



SIX SENSES SPA

GSTAAD

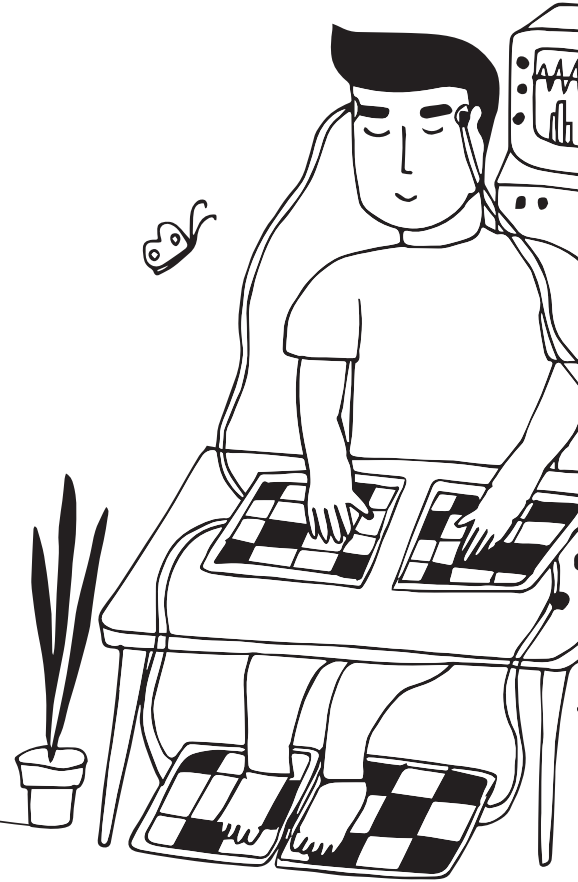
WELLNESS UND SPA MENÜ

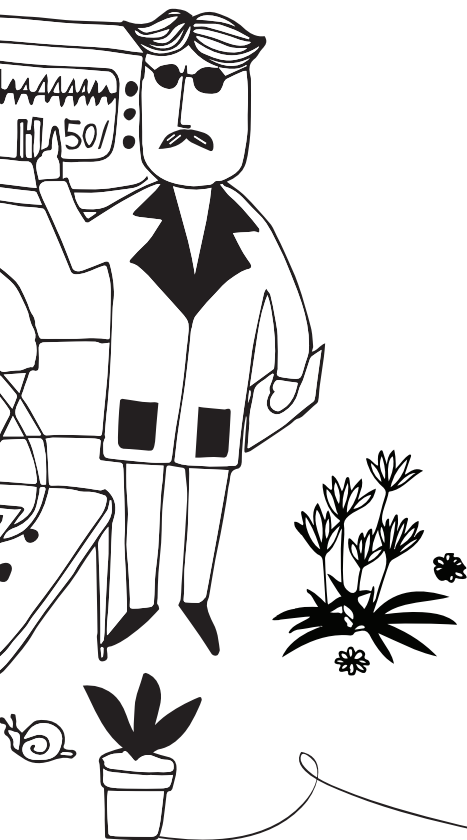
Six Senses Spa bietet einen vielschichtigen Ansatz, der Pioniergeist mit Behandlungen verbindet, die über das Gewöhnliche hinausgehen. Bei Six Senses finden Sie eine intuitive Mischung aus Wissenschaft und menschlichem Bewusstsein, bei der unser Hightech- und Hightouch-Ansatz einen Service definiert, der auf den Einzelnen zugeschnitten ist.

An unseren Standorten und mit unseren Fachkenntnissen gehen wir so weit in die Tiefe, wie Sie es wünschen - von der grundlegenden Schönheit, die Ihr Aussehen verändert, bis hin zu speziellen Behandlungen, die Ihr Leben verändern können.



PERSONALISIERTE WELLNESS





WELLNESS-SCREENING, 30/60 MINUTEN

Dieses nicht-invasive Screening analysiert Ihre wichtigsten physiologischen Biomarker und ermöglicht es unseren Experten, ein individuelles Programm zusammenzustellen, das High-Tech-Wissenschaft mit alten Heiltraditionen, alternativen Therapien, ganzheitlichen Spa-Behandlungen und Wellness-Aktivitäten verbindet.

Wenn Sie bereits auf dem Weg sind, wählen Sie eines unserer Wellness-Programme um Sie auf diesem Weg zu unterstützen.

HOLISTIC ANTI-AGING

Dieses Programm kombiniert wissenschaftliche Fortschritte in den Bereichen Ernährung, Fitness und Neurowissenschaften mit uralten Weisheiten aus langlebigen Gemeinschaften, um einen gesunden, ausgeglichenen Körper und Geist zu erzielen. Durch das Verständnis dass äußere Schönheit von einem gesunden Körper und einem glücklichen Geist herrührt, können wir Ihnen helfen, die durch den Lebensstil bedingten Alterungserscheinungen zu überwinden, sich selbst in einem neuen Licht zu sehen und Ihre Gesunderhaltung zu verlängern mithilfe eines personalisierten Programms.

DISCOVER YOGA

Erleben Sie eine neue Form des Körper- und Geistetrainings, bauen Sie Stress ab und genießen Sie eine verbesserte Flexibilität sowie einen stärkeren und leistungsfähigeren Körper. Dieses Programm kombiniert private Hatha-Yoga-Sitzungen, geführte Meditationen und Atemübungen mit speziellen Massagen und Energiebehandlungen.

YOGIC SLEEP

Erholen Sie Körper und Geist mit sanften Yogapraktiken, erreichen Sie Tiefenentspannung mit Yoga Nidra und lernen Sie praktische Techniken für die Schaffung einer idealen Umgebung für den Schlaf.



