



Wellnessguide

Home away from home


GOLFHOTEL
LES HAUTS DE GSTAAD & SPA

Herzlich willkommen im Wellnessbereich vom Golfhotel Les Hauts de Gstaad & SPA

Unser SPA ist ein Paradies für Wellnessfans. Es erstreckt sich auf über 1000 m². Der Zutritt und die Benutzung sämtlicher Einrichtungen wie Hallenbad, Saunapark, Textilsauna und Fitnessraum ist in Ihrem Zimmerpreis inbegriffen.

Reservation

Für den optimalen Wellness-Genuss empfehlen wir Ihnen, Ihren gewünschten Termin frühzeitig von zu Hause aus zu reservieren. Unser Team im SPA wie auch unsere Mitarbeitenden an der Réception nehmen Ihre Wünsche gerne entgegen und beraten Sie über unser umfangreiches Angebot. Natürlich können Sie je nach Verfügbarkeit auch während Ihrem Aufenthalt eine Behandlung buchen.

Annulation

Wir weisen Sie darauf hin, dass Reservationen, welche nicht 24 Stunden vor der Behandlung annulliert werden, zu 100 % verrechnet werden müssen. Das Gleiche gilt, falls Sie nicht zum vorreservierten Termin erscheinen.

Behandlungen

Nehmen Sie sich genügend Zeit zum Entspannen. Es empfiehlt sich, vor der Massage einen Gang in einer unserer Saunen zu machen. Warme Muskeln profitieren mehr von der Massage. Meiden Sie reichhaltige Mahlzeiten und alkoholische Getränke vor jeder Behandlung. Trinken Sie vor und nach den Behandlungen genügend Tee oder Wasser. Bei der Kaminlounge im Wellnessbereich finden Sie eine Trinkwassersäule für kaltes und warmes Wasser mit und ohne Kohlensäure. Ebenfalls können Sie sich dort frischen Tee zubereiten. Ruhen Sie sich nach jeder Behandlung aus und meiden Sie Aktivitäten direkt nach den Anwendungen.

Wir empfehlen Ihnen im Bademantel zur Massage zu kommen, und tragen Sie bitte einen Slip. Sie werden immer mit einem Tuch zugedeckt. Die meisten Massagen, die Peelings und die Packungen sind Behandlungen, welche unbedeckt durchgeführt werden. Für die Massagen, welche in Kleidung durchgeführt werden und für die Beauty-Behandlungen empfehlen wir Ihnen bequeme Kleidung zu tragen.

Bitte informieren Sie die SPA-Mitarbeitenden über Ihre Wünsche und allfällige Beschwerden. Unser gut ausgebildetes Team wird auf Ihre Wünsche eingehen und behält sich vor, eine grundsätzliche Einschätzung des Gesundheits- und Hautzustandes vorzunehmen.

Bitte nehmen Sie Rücksicht auf andere Gäste und lassen Sie Ihr Mobiltelefon im Zimmer oder stellen Sie es auf lautlos. Es ist untersagt im Wellnessbereich Fotos zu machen.

Kinder

Kinder dürfen die Textilsauna benutzen, haben aber unter 12 Jahre keinen Zutritt zum textilfreien Saunapark. Ab 12 Jahren können Kinder in Begleitung von Erwachsenen die textilfreie Zone nutzen. Kinder bis 10 Jahre müssen im Hallenbad von einer erwachsenen Person begleitet werden.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr SPA-Team
Maria, Sri, Marine & Nikoletta

Sauna

Unsere Saunaanlage ist täglich für Sie geöffnet. Bitte beachten Sie die Öffnungszeiten beim Eingang. Bei Schlechtwetter wird der Saunapark bereits früher geöffnet.

Bitte legen Sie auf die Holzbänke der verschiedenen Saunen IMMER ein Frottiertuch. In Ihrem Wellnesskorb im Zimmer oder im Saunabereich liegen die Tücher bereit für Sie.

In der Sauna wird der Körperkreislauf durch den Wechsel zwischen Wärme und Kälte angeregt. Saunagänge stärken zudem die Abwehr und das Immunsystem. Die Haut wird besser durchblutet, die Muskulatur entspannt sich und vermindert Muskelkater nach dem Sport.

Nach jedem Saunagang sollten Sie sich mindestens 15 Minuten Ruhe gönnen, bevor Sie einen weiteren Saunagang machen. Trinken Sie vor und nach dem Saunagang genügend Wasser oder Tee.

