



Belebt die Sinne

Spa «pour» Parkhotel Bellevue



BELLEVUE

PARKHOTEL & SPA
ADELBODEN

Lieber Gast

Im Gartenpavillon dem Prasseln eines Sommerregens zuhören und den Blick ins Gebirge geniessen. Oder bei Schneegestöber ins dampfende Nass des Aussenbades steigen. Der Spa «pour» steht mitten im Garten und bietet Ihnen sommers wie winters ein prickelndes Naturerlebnis. Für die einen ist schon dies Wellness, während andere erst bei einer Massage, und nur bei einer ganz bestimmten, zur Ruhe finden.

Ihrem Wunsch nach Individualität tragen wir mit einem überaus vielfältigen Angebot Rechnung. Mit einem offenen Blick für unterschiedlichste Methoden haben wir uns auf die Suche nach den beliebtesten, wirksamsten und interessantesten Behandlungen gemacht. Fündig geworden sind wir sowohl im Abendland mit einer Vielzahl an erprobten Therapieformen – sie stellen mittlerweile unsere Kernkompetenz dar – als auch im Orient und im Fernen Osten. Frei von jeglicher Doktrin steht Ihre Gesundheit im Mittelpunkt – und natürlich auch die Schönheit des Augenblicks.

Inhalt

Infrastruktur _____	7
Gut zu wissen _____	11
Packages _____	12
Beauty _____	18
Wellness für ihn _____	23
Alpenkräuter à la carte _____	24
Packungen _____	25
Massagen _____	26
Spezialbehandlungen _____	33
Thalasso _____	34





Die lichtdurchflutete Spa-Anlage steht mitten im Garten und besticht durch Leichtigkeit und Schönheit. Viel Glas, Fichtenholz und Sichtbeton schaffen ein einzigartiges Ambiente.

Bei unseren Gästen oft im Mittelpunkt: das geheizte Aussenbad, dessen Wasser mit Rheinfelder Natursole angereichert ist. Eine Wohltat für Haut und Gelenke.

Spa «pour» – 1700 m²

- Hallenbad 16 × 8 m, 29 °C
- Aussensolebad, 9 × 5 m, 34 °C
- Finnische Aussensauna 90 °C
- Himalayasalzsauna 70 °C
- Biosauna 60 °C
- Eukalyptusdampfbad 48 °C
- Blütendampfbad 40 °C
- Cardio- und Fitnessbereich

Öffnungszeiten

Täglich 13 bis 19 Uhr, Freitag und Samstag bis 19.30 Uhr
 Hallenbad ab 7.30 Uhr
 Behandlungen ab 9 Uhr

Die Anlage steht Ihnen am Anreisetag ab 14 Uhr zur Verfügung und selbstverständlich auch am Abreisetag.

Kinder und Jugendliche haben Zutritt zu Hallenbad, Aussensolebad und Fitnessbereich. Saunas und Dampfbäder sind Erwachsenen vorbehalten. Aufgrund der anregenden Wirkung des Salzwassers sollten sich Kinder nicht länger als 10 Minuten im Solebad aufhalten.



Damit Sie Ihren Aufenthalt entspannt geniessen und wir massgeschneidert auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse eingehen können, bitten wir Sie, folgende Punkte zu beachten.

Beratung

Das persönliche Gespräch ist oftmals am aufschlussreichsten. Gerne beraten wir Sie: **+41 (0)33 673 80 00**.

Terminwünsche

Buchen Sie Ihre Behandlungen möglichst früh und schon von zu Hause aus – so gelingt es uns, Ihre Terminwünsche im Rahmen unserer Möglichkeiten zu erfüllen.

Wichtige Informationen

Um eine optimale Betreuung zu gewährleisten, bitten wir Sie, uns bereits bei der Buchung über gesundheitliche Einschränkungen und kürzlich durchgeführte Operationen zu informieren. Bei einer Schwangerschaft können gewisse Behandlungen erst ab dem 4. Monat durchgeführt werden. Das vorgängige Gespräch mit Ihrem Arzt ist empfehlenswert.