YOGIC DETOX

Reinigen Sie Körper und Geist durch eine uralte, aber effektive Praxis. Steigern Sie Ihr Energieniveau, verbessern Sie die Klarheit der Gedanken und genießen Sie einen ruhigeren Geist, während Sie das Immunsystem stärken.

Es werden Programme mit drei, fünf, sieben oder mehreren Nächten angeboten. Es hängt davon ab, wie viel Zeit Sie in Ihr Wohlbefinden investieren wollen.



BIOHACKING



Entfesseln Sie Ihr grenzenloses Potenzial, um ein gesundes, ausgeglichenes Leben voller Energie zu führen. Biohacking ist eine Abkürzung zu besserem Wohlbefinden, indem es die natürlichen Erholungssysteme des Körpers hackt.

VELASHAPE, 45 MINUTEN

Konturiert, strafft und reduziert das Erscheinungsbild von Cellulite durch eine Kombination aus Vakuum, Infrarotlicht und Radiofrequenz mit einer Rollenmassage.

Geeignet für alle Hauttypen.

MUSCLE RECOVERY SYSTEM, 30 MINUTEN

Die dynamischen Kompressionsschuhe von NormaTec, auf die sich Trainer und Ausbilder auf der ganzen Welt verlassen, um ihre Sportler in Topform zu halten, helfen Ihnen, sich zwischen den Trainingseinheiten, beim Skifahren oder nach Wanderungen schneller zu erholen, indem sie Muskelkater reduzieren und die Durchblutung verbessern.

SLIMMING BELT, 45 MINUTEN

Die SoniC-Resonanztechnologie vernichtet effizient Fettzellen und wandelt sie in Energie um, die beim Training genutzt wird. Zum Abnehmen beschleunigt Slim Sonic das Verschwinden von Fett in ausgewählten Bereichen. Zur Leistungssteigerung bietet es eine schnelle Mobilisierung von Bauchfett, das sofort in zusätzliche Energie für die Muskeln umgewandelt wird, die bei einer großen sportlichen Anstrengung gebraucht wird, wenn das gespeicherte Glykogen abgebaut ist.



ALCHEMY EXPERIENCES



THE ALCHEMY BAR WORKSHOP, 60 MINUTEN

Lernen Sie, wie man saubere Tränke und Heilmittel herstellt, um die gute Arbeit zu Hause fortzusetzen. Unser erfahrener Alchemist zeigt Ihnen in diesem interaktiven Workshop, wie Sie Ihr individuelles Produkt herstellen können.

GUA SHA-GESICHTSBEHANDLUNG GEGEN ALTERSERSCHEINUNGEN, 60 MINUTEN (AGE-DEFYING GUA SHA FACIAL)

Unsere erfahrenen Alchemisten teilen ihr umfangreiches Wissen über die reichhaltigen, lokalen Kräuter und Produkte für diese maßgeschneiderte Gesichtsbehandlung. Tauchen Sie ein in die vielfältigen Texturen und außergewöhnlichen Aromen der einzigartigen Naturprodukte, die für Ihre Behandlung verwendet werden.





MASSAGEN





SIX SENSES SIGNATURE MASSAGEN:

Deep Tissue, 60/90 Minuten - diese Massage baut Stress ab, lockert Muskelverspannungen, fördert die Durchblutung und verbessert die Beweglichkeit sowie den Muskel- und Hauttonus. Sie zielt auf die vom Gast angegebenen Problembereiche ab und arbeitet therapeutisch in den tieferen Muskelschichten, wobei Triggerpunkte mit sanftem Druck und Entspannungstechniken behandelt werden. Je nach individuellem Bedarf können bei der Behandlung Silikontassen oder warme Kompressen verwendet werden.

Detox-Massage, 60/90 Minuten - eine energetisierende Ganzkörpermassage. Sie nutzt Trockenbürsten und Silikontassen, um die Durchblutung anzuregen, den Hauttonus und die Elastizität der Haut zu verbessern und hilft, das Erscheinungsbild von Cellulite zu reduzieren, indem sie Fettgewebe abbaut und Flüssigkeitsansammlungen reduziert.

Movement Restoration, 90 Minuten - Verbesserung der Mobilität und Flexibilität durch eine Ganzkörpermassage, bei der Druckpunkttechniken mit sanften Dehnungen kombiniert werden, um den Bewegungsradius zu vergrößern und dem Körper die Möglichkeit zu geben, aufgestaute Spannungen zu lösen.

Holistic, 60/90 Minuten - eine vollständig personalisierte Behandlung, die auf die Bedürfnisse und gewünschten Ergebnisse jedes Gastes abgestimmt ist. Es wird eine Kombination aus fließenden, beruhigenden, rhythmischen Bewegungen mit mittlerem Druck auf die angegebenen Problemzonen angewendet, um Muskelverspannungen zu lösen und einen ausgeglichenen, ruhigen und stressfreien Zustand zu erreichen.

Tension Soother, 30/60 Minuten - eine belebende Massage für Rücken, Nacken und Schultern, bei der therapeutische Akupressurtechniken eingesetzt werden, um Muskelverspannungen zu lösen und die Beweglichkeit und Ausrichtung von Rücken und Wirbelsäule wiederherzustellen.

Kopfmassage (Head Massage), 30/60 Minuten - eine tief entspannende Ölmassage von Kopf, Nacken und Schultern, bei der Cranio-Sacral-Techniken zum Einsatz kommen, um Verspannungen in den Muskeln und Faszien des Kopfes und des Oberkörpers zu lösen und ein Gefühl tiefer Ruhe zu vermitteln.