Textilfreie Zone / Nacktbereich

Finnische Sauna 90°C

Hochtemperatur-Sauna mit einer Luftfeuchtigkeit von 10%. Die trockene Hitze öffnet die Hautporen und entgiftet den Körper.

Heusauna 70°C

Bei angenehmer Hitze und Luftfeuchtigkeit schwitzen Sie im Alphüttenambiente.

Blumen- und Kräutersauna 55°C

Sanftes Schwitzen und erfrischende Düfte regen den Stoffwechsel an.

Dampfbad 45°C

Ein Besuch in der Dampfsauna befeuchtet die Atemwege, bringt Linderung bei Erkältung, steigert die Durchblutung und beschleunigt den Stoffwechsel.

Eisbrunnen

Erfrischen Sie sich nach dem Saunagang am Eisbrunnen.

Textilzone

Textilsauna 80°C

Angenehmes Schwitzen mit Bekleidung – auch für Kinder offen.

Bäder

Hallenbad

Das Wasser in unserem Hallenbad ist 28°C warm und ideal zum Schwimmen. Es ist täglich von 07.00 – 21.00 Uhr für Sie geöffnet. Bitte duschen Sie vor dem Baden.

Wellnessbäder in der Sprudelwanne

Pflegendes Sprudelbad mit verschiedenen Badezusätzen. Ob belebend, regenerierend oder beruhigend, Sie wählen nach Ihren individuellen Bedürfnissen aus.

Dauer 25 Minuten CHF 55.00

Partnerbad in der grossen Wanne 30 Minuten CHF 80.00

Ganzkörperpeeling

Mit sanftem Druck wird der Körper einmassiert und die verhornten und toten Hautzellen werden von der Hautoberfläche entfernt. Nach einem Peeling fühlt sich die Haut besonders weich an und die Poren öffnen sich, um die Pflegeprodukte besonders gut aufzunehmen.

Dauer 30 Minuten CHF 70.00

Ganzkörperpackungen

Ganzkörperpackungen nähren und vitalisieren die Haut und lassen diese wieder erstrahlen. Sie wählen vor der Behandlung die ideale Packung nach Ihren Bedürfnissen aus. Nach einer reinigenden Dusche bekommen Sie eine pflegende Creme.

Dauer 45 Minuten CHF 85.00

Ganzkörperpeeling & Packung Kombi

Dauer 70 Minuten CHF 145.00

Anti-Cellulite

Diese intensive Behandlung beinhaltet ein Peeling und eine entgiftende Maske und wird durch eine punktuelle Massage abgeschlossen. Dies strafft die Haut und vermindert Cellulite.

Dauer 120 Minuten CHF 230.00

Massagen

Eine Massage ist besonders wohltuend und lockert die Muskeln. Einzelne Massagen sind untenstehend noch genauer beschrieben.

Klassische Massagen

Teilmassage (Rücken oder Beine) ♣	25 Minuten	CHF	65.00
Ganzkörpermassage	50 Minuten	CHF	110.00
Ganzkörpermassage Deluxe	70 Minuten	CHF	150.00
Sportmassage (Beine und Rücken)	50 Minuten	CHF	115.00
Sportmassage (intensiv - ganzer Körper)	70 Minuten	CHF	150.00
Antistress-Kopfmassage ♣	30 Minuten	CHF	70.00

Spezielle Massagen – probieren Sie mal was anderes aus

Steinmassage	80 Minuten	CHF	160.00
Fussreflexzonenmassage ♣	50 Minuten	CHF	115.00
Lomi Lomi «Temple Style»	80 Minuten	CHF	155.00
Kräuterstempelmassage	60 Minuten	CHF	140.00
Ayurveda Abhyanga ♣	70 Minuten	CHF	150.00
Kerzenmassage	50 Minuten	CHF	125.00
Lymphdrainage	70 Minuten	CHF	150.00
Schwangerschaftsmassage	70 Minuten	CHF	150.00

Die Massage welche mit einem ♣ gekennzeichnet sind, sind für Schwangere vom 4. bis 8. Monat geeignet. Bitte informieren Sie uns bei der Buchung.

Antistress Kopfmassage

Sanfte Kopf- und Gesichtsmassage. Hilfreich bei Migräne, Kopfweh, innerer Unruhe und Stress.

Dauer ca. 30 Minuten CHF 70.00

Sportmassage

Die Sportmassagen konzentrieren sich auf die Muskeln. Durch eine Kombination aus Technik und tiefem Druck, Dehnungen und Triggerpunkten wird die Durchblutung verbessert und Muskelkater reduziert. Sie dient der schnelleren Erholung nach sportlichen Aktivitäten.

