

## **Hotel The Alpina Gstaad: holistisches Anti-Aging im Six Senses Spa**

*Gstaad, im Juli 2019.* **Mit dem Start der Sommersaison im Hotel The Alpina Gstaad wird das neuartige Anti-Aging-Programm (HAAC Holistic-Anti-Aging Center) von Six Senses eingeführt.**



«Unser Leben mag heute länger sein, aber nicht unbedingt gesünder. Das holistische Anti-Aging Programm von Six Senses kombiniert wissenschaftliche Fortschritte in Ernährung, Fitness und Neurowissenschaften mit uralter Weisheit aus langlebigen Gemeinschaften, um einen gesunden, ausgewogenen Körper und Geist zu erreichen», erläutert General Manager Tim Weiland die Idee des neuen Angebotes. Experten im Auftrag der renommierten, international tätigen „Six Senses-Gruppe“ entwickelten die ganzheitlichen Angebote, mit dem Ziel, den interessierten Menschen zu einem lebendigeren und gesünderen Leben zu verhelfen.

«Ein System, holistisch gesehen, kann nur als Ganzes funktionieren und nicht aus dem Zusammenwirken all der beinhalteten Einzelteile verstanden werden. Betrachtet man nun den Menschen holistisch, sind Körper, Geist und Seele untrennbar miteinander verbunden», ergänzt Spa-Direktorin Petula Elzenaar.



**Die drei-, fünf- und siebentägigen Programme beinhalten einmalige oder mehrfache Sitzungen der folgenden Angebote:**

- Wellness Screening (30 Min)
- Persönliche Beratung (30 Min)
- Hautanalyse (30 Min)
- Wellness Aktivitäten in Gruppen und Workshops
- Hydrotherapieerlebnisse
- Programmabschluss mit Gesundheitsberater (HAAC-Ambassador, 30 Min)
- Privates Fitnesstraining, Wandern, Pilates oder Yoga (60 Min)
- Regeneration mittels aktiver dynamischer Kompression (30 Min)
- Waldbaden
- Private Meditation oder Pranayama Yoga (30 Min)
- Körperbehandlung (90 Min)
- Darmreinigung (60 Min)
- Darmregeneration (120 Min)
- Gesichtsbehandlungen (Reinigung, Wiederaufbau, Pflege) (60 oder 90 Min)
- Ganzkörper-Detoxbehandlung (60 oder 90 Min)

- 
- Hot Stone Massage (90 Min)
  - Vollpension

**Alle Programme beinhalten ebenfalls:**

- Eine Willkommens-Tasche
- Blaulichtblockierende Sonnenbrille
- Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung: Krill-Öl, vollwertige Kapseln mit pflanzlicher Nahrungsergänzung und Magnesium-Öl

**Preise pro Person inklusive aller obenerwähnter Leistungen**

3 Nächten im Deluxe Zimmer Schönried (Einzelbelegung) ab CHF 4900.—

**Hinweis an die Redaktionen**

**Das ganzheitliche holistische Anti-Aging-Programm**

Jede Reise beginnt mit einer Wellness-Untersuchung, gefolgt von einer Haut- und Schlafanalyse, so dass die Experten das Programm an die konkreten Bedürfnisse entsprechend, die folgenden drei Hauptschritten anpassen können:

**Schritt 1: Reinigung**

Mit diesem Schritt wird sichergestellt, dass Sie «bei Null» anfangen können. Vergessen Sie alles, was Sie über Ernährung, Alterung und Schönheit wissen und geniessen Sie Behandlungen und Ernährung mit reinigender Wirkung. Bei den selbstgeführten Aktivitäten kommt der Achtsamkeit eine zentrale Rolle zu. Diese Aktivitäten umfassen u.a. geistige Reinigung, das Führen von Aufzeichnungen und positive Bekräftigungen. Dabei werden Sie dazu ermutigt, einen Blick auf sich zu werfen, ohne ein Urteil zu fällen, und das, was Sie sehen, zu zelebrieren. Bei Hautpflegebehandlungen liegt der Fokus auf Tiefenreinigungs- und Peeling-Techniken, um Ihre Hautzellen zu stimulieren, die Zirkulation zu verbessern und die Produktion von Elastin, Kollagen und Hyaluronsäure anzuregen. Abgerundet wird dieses Stadium durch entgiftende Körperbehandlungen, Yoga und Atemübungen.

**Schritt 2: Wiederherstellung**

Beim nächsten Schritt geht es um die Wiederherstellung Ihres Körpers und Ihrer Seele, sodass sich ein natürlicher Gleichgewichtszustand einstellt. Bei korrigierender Hautpflege kommen Fruchtsäuren, mechanische Eingriffe und Gesichtsmuskelgedächtnis zum Einsatz, um die Fähigkeit der Haut, sich zu regenerieren, zu verstärken. Personalisierte Ernährungs- und Fitnesspläne und ergänzende Erlebnisse mit Natur oder Musik offenbaren, wie alles miteinander verbunden ist, um unsere Gesundheit länger aufrechtzuerhalten.