Relaxed Feet, 30/60 Minuten - stellt das Gleichgewicht des Körpers wieder her und befreit die Füße von Schmerzen mit dieser besonderen Behandlung, bei der eine Kombination von Reflextechniken an den Meridianen der Beine und den Fußzonen angewendet wird.

Schwangerschaftsmassage (Pregnancy Massage), 90 Minuten - eine fortschrittliche Ganzkörpermassage, die auf die Bedürfnisse des Einzelnen zugeschnitten ist. Sie kombiniert östliche und westliche Techniken, einschließlich sehr sanfter Dehnungen, um Entspannung und Leichtigkeit zu fördern.



VULKANISCHE GLETSCHERMASSAGE (VOLCANIC GLACIAL), 90 MINUTEN

Erleben Sie die heilende und ausgleichende Wirkung von Vulkansteinen, die sanft erhitzt und auf den Körper gelegt werden. Die strahlende Wärme der Steine bewirkt Heilung und tiefe Entspannung, während das Öl eine belebende Wirkung auf Ihre Muskeln hat. *Mit Produkten von Dr. Burgener Switzerland.*

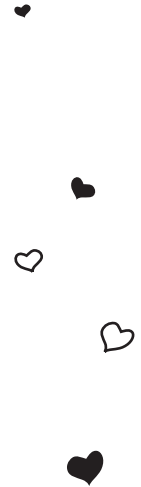
THAI-MASSAGE, 60/90 MINUTEN

Erwecken Sie Körper und Geist mit dieser energetisierenden Behandlung, die thailändische Massagetechniken mit sanften Dehnungsbewegungen kombiniert.

SHIATSU, 60/90 MINUTEN

Stellen Sie Ihr natürliches Gleichgewicht und Wohlbefinden mit dieser belebenden Massage wieder her, bei der Druck entlang der Meridiane ausgeübt wird, um blockierte Energie freizusetzen. Für eine Ganzkörpermassage wählen Sie 90 Minuten, für eine gezielte Behandlung bestimmter Körperregionen wählen Sie 60 Minuten.

GESICHTSBEHANDLUNGEN



FORTGESCHRITTENE GESICHTSBEHANDLUNGEN MIT BIOLOGIQUE RECHERCHE

Eine gründliche Hautdiagnose wird als Zusatz zu unseren Gesichtsbehandlungen empfohlen. Sie ist ein wichtiger Bestandteil des Biologique-Recherche-Protokolls, damit wir Ihre Schönheitsbehandlung individuell auf Ihre Haut abstimmen können ©

PERSONALISIERTE BEHANDLUNG, 60/90 MINUTEN

Diese maßgeschneiderte Gesichtsbehandlung beginnt mit einer gründlichen Hautanalyse und wird auf Ihren Hauttyp und Ihre Pflegeprobleme zugeschnitten. Dabei wird eine Kombination von Produkten und Techniken verwendet, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen.



SECOND SKIN, 75 MINUTEN

Diese außergewöhnliche Anti-Aging-Gesichtsbehandlung ist eine echte Alternative zu Fillern. Sie strafft und behandelt die Zeichen der Hautalterung sichtbar und beschleunigt gleichzeitig den Heilungsprozess. Die Behandlung verbessert die Zellerneuerung und die Regeneration der Haut für einen sichtbaren und sofortigen Straffungseffekt. Sie erhöht auch den Zusammenhalt, die Festigkeit und die Dichte der Haut und formt die Gesichtskonturen neu.

MIKROPUNKTUR, 90 MINUTEN

Gesicht, Hals & Dekolleté

Diese intensive Behandlung aktiviert die Kollagenproduktion durch intraepidermale Mikrostimulation und hilft, die Zeichen der vorzeitigen Hautalterung zu bekämpfen. Dabei wird der Cocktail d'Actifs Régénérants verwendet, der 56 aktive Wirkstoffe enthält.

TRIPLE-LIFT-GESICHTSBEHANDLUNG, 120 MINUTEN

Definieren Sie Ihre Gesichtskonturen neu und straffen Sie sie mit dieser individuell abgestimmten Resculpting-Behandlung. Sie kombiniert zwei Peeling-, Rekonditionierungs- und Gesichtsstraffungs-Booster mit dem Einsatz der Remodeling-Gesichtsmaschine.

Kann zu jeder Gesichts- und Körperbehandlung hinzugefügt werden:

ANTI-AGING EYE PATCHES

Reduziert Schwellungen und feine Linien und beruhigt die Augenpartie.

LIPPEN REPLUMPING

Eine Regenerationskur mit hoher Kollagenkonzentration, die die Lippen nährt, mit Feuchtigkeit versorgt, glättet und aufpolstert.

HAUTANALYSE MIT SKIN INSTANT LAB, 30 MINUTEN

Das Skin Instant© Lab besteht aus fünf Sensoren (zur Messung der Hydratation, des transepidermalen Wasserverlusts, der Elastizität, der Pigmentierung und des Talgspiegels), die mit einem Computer und einer exklusiven, von Biologique Recherche entwickelten Diagnose-Software verbunden sind. Auf der Grundlage der dermo-kosmetischen Analyse ruft das Skin Instant© Lab Daten aus unserer Wissensdatenbank ab, um eine Auswahl an Produkten und Behandlungen zu treffen, die perfekt auf Ihre Skin Instant© Bedürfnisse abgestimmt sind.

REMODELING FACE, 30 MINUTEN

Erzielen Sie größer wirkende Augen, ausgeprägtere Wangenknochen, weniger sichtbare Falten und eine definiertere Gesichtskontur. Dies sind nur einige der Vorteile der Remodeling Face Bio-Elektrostimulation, die die Kraft von vier Strömen für sofortige und lang anhaltende Ergebnisse kombiniert.