Dauer 50 oder 70 Minuten CHF 115.00 / 150.00

Steinmassage

Die faszinierende Verbindung zwischen Massage, Aromatherapie und Energiebehandlung. Diese Therapien haben bereits die Naturvölker in Asien und Amerika angewendet. Körper und Geist werden wieder in Einklang gebracht. Die warmen Steine aus unseren Bergbächen gleiten eingeölt über den Körper und lösen tiefliegende Verspannungen. Sie fühlen sich harmonisiert und ausgeglichen.

Dauer 80 Minuten CHF 160.00

Fussreflexzonenmassage

Durch diese spezielle Fussmassage werden sämtliche Organe und Körperteile angeregt. Die Füsse offenbaren dem kundigen Therapeuten Schwachstellen. Mit speziellen Griffen behebt er Blockaden und lindert Verspannungen. Die Reflexzonenmassage mobilisiert die im Menschen vorhandenen Regenerations- und Selbstheilungskräfte. Bei der Deluxe Variante werden zusätzlich die Hände einbezogen. Unsere Therapeuten beraten Sie gerne.

Dauer 50 Minuten CHF 115.00

Lomi Lomi «Temple Style»

Diese energetische Streichmassage wird mit Öl zu wunderschöner melodischer Musik ausgeführt. Schwungvolle und tiefgehende, zarte und meditative Elemente wechseln einander ab und muntern Sie auf. In der vorgesehenen Behandlungszeit sind 10 Minuten Ruhezeit inbegriffen.

Dauer: 80 Minuten CHF 155.00

Schwangerschaftsmassage zwischen 4. und 8. Schwangerschaftsmonat

Eine sanfte und wohltuende Massage, die speziell für werdende Mütter entwickelt wurde. Sie wird während dem 4. und 8. Schwangerschaftsmonat empfohlen. Sie hilft Verspannungen im Rücken und in den Beinen zu lösen, baut Stress ab und sorgt für das allgemeine Wohlbefinden während der Schwangerschaft.

Dauer: 70 Minuten CHF 150.00

Kräuterstempelmassage

Die Kräuterstempelmassage ist eine Behandlung mit asiatischem Ursprung. Der Körper wird mit reichlich hochwertigem Öl und heissen Kräuterstempeln massiert. Die Wärme dringt bis in die tiefen Hautschichten ein, bewirkt eine besondere Elastizität der Haut und regt den Stoffwechsel an. Durch Streichung der Meridiane wird das Gleichgewicht im Körper wieder hergestellt. Erleben Sie diese absolut entspannende Massage.

Dauer: 60 Minuten CHF 140.00

Ayurveda Abhyanga

Die ayurvedische Ganzkörpermassage ist die Königin der Ölmassagen im Ayurveda. Durch sie wird der Körper weich und geschmeidig und lebt wieder in neuer Vitalkraft und Frische auf. Ein unbeschreibliches Gefühl der Ganzheit und Fülle entsteht, wenn jeder Zentimeter der Haut mit warmem Öl übergossen und anschliessend mit sanften, einfühlenden Händen ausgestrichen und verwöhnt wird. Abhyanga bedeutet eine tiefgreifende Reinigung von Schlacke und eine wohltuende Entspannung.

Dauer: 70 Minuten CHF 150.00

Kerzenmassage

Durch die Wärme des Wachses und die Anregung der Blutzirkulation, werden die enthaltenen Inhaltsstoffe besonders schnell von der Haut aufgenommen und können so besonders gut wirken. Die Haut wird neu belebt und mit besonders viel Feuchtigkeit versorgt. Natürliche Extrakte und Pflegestoffe unterstützen die Entspannung, spenden Energie und steigern das Wohlbefinden.

Dauer 50 Minuten CHF 125.00

Lymphdrainage

Die Lymphdrainage wirkt auf unser Lymphsystem. Es dient dazu, Schlackenstoffe, Abfallprodukte unseres Körpers und überschüssige Gewebeflüssigkeit abzutransportieren. Kommt es zu Störungen im Lymphsystem, bilden sich Wasseransammlungen und Ödeme. Die sanfte Streichtechnik der Lymphdrainage regt das Lymphsystem an und führt dadurch zu einer Entwässerung.

