



THE ALPINA
GSTAAD

Medienmitteilung

Gesunder Schlaf ist wichtig

Die Experten des Six Senses Spa im Boutiquehotel The Alpina Gstaad haben ein dreitägiges Programm für mehr Erholung, Ausgeglichenheit und Ruhe entwickelt.

Gstaad, im November 2014. **Im dreitägigen Schlaf- und Erholungs-Retreat «Ruhige Nächte» des Six Senses Spa im Hotel The Alpina Gstaad werden Wellnesstherapien mit verschiedenen Körperanwendungen und täglichen Yogasessions zum Auftanken für Körper und Geist kombiniert. Angesprochen sind Menschen, welche Mühe haben, einen erholsamen Schlaf zu finden. Denn Schlaf ist Garant für die körperliche, geistige und psychische Erholung.**

Wie wichtig ist Schlaf?

Sehr schnell macht sich Schlafmangel bemerkbar: Die Folgen sind Konzentrations- und Gedächtnisstörungen und die fehlende Freude an sozialen Kontakten. Hier greifen die Experten vom Six Senses Spa ein. Entwickelt wurde ein dreitägiges Angebot mit verschiedenen Wellness- und Körperanwendungen sowie täglichen Yoga- und Meditationssessions für mehr Lebensqualität.

«Gute Nächte»-Retreat

Im dreitägigen Package eingeschlossen sind zwei Übernachtungen im Deluxe-Einzelzimmer, täglich Alpina-Life-Cuisine-Mahlzeiten mit nichtalkoholischen Getränken, täglich Yoga, Meditation und Shiatsu, Amethystwickel, Divine-Face-Gesichtsbehandlung mit Produkten von ilä, Signature Hamam, Alpintraining und Reiki. Es kostet CHF 3800.- für eine Person.

Buchbar in der Zeit vom 5. bis 11. Dezember 2014 und vom 16. bis 20. März 2015. Zusätzlich steht dieses Angebot als 5-Tage-Retreat zur Verfügung.



Weitere Informationen auch unter:

<http://www.thealpinagstaad.ch/de-4-alpina-specials.html>

((Die Alpina-Life-Cuisine))

In allen drei Restaurants (Le Sommet, Swiss Stübli und MEGU) werden Spezialmenüs angeboten, die auf hochwertigen, naturbelassenen Lebensmitteln basieren und ebenso köstlich wie abwechslungsreich sind. Viele dieser Gerichte sind auch vegan, gluten- und laktosefrei; die Zutaten stammen meist aus lokalen Biobetrieben, Kräuter und Sprossen werden im hoteleigenen Garten geerntet. Rohkostgerichte und eine grosse Auswahl an frisch gepressten Gemüsesäften werden ebenso serviert wie Trennkost und andere Spezialdiäten.

((«The Alpina Gstaad»))

Das Hotel mit 56 Zimmern und Suiten befindet sich etwas oberhalb des charmanten Dorfkerns von Gstaad auf einem 20'000 m² grossen Parkgrundstück. Es wurde im Dezember 2012 eröffnet und bereits mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet. Darunter auch von GaultMillau Schweiz als «Hotel des Jahres» 2013 und mit dem GALA SPA AWARD als «bestes Luxury Hotel City / Resort». Zum Anwesen gehören ein Six Senses Spa, eine Salzgrotte, ein Hamam, ein Innen- und ein Aussenpool, die Restaurants Sommet (18 Punkte GaultMillau, 1 Stern Michelin), Swiss Stübli sowie das japanische Gourmetrestaurant MEGU (16 Punkte GaultMillau), dessen erste westeuropäische Dependence sich im «The Alpina Gstaad» befindet. Das Hotel ist Mitglied der Preferred Hotel Group sowie des exklusiven Reizenetzwerks Virtuoso.

Hinweis an die Redaktionen: 1598 Zeichen inkl. Leerzeichen, ohne Boiler-Plates.

Für Anfragen und Reservationen

The Alpina Gstaad
Alpinastrasse 23 3780 Gstaad / Schweiz

Telefon +41 33 888 98 88

reservations@thealpinagstaad.ch
www.thealpinagstaad.ch

Medienkontakt Schweiz, Deutschland und Österreich

ESTHER BECK Public Relations
Esther Beck
Bellevuestrasse 57 3095 Spiegel b. Bern / Schweiz

Telefon +41 31 961 50 14 · Mobile +41 79 348 17 02

contact@estherbeck.ch
www.estherbeck.ch