COCKTAIL AUS REGENERIERENDEN WIRKSTOFFEN, 30 MINUTEN

Mit Hilfe eines Hochfrequenz-Impulsstroms wird dieses Superserum mit 56 Wirkstoffen zur Minderung und Vorbeugung von feinen Linien und Fältchen verabreicht. Es ist ideal für reife und devitalisierte Haut.

CO-FACTEURS BIOLOGIQUE RECHERCHE, 30 MINUTEN

Für noch mehr sichtbare Ergebnisse können Sie Ihre Behandlung durch das Auftragen einer vorgefertigten Maske mit einzigartigen Wirkstoffen wie japanischen Rotalgen, Meereskollagen oder Kollagenkaviar, ergänzen.



FORTGESCHRITTENE
GESICHTSBEHANDLUNGEN
MIT DR. BURGNER SCHWEIZ

MEN'S SKIN-FITNESS-GESICHTSBEHANDLUNG,
60 MINUTEN

Ideal für Mischhaut bis hin zu fettiger Haut. Diese Gesichtsbehandlung beginnt mit einem Peeling, das Unreinheiten beseitigt und die Haut glättet und erfrischt. Die Dr. Burgner Purity Lotion und die Intensive Purity Mask straffen die erweiterten Poren und gleichen den Talgüberschuss aus.

LUXURY GREEN CAVIAR ADVANCED
GESICHTSBEHANDLUNG, 90 MINUTEN

Ideal für die Haut, die einen Regenerationsschub braucht, wird bei dieser Gesichtsbehandlung der VitaSkin-Ultraschall eingesetzt, eine intensive Dosis von grünem Kaviar und goldenen Spurenelementen, um den Teint zu reparieren und zu stärken.

PERSONALISIERTE GESICHTSBEHANDLUNG,
60/90 MINUTEN

Diese maßgeschneiderte Gesichtsbehandlung wird auf Ihren Hauttyp und Ihre Hautprobleme abgestimmt, bei der Produkte und Techniken verwendet werden, die am besten geeignet sind, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen. Sie erfolgt nach einer Hautdiagnose durch Ihren Hautexperten. Ihre Behandlung kombiniert die reinsten und effizientesten natürlichen Inhaltsstoffe mit den neuesten Anti-Aging-Technologien.

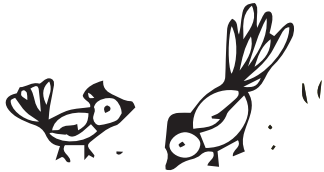
LIFTING & STRAFFENDES KOLLAGEN,
90 MINUTEN

Ultraschall stimuliert die Haut von innen heraus und regt die natürliche Produktion von Kollagen und Elastin an, was der Haut Spannkraft und Vitalität verleiht. Dank der Kollagenmaske, die das Kollagen der Akazienblüte mit 3D-Kollagenfasern kombiniert, wird die Haut gestrafft, aufgepolstert und geglättet, der Teint vereinheitlicht.

*Ergänzend zu einer der oben genannten
Gesichtsbehandlungen von Dr. Burgener:*

VITASKIN-ULTRASCHALL, 30 MINUTEN

Der VitaSkin-Ultraschall nutzt akustische Wellen verschiedener Frequenzen zur Verbesserung des Hautzustandes und zur Verlangsamung des Alterungsprozesses. Er hilft erweiterte Poren zu verkleinern, Unreinheiten aus den tieferen Schichten zu entfernen, die Hautelastizität zu verbessern und Verfärbungen aufzuhellen, so dass Ihr Teint gestrafft und mit Feuchtigkeit versorgt wird.



DERMABRASION, 20 MINUTEN

Dieses personalisierte mechanische Mikro-Peeling- und Peeling-System dringt tief in die Schichten der Haut ein und hinterlässt eine glatte und reizfreie Haut. Ideal zur Behandlung von Hyperpigmentierung, Falten und anderen Hautunreinheiten.

AUGENAUFHELLUNG (OCULAR ILLUMINATION), 30 MINUTEN

Diese revitalisierende und kühlende Behandlung konzentriert sich auf die Verringerung von feinen Linien, Schwellungen und dunklen Ringen um die empfindliche Augenpartie.



HAUTE COUTURE GESICHTSBEHANDLUNG MENÜ

Ein personalisiertes System für die Gesichtsbehandlung
Mit Dr. Burgener Switzerland.

HAUTE COUTURE PERSONALISIERTE HAUTPFLEGEPRODUKTE

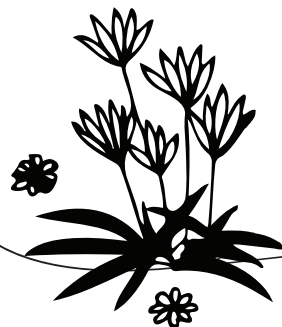
Speziell entwickelt auf der Basis einer umfassenden Hautanalyse. Unser Team von Wissenschaftlern in der Schweiz analysiert die Ergebnisse und stellt in Zusammenarbeit mit unserem Labor Ihre komplette Produktpalette für eine zwei- bis dreimonatige Anwendung zusammen: Vektorcreme, Booster Creme, Masken, Serum, Augencreme, Lippenbalsam, Reinigungsmilch. Die Kombination hochwirksamer Inhaltsstoffe wie Peptide, Aminosäuren, Stammzellen und Hyaluronsäure regt die Zellerneuerung an, fördert die Kollagensynthese, trägt zur Straffung des Gesichts bei und reduziert die Pigmentierung.

Sie können Ihre Produkte sowohl zu Hause als auch bei Gesichtsbehandlungen verwenden.