Dauer 70 Minuten CHF 150.00

Wellness-Erlebnisse

ALGAE – Keltische Thalassotherapie

Die geballte Meereskraft mobilisiert den Stoffwechsel und strafft die Haut dank vieler wichtigen Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen. Das Ritual beginnt mit einem Kristallbad, danach erhalten Sie ein erfrischendes Peeling, welches Ihre Haut schön geschmeidig macht.

Anschliessend wird die Ganzkörpermaske aufgetragen, mit der Sie in unserem Softpack zur Ruhe kommen. Zum Abschluss wird Ihre Haut mit einer wohltuenden Pflegeemulsion verwöhnt.

Dauer 90 Minuten CHF 180.00

GREEN TEE – Japanische Teezeremonie

In Grüntee verbirgt sich Lebenselixier pur. Mit diesem verjüngenden und stimmungsaufhellenden Wellnessritual stärken Sie das Wohlbefinden. Zuerst geniessen Sie eine belebende Körperreinigung mit einem erfrischenden Duschgel. Anschliessend werden die Poren mit einem Peeling geöffnet, bevor Sie eine wohltuende Kurzmassage geniessen. Sie ruhen dann mit einer Ganzkörpermaske 20 Minuten aus, und zum Schluss erhält Ihre Haut die Feuchtigkeit mit einer erfrischenden Körperlotion zurück.

Dauer 90 Minuten CHF 180.00

GRAPE – Vino Therapie

Im Wein liegt die Schönheit. Pralle Weintrauben sind auch ein Genuss für die Haut. Dieses Wellnessritual enthält Anti Aging-Stoffe, welche die Haut straffer und geschmeidiger machen. Es ist vitalisierend, anregend, verjüngend. Die Behandlung beginnt mit einer Körperreinigung von der Zitrusfrucht. Anschliessend wird die Haut mit einem Peeling einmassiert. Die kleine Massage wird durch ein erfrischendes Zitronen-Massageöl unterstützt und anschliessend wird die belebende Ganzkörpermaske aus Traubenextrakten aufgetragen. Nach 20 Minuten Einwirkzeit muntert ein erfrischendes, aromatisches Gel die Haut wieder auf.

Dauer 90 Minuten CHF 180.00

TROPICAL – exotisches Kokosritual zur Entspannung von Gesicht und Körper

Bei diesem Körperritual werden Sie von Kopf bis Fuss mit rein natürlichen Inhaltsstoffen verwöhnt. Sie spüren die angenehme Wärme, hören das Rauschen des Meeres und tauchen mit dem Duft der Kokosnuss in eine andere Welt. Ob aktivierend, regenerierend oder nährend, Sie dürfen Ihr persönliches Öl auswählen, welches Sie in der Behandlung begleitet. Zu Beginn wird ein Peeling aus Kokosraspeln und einem wärmenden Öl Ihre Haut vorbereiten. Anschliessend erleben Sie Entspannung für Ihre Gesichtshaut mit einer Kokosahne und einem Kokospeeling. Auf Wunsch werden auch Ihre Haare mit einer Packung verwöhnt. Zum Abschluss der Behandlung und zur Körperpflege erhalten Sie eine entspannende Streich-Massage.

Dauer 90 Minuten CHF 180.00

Romantische Suite für Paare

Gönnen Sie sich ein romantisches Verwöhnprogramm zu zweit.

Zuerst geniessen Sie ein Bad in der grossen Sprudelwanne und stossen mit einem Glas Prosecco und frischen Früchten auf eine entspannende Behandlung an. Im Anschluss verwöhnen wir Sie mit einem Ganzkörperpeeling und einer 50-minütigen Relax-Massage.

Dauer 130 Minuten CHF 380.00 für 2 Personen inkl. Prosecco

Gesichtsbehandlungen

Beauty Express 30 Minuten

Bei dieser kurzen Gesichtsbehandlung wird Ihre Haut mit einer Reinigungsmilch sanft gereinigt und anschliessend mit einem Peeling geweckt. Die Krönung ist die Gesichtsmassage zu Ihrer Entspannung.

CHF 70.00

Beauty Standard 60 Minuten

Ihre Haut wird gereinigt und mit einem Peeling verwöhnt. Anschliessend wird eine kleine Ausreinigung gemacht und die Brauen korrigiert. Sie wählen zwischen der Effektbehandlung mit Gesichtsmaske oder der Entspannungsbehandlung mit entsprechender Relax-Massage.

CHF 120.00

Beauty Classic 90 Minuten

Die Haut wird gereinigt, gepeelt, ausgereinigt und die Brauen werden korrigiert. Anschliessend geniessen Sie eine Gesichtsmassage und eine Ihrem Hauttyp entsprechende Maske. Diese Behandlung beinhaltet ein leichtes Tages-Make-up nach der Abschlusspflege.