**Schritt 3: Pflege**

Sobald sich ein Gleichgewicht einstellt, wird der Körper und die Seele gepflegt. Nährstoffe werden durch minimal invasive Massnahmen in die Haut geleitet,

wie z.B. bei einer milden Microneedling-Therapie und LED-Lichtstimulation. Die Haut wird entlastet, und die Nährstoffe bleiben im Körper, um die Vorteile der Reinigungs- und Wiederherstellungsphase zu verlängern. Pflegende Körperbehandlungen, Meditation und nährnde Lebensmittel verlängern die Anti-Aging-Strategien.

Darüber hinaus empfiehlt sich, die Ergänzungsmittel zu Hause weiter einzunehmen. So kann der Prozess der vorzeitigen Alterung gestoppt werden, häufig auftretende Hautproblemen wie Akne und trockene oder fettige Haut werden gemindert.




### **Link zum Angebot**

<https://www.thealpinagstaad.ch/de/schweizer-alpen-angebote-und-schnaepchen/holistisches-anti-aging-programm>

### **Das Hotel The Alpina Gstaad**

Das Hotel mit 56 Zimmern und Suiten befindet sich etwas oberhalb des charmanten Dorfzentrums von Gstaad auf einem 20 000 m<sup>2</sup> grossen Parkgrundstück. Es wurde im Dezember 2012 eröffnet und bereits mehrfach mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet. Unter anderem mit dem «TripAdvisor Travellers' Choice Award 2017 und 2018», mit welchem es im 217 Platz 1 in der Kategorie Luxus- und Top-Hotels in der Schweiz erreichte, und mit dem «Prix Bienvenu». Von GaultMillau wurde es zum «Hotel des Jahres 2013» gekürt und vom Wirtschaftsmagazin «BILANZ» zum «besten Ferienhotel 2017». Im Hotelrating der angesehenen Zeitung «NZZ am Sonntag» erreichte es zwei Jahre in Folge Rang 1 (2017 und 2018). Das Haus wird zudem in den Bestenlisten von renommierten Magazinen aufgeführt, wie im Hotelrating der «SonntagsZeitung», unter den 100 besten Hotels weltweit von «Travel + Leisure» und in der «Condé Nast Gold List». 2019 wird The Alpina Gstaad bei den «Hotel of the Year Awards» als «Best Luxury Ski Hotel Worldwide» gekürt, im Forbes Travel Guide 2019 gehören die Zimmer und Suiten von The Alpina Gstaad zu den schönsten der Welt.

Zum Anwesen gehören ein Six Senses Spa, eine Himalaja-Salzgrotte, ein Hammam, ein Innen- und ein Aussenpool, die Restaurants Sommet (18 Punkte GaultMillau, 1 Stern Michelin) und «Swiss Stübli» sowie das japanische Gourmetrestaurant MEGU



(16 Punkte GaultMillau, 1 Stern Michelin). «The Alpina Gstaad» ist Mitglied der «Preferred Hotels & Resorts» Kollektion Legend, des exklusiven Reizenetzwerks Virtuoso und der Vereinigung der Swiss Deluxe Hotels. Von EarthCheck wird das «The Alpina Gstaad» jährlich für sein nachhaltiges Engagement zertifiziert.

**Hinweis an die Redaktionen:** 6552 Zeichen inkl. Leerzeichen, ohne Boiler-Plate.

**Bilderlink „The Alpina Gstaad“:**

<https://goo.gl/photos/VcjZHX9zRsLhuhRS9>

**Bilderlink Six Senses SPA:**

<https://photos.app.goo.gl/izdYuUBkE56mB6DD8>

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[Twitter](#)

**Für Anfragen und Reservationen**

The Alpina Gstaad  
Alpinastrasse 23 · CH-3780 Gstaad  
Telefon +41 33 888 98 88

[reservations@thealpinagstaad.ch](mailto:reservations@thealpinagstaad.ch)

[www.thealpinagstaad.ch](http://www.thealpinagstaad.ch)

**Medienkontakt Schweiz, Deutschland und Österreich**

ESTHER BECK Public Relations  
Esther Beck  
Bellevuestrasse 57 · CH-3095 Spiegel b. Bern  
Telefon +41 31 961 50 14 · Mobile +41 79 348 17 02

[contact@estherbeck.ch](mailto:contact@estherbeck.ch)

[www.estherbeck.ch](http://www.estherbeck.ch)