HAUTE COUTURE HAUTANALYSE, 60 MINUTEN

Damit wir Ihnen eine maßgeschneiderte Produktpalette zusammenstellen können, führen wir eine vollständige Analyse durch, bei der wir die Faltentiefe, die Lichtalterung, die Poren, die Elastizität der Haut, die Talgabsonderung, die Feuchtigkeit, die Pigmentierung und das Melanin im Blut messen.

Diese Analyse wird zweimal im Jahr empfohlen, um die Formeln Ihrer Produkte an die sich ändernden Bedürfnisse Ihrer Haut anzupassen.



HAUTE COUTURE

GESICHTSBEHANDLUNG, 120 MINUTEN

Für sofortige und dauerhaft sichtbare Ergebnisse verwenden wir die fortschrittlichsten Technologien: Glykol-Peeling, Kavitations-Peeling, Ultraschall, Radiofrequenz, Diamant-Mikrodermabrasion und nadellose Mesotherapie Die Anti-Aging-Wirkung der Gesichtsbehandlung liegt in der Verringerung der Faltentiefe, der Verbesserung von Festigkeit und Spannkraft, der Straffung des Gesichtsovals, einer besseren Ausstrahlung, einer Verfeinerung des Teints und des Hautbildes.

ANALYSE VON SCHWERMETALLEN UND SPURENELEMENTEN MIT ERGÄNZUNGSMITTELN

Eine Probe Ihres Haares wird an unser Labor in der Schweiz geschickt, um ein vollständiges Screening von Mineralien, Spurenelementen und Schwermetallen durchzuführen. Auf der Grundlage der Ergebnisse werden personalisierte Nahrungsergänzungsmittel entwickelt, die Ihnen helfen, Ihren Körper zu reinigen und auszugleichen.



KÖRPERBEHANDLUNGEN





SLIMMING-BOOSTER, 90 MINUTEN

Bei dieser Behandlung werden Lymphdrainagetechniken eingesetzt, um Wassereinlagerungen zu reduzieren. Das Ziel ist ein schlankeres Aussehen und die Reduzierung der Anzeichen von Cellulite.

Mit Produkten von Biologique Recherche.

ENTGIFTUNGSBEHANDLUNG MIT MEERESALGEN, 90 MINUTEN

Entgiften und beleben Sie sich mit dieser schlankmachenden und sauerstoffspendenden Behandlung. Sie besteht aus einer energetisierenden Massage und einer wärmenden Körperpackung. Durch die thermische Wirkung werden Meereswirkstoffe freigesetzt, die remineralisieren und entschlacken. Das Ergebnis: ein Gefühl des Wohlbefindens und Komfort.

Mit Produkten von Biologique Recherche.

SCHWEIZER SALZ-ENTGIFTUNGSPACKUNG, 60 MINUTEN

Dieses Ganzkörperpeeling mit anschließender Packung verwendet entschlackende Salzkristalle, die aus den Gletschern der Schweizer Alpen gewonnen werden. In Kombination mit unserem süßen Mandelöl, entgiftet und regeneriert diese Behandlung Ihre Haut. *Mit Produkten von Dr. Burgener Switzerland.*

SCHWEIZER SALZPEELING MIT MASSAGE, 90 MINUTEN

Diese Behandlung beginnt mit einem Körperpeeling mit Schweizer Salzkristallen, das die Durchblutung fördert und Giftstoffe eliminiert. Es folgt eine entspannende Massage für eine glattere und strahlende Haut. *Mit Produkten von Dr. Burgener Switzerland.*

HYDRATISIERENDE SCHWEIZER MILCH, 60 MINUTEN

Diese nährnde Körperpackung verwendet das leistungsstarke Kasein der Schweizer Milch zusammen mit einem Elixier aus drei Tonerden, um die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen. Das Ergebnis wird durch die Zugabe von Dr. Burgener active anti-aging body concentrate noch verstärkt. *Mit Produkten von Dr. Burgener Switzerland.*

Ergänzend zu allen Körperbehandlungen:

ANTI-C-SCHLANKHEITS-BEHANDLUNG, 20 MINUTEN

Verbessert sichtbar das Erscheinungsbild von Cellulite und reduziert den Orangenhaut-Effekt. Die Haut wird straffer, glatter und fester. *Mit Produkten von Biologique Recherche.*



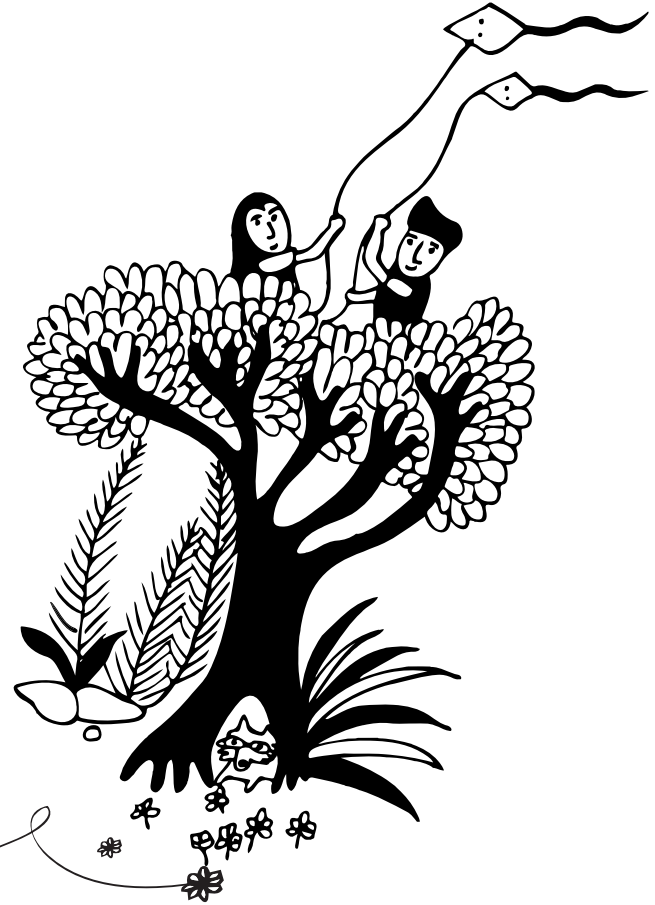
ENTGIFTUNGSMASSAGE FÜR DEN BAUCH, 20 MINUTEN