CHF 180.00

Beauty Deluxe 120 Minuten

Die entspannende Gesichtsbehandlung: Wir beginnen mit einer Aroma-Nackenmassage. Anschliessend wird die Haut gereinigt und erhält ein klärendes Peeling. Nach der Ausreinigung und Brauen-Korrektur wird mit einer speziell auf Ihre Hautbedürfnisse gewählten Ampulle Ihr Gesicht verwöhnt. Nach Wunsch werden die Wimpern gefärbt. Die anschliessende Massage entspannt Sie rundum. Während der Gesichtsmaske erhalten Ihre Hände und Arme eine Portion Aufmerksamkeit. In der Behandlung ist die Augen- und Lippen-Intensivpflege inbegriffen. Diese Behandlung beinhaltet ein leichtes Tages-Make-up nach der Abschlusspflege.

CHF 240.00

Zusatz zu den Gesichtsbehandlungen

Zusätzlich zu Ihren Gesichtsbehandlungen können Sie die folgenden zwei Behandlungen dazubuchen. **Bitte beachten Sie, dass diese Module nicht ohne Gesichtsbehandlung gebucht werden können. In der 120-minütigen Beauty Deluxe-Behandlung sind diese zwei Zusatzbehandlungen bereits enthalten.**

Augen-Antifalten / Anti-Schwellung

Die Linien und Falten im Augenbereich werden mittels Wirkstoffe und spezieller Massage reduziert. Diese Behandlung wirkt erfrischend, abschwellend und straffend. Eine gute Entspannung für übermüdete Augen.

Dauer 15 Minuten CHF 25.00

Lippen

Die empfindlichen Lippen sind ständig den äusseren Einflüssen ausgesetzt. Dieses Lippen-Modul wurde entwickelt, um die zarte Lippenpartie besonders zu pflegen und zu verwöhnen.

Dauer 15 Minuten CHF 25.00

Beauty à la Carte:

Manicure:

Wählen Sie zwischen Lack oder semi-permanent Gel

Feilen mit Lack	CHF	60.00	30 Minuten
Klassische Manicure ohne Lack	CHF	90.00	60 Minuten
Klassische Manicure mit Lack	CHF	110.00	70 Minuten
French Manicure	CHF	120.00	80 Minuten
Semi-permanent Gel Entfernung	CHF	60.00	30 Minuten

Pedicure:

Pedicure ohne Lack	CHF	80.00	50 Minuten
Pedicure mit Lack oder French	CHF	110.00	70 Minuten

Gesicht:

Brauen zupfen	CHF	40.00	20 Minuten
Färben von Brauen und Wimpern	CHF	65.00	30 Minuten
Färben von Brauen	CHF	30.00	15 Minuten
Färben von Wimpern	CHF	40.00	20 Minuten

Wachsdepilation:

Depilation Oberlippe / Kinn	CHF	30.00	15 Minuten
Depilation Beine ganz	CHF	100.00	50 Minuten
Depilation Beine ganz inkl. Bikini seitlich	CHF	120.00	60 Minuten
Depilation Beine bis Knie	CHF	60.00	30 Minuten
Depilation Bikini seitlich	CHF	60.00	30 Minuten
Depilation Achselhöhlen	CHF	40.00	20 Minuten

Depilation Rücken Männer:

Wenig Behaarung	CHF	60.00	30 Minuten
Viel Behaarung	CHF	120.00	60 Minuten

Depilation Brust Männer:

Wenig Behaarung	CHF	60.00	30 Minuten
Viel Behaarung	CHF	120.00	60 Minuten

Behandlungen für Kinder bis 14 Jahre

Aschenputtel-Gesichtsbehandlung

Mit Gesichtsmaske, anschliessender Gesichtsmassage und kleinem Zopf im Haar.

Dauer 40 Minuten CHF 70.00

Dino-Massage

Wohltuende Rückenmassage

Dauer 20 Minuten CHF 40.00

Smilie-Massage

Wohltuende Kopfmassage

Dauer 20 Minuten CHF 40.00

Schokoladenparadies-Kombi

Schokoladenpeeling mit kleiner Massage am Rücken, anschliessendem Milchbad und Schokoladenüberraschung

Dauer 50 Minuten CHF 100.00

Sprudelnder Vulkan

Das entspannende Sprudelbad für Kinder

Dauer 20 Minuten CHF 40.00