Stornierungen

Können Sie einen reservierten Termin nicht einhalten? Bitte benachrichtigen Sie uns in diesem Fall mindestens 24 Stunden im Voraus. Bei späterer Annullierung oder Verschiebung der Behandlung werden 80% der gebuchten Leistung in Rechnung gestellt, sofern der Termin nicht wieder belegt werden kann.



 PACKAGES

Bestimmt finden Sie Ihre Lieblingsbehandlungen in einem unserer Packages. Die Behandlungen, die ab Seite 18 im Detail beschrieben sind, werden über den gesamten Aufenthalt verteilt und sind gegenüber den einzeln gebuchten um 10% ermässigt.

CHF

Relax 180

Belebt, entspannt. Das Minipackage für den Kurzurlaub

- 1 Kräuter- oder Blütenbad (25 Min.), anschliessend
- 1 Aromaöl-Entspannungsmassage Ganzkörper (50 Min.)
- 1 Creme Pamplemousse Yon-Ka 50 ml (für sie)*
- Nutri-Creme Yon-Ka for Men 40 ml (für ihn)*

Purification 220

Wohltuend, feuchtigkeitsspendend. Ideal nach Sonnentagen

- 1 feuchtigkeitsspendende Gesichtspflege «Hydralessence Visage» Yon-Ka oder eine Gesichtspflege «Soins au masculin» für ihn (beide 60 Min.)
- 1 Hot-Stone-Massage Rücken (40 Min.)
- 1 Reinigungsmilch Yon-Ka 200 ml (für sie)*
- Peeling-Gel Yon-Ka for Men 50 ml (für ihn)*

Après-Sport 245

Erquickung nach dem Wandern, Biken oder Bergsport

- 1 Ganzkörper-Sportmassage (50 Min.)
- 1 Beinbehandlung mit Arnika (40 Min.)
- 1 Kräuter- oder Blütenbad (25 Min.)
- 1 Lait Corps Yon-Ka 200 ml (für sie)*
- Sonnenpflege SPF40 50 ml (für ihn)*

* Oder ein Yon-Ka-Produkt nach Ihrer Wahl im gleichen Wert



PACKAGES

CHF

Plaisir alpin 230

Eintauchen in die faszinierende Welt der Alpenheilkräuter, die wir individuell für Sie zusammenstellen

- 1 Kräuterpeeling (35 Min.)
- 1 Aromaöl-Entspannungsmassage Ganzkörper (50 Min.)
- 1 Kräuterpackung (35 Min.)
- 1 Körperöl mit Kräutern 50 ml

Sie können die Behandlungen hintereinander als abgestimmtes Programm – Reinigung, Lockerung, Entspannung – geniessen oder einzeln an mehreren Tagen.

Juvenile 295

Schönheit und Pflege vom Scheitel bis zur Sohle. Mit den Musts der Schönheitspflege

- 1 Gesichtsbehandlung «Le Grand Classique» Yon-Ka (90 Min.)
- 1 kosmetische Fusspflege (60 Min.)
- 1 Algen-Salz-Körperpeeling Yon-Ka (35 Min.)
- 1 Reinigungsmilch Yon-Ka 200 ml (für sie)*
Peeling-Gel Yon-Ka for Men 50 ml (für ihn)*

Pur & Sensuel 365

Düfte, Wärme, ätherische Öle. Das Deluxe-Programm ist ein Jungbrunnen für die Haut und bietet tiefe Entspannung

- 1 hawaiische Ganzkörpermassage Lomi Lomi Nui (75 Min.)
- 1 Gesichtsbehandlung «Eclat Cocon» Yon-Ka mit heissen Steinen (70 Min.)
- 1 Nachtkerzenölpackung (30 Min.)
- 1 Maske Yon-Ka 75 ml (für sie)*
Nutri-Creme Yon-Ka for Men 40 ml (für ihn)*

* Oder ein Yon-Ka-Produkt nach Ihrer Wahl im gleichen Wert

PACKAGES

CHF