Diese Massage mit ätherischen Ölen und Pflanzenkomplexen regt die Durchblutung an, schwemmt Giftstoffe und Fette aus und regeneriert das Gewebe. Ideal zur Bekämpfung von Blähungen und Wassereinlagerungen. *Mit Produkten von Biologique Recherche.*

RITUAL FÜR DIE BEINE, 10 MINUTEN

Bei dieser Behandlung wird die Crème Défatigante, die reich an anregenden und straffenden ätherischen Ölen ist, verwendet. Leichte, aufsteigende Bewegungstechniken werden mit thermischen Effekten kombiniert, so dass sich Ihre Beine leicht und erfrischt anfühlen. *Mit Produkten von Biologique Recherche.*

Wenn Sie eine Kur von acht Gesichts- oder Körperbehandlungen buchen, erhalten Sie eine weitere Behandlung gratis.



TIBETISCHE BEHANDLUNGEN UND WELLNESS-THERAPIEN





TIBETISCHES HEILEN

Dieses ganzheitliche Heilsystem umfasst alle Bereiche des Lebens. Sie glaubt an die Ganzheitlichkeit und gegenseitige Abhängigkeit von Körper, Geist und Natur, und dass die fünf Elemente Erde, Feuer, Wasser, Luft und Raum die gemeinsamen und grundlegenden Prinzipien des Körpers sind. Gemeinsam produzieren sie drei Körpersäfte - Wind, Galle und Schleim - und wenn sie im Einklang sind, bringen sie die Gesundheit ins Gleichgewicht.

PERSÖNLICHE KONSULTATION, 30 MINUTEN

Es wird empfohlen, dass Sie mit einer persönlichen Konsultation mit einem qualifizierten Amchi-Naturheilkundler der tibetischen Medizin beginnen, die eine visuelle Beurteilung, das Ablesen des Pulses und einen Fragebogen umfasst, der es dem Praktiker ermöglicht, Ihre Körperkonstitution zu ermitteln und eine Auswahl von Behandlungen und Anpassungen der Lebensweise vorzuschlagen.

Eine oder eine Reihe der folgenden Behandlungen werden empfohlen, um Ihre spezifischen Anliegen zu behandeln:

SCHRÖPFEN (CUPPING), 30 MINUTEN

Das tibetische Schröpfen heißt Mebum und wird mit Schröpfköpfen aus Messing, Kupfer oder Glas praktiziert, die für eine kurze Zeit auf die Haut gesetzt werden, um einen Sog zu erzeugen. Die Schröpfköpfe sammeln den Talg und das Blut auf und befreien die Haut von Blähungen, Muskelblockaden und öffnen die Energiekanäle.

MOXIBUSTION, 30 MINUTEN

Eine uralte Heiltechnik, die in Tibet seit Tausenden von Jahren beliebt war. Sie basiert auf gereinigter Moxawolle, die aus dem getrockneten Kraut der Artemisia-Arten gewonnen wird und zu einem Kegel oder einer Zigarre geformt, angezündet und ein oder zwei Zentimeter über bestimmte Körperpunkte gehalten wird. Moxa öffnet die Energieblockaden in den Kanälen, stellt nachlassende Energie wieder her, beruhigt den Geist und regt den Energie- und Blutfluss an.

LA(BLA) HEILEN, 60 MINUTEN

Eine Körper- und Geisttherapie der tibetischen Medizin, der Astrologie nach dem Mondkalender und der Energiebewegung im Körper mit sanfter Berührung, Singen und Visualisierung von Buchstaben.

KU NYE MASSAGE MIT HOR-ME 90 MINUTEN

Bei dieser maßgeschneiderten Behandlung wird der richtige Ansatz gewählt, je nachdem, welcher Humor wiederhergestellt oder gepflegt werden muss (Wind, Galle, Schleim) oder welches Element (Raum, Erde, Wasser usw.). Dabei werden winzige, mit Kümmel- und Muskatnusspulver gefüllte Umschläge in Sesamöl erwärmt und auf bestimmte energetische Punkte an Kopf, Körper, Händen und Füßen aufgelegt. Es ist ein altes Mittel gegen Stress, Müdigkeit und Erkältungen.



REIKI/ENERGIEHEILUNG, 60 MINUTEN

Diese Heilbehandlungen fördern das körperliche, emotionale, geistige und spirituelle Wohlbefinden, indem sie Spannungen und Energieblockaden lösen.

**KLANGHEILUNG (SOUND HEALING),
60 MINUTEN**

Lassen Sie die heiligen Klänge in Ihrem Innersten widerhallen. Dies ist eine transzendente Erfahrung, die Sie nicht verpassen sollten. Lassen Sie sich von den Klängen und Schwingungen der Klangschalen und der verschiedenen Instrumente in die Lage versetzen, Ihre wahre, grenzenlose Natur zu erfahren. Wir empfehlen Ihnen, diese transformative Erfahrung mit einem geliebten Menschen zu teilen.

**DICKDARMREINIGUNG (COLONIC CLEANSING),
60 MINUTEN**

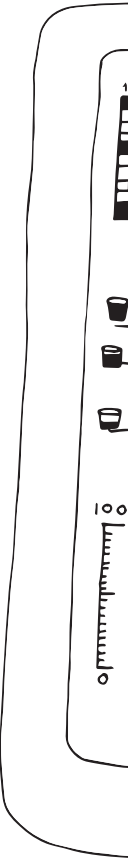
Eine Reinigungsbehandlung, die dem Körper hilft, überflüssige Schlacken und Giftstoffe auszuschcheiden, das Immunsystem zu stärken und ein Gefühl der Leichtigkeit auszulösen.

**DICKDARMVERJÜNGUNG
(COLONIC REJUVENATION), 120 MINUTEN**

Diese Entgiftungsreise kombiniert eine Darmreinigung mit einer Darmmassage und befreit den Körper von Schlacken und Giftstoffen.



FITNESS AND MINDFULNESS



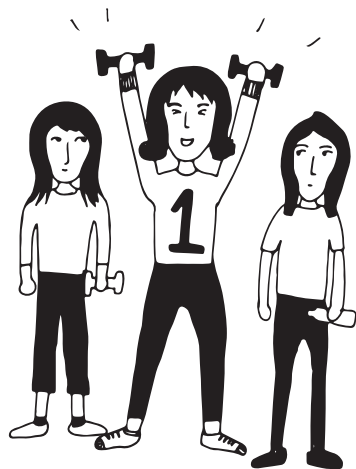


PERSÖNLICHES FITNESSTRAINING, 60 MINUTEN

Besprechen Sie mit einem Personal Trainer Ihre Ziele um herauszufinden, wie Sie Ihre Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit verbessern können.

YOGA, 60 MINUTEN

Yoga kombiniert Körperhaltungen mit bewusster Atmung und Konzentration und hilft, Kraft, Flexibilität und geistige Klarheit zu entwickeln. Sie können erwarten, dass Sie Körperbewusstsein entwickeln und verschiedene Haltungen erkunden.

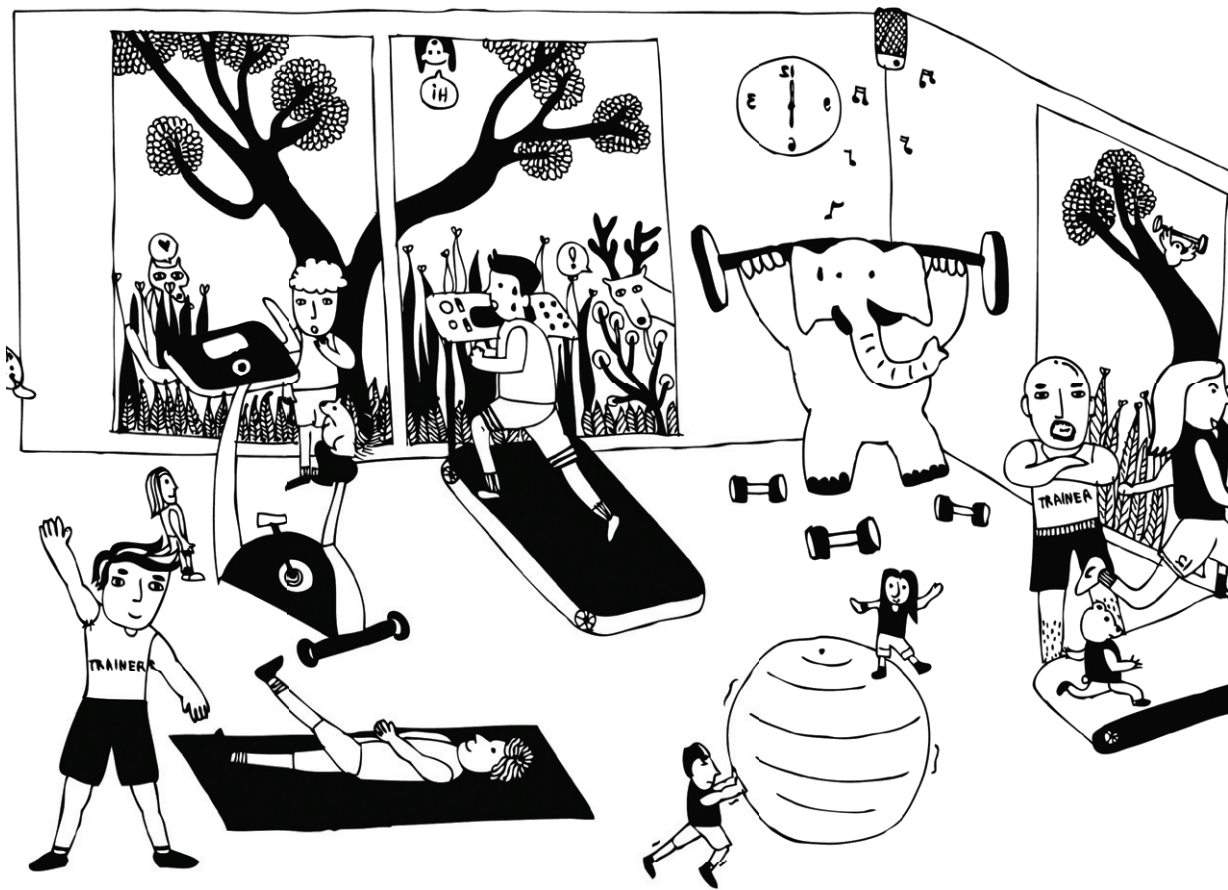


YOGA NIDRA, 60 MINUTEN

Diese einfache Meditationspraxis, die auch als yogischer Schlaf oder bewusster Schlaf bezeichnet wird, wird im Liegen unter der Anleitung eines Lehrers durchgeführt. Ihr Ziel ist es, den ganzen Körper zu entspannen und einen tiefen meditativen Zustand zu erreichen, der psychologische, neurologische und unterbewusste Bedürfnisse anspricht.

PRANAYAMA, 60 MINUTEN

Pranayama, auch als Erweiterung des Prana (Atem) oder Atemkontrolle bekannt, nutzt Atemtechniken, um Blockaden in den Energiekanälen zu beseitigen, das Atmungssystem zu stärken und den Affengeist (monkey mind) zu zähmen, indem es seine extrovertierten Tendenzen beruhigt und den Denkprozess minimiert.



BEAUTY



MANIKÜRE, 30/60 MINUTEN

AUFTRAGEN VON NAGELLACK, 30 MINUTEN

PEDIKÜRE, 30/60 MINUTEN

WAXING

Vollständiger Waxing-Service verfügbar;

Bitte besuchen Sie den Salon für weitere Informationen.



SPA ETIQUETTE



SPA-ÖFFNUNGSZEITEN

Täglich: 8:00 Uhr bis 20:00

Uhr Behandlungszeit 10:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Kinder sind in den Spa-Einrichtungen willkommen
von 8:00 Uhr bis 18:00 Uhr

EXTERNE GÄSTE UND DAY-SPA-EINTRITTE

Täglich: 9:00 Uhr bis 20:00 Uhr auf Anfrage und nach
Verfügbarkeit.

SPA-RESERVIERUNGEN

Für Spa-Anfragen oder -Reservierungen wählen
Sie bitte die auf Ihrem Telefondisplay angegebene
Spa-Taste oder rufen Sie direkt im Spa an. Es wird
empfohlen, im Voraus zu reservieren, um sich Ihre
bevorzugte Behandlungszeit zu sichern.



VOR DER ANKUNFT

Wir empfehlen Ihnen, alle Schmuckstücke und Wertsachen in Ihrem Zimmer zu lassen, bevor Sie das Spa besuchen. Männlichen Gästen wird empfohlen, sich vor allen Gesichtsbehandlungen zu rasieren, um ein optimales Ergebnis zu erzielen.

Wir empfehlen, vor jeder Behandlung die Einrichtungen des Six Senses Spa zu nutzen. Dadurch werden Ihr Blut- und Lymphsystem stimuliert und die Wirkung der Spa-Behandlung verstärkt.

ANKUNFT

Bitte kommen Sie 30 Minuten vor Ihrer Behandlung, damit Sie Ihren Gesundheitsfragebogen ausfüllen können und nehmen Sie sich die Zeit, sich vor Ihrer Behandlung in der ruhigen Umgebung unseres Spas zu entspannen.

KONSULTATION

Wir bieten Ihnen eine persönliche Konsultation an, um Ihre speziellen Bedürfnisse zu ermitteln und Ihre Behandlung oder einen umfassenderen Spaplan zu erstellen.

VERSPÄTETE ANKÜNFTE

Aus Rücksicht auf die Reservierungen anderer Gäste können wir Ihre Behandlungszeit bei verspäteter Ankunft leider nicht verlängern.

STORNIERUNGEN

Bei Einzelbehandlungen bitten wir um eine Vorankündigung von fünf Stunden, bei Spa-Paketen um eine Vorankündigung von 24 Stunden; andernfalls werden 50 Prozent des Behandlungspreises in Rechnung gestellt. Bei Nichteinhaltung Ihres Termins werden 100 Prozent des Behandlungspreises berechnet.



WÄHREND IHRES AUFENTHALTS

Aus Rücksicht auf die anderen Gäste ist das Rauchen und das Betreiben von Mobiltelefonen im Spa nicht gestattet.

Das Six Senses Spa ist ein Ort des Friedens und der Harmonie, also achten Sie bitte auf die Lautstärke Ihrer Stimme, um andere Gäste nicht zu stören.

NACH DER BEHANDLUNG

Wir empfehlen Ihnen, sich nach einer Massage, Körperbehandlung oder Enthaarung mindestens sechs Stunden lang nicht zu sonnen. Um Ihr Spa-Erlebnis zu Hause zu verlängern, können Sie in der Spa-Galerie eine Reihe von Spa-Produkten kaufen.

BEZAHLUNG

Bei Hotelgästen werden alle Behandlungen über die Zimmerrechnung abgerechnet und bei der Abreise vom Hotel auf Ihrem Konto verbucht. Ansonsten werden an der Spa-Rezeption die gängigen Kreditkarten oder Bargeld akzeptiert. Alle Behandlungen enthalten die Mehrwertsteuer von 7,7%.

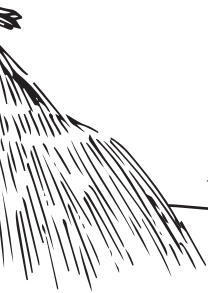
KINDER

Junge Spa-Besucher unter 16 Jahren sind willkommen zwischen 9.00 Uhr und 17.00 Uhr in Begleitung eines Erwachsenen.

Unter Aufsicht eines Erziehungsberechtigten können 13- bis 15-Jährige eine Auswahl an Spa-Behandlungen genießen.

FITNESS-ZENTRUM

Die Gäste müssen älter als 16 Jahre sein, um den Fitnessraum zu benutzen.







Für weitere Informationen über Six Senses Spa at The Alpina Gstaad
T +41 33 888 9898 E reservations-alpinagstaad-spa@sixsenses.com sixsenses.com

Für weitere Informationen über The Alpina Gstaad
Alpinastrasse 23, 3780 Gstaad, Schweiz
T +41 33 888 9888 www.thealpinagstaad.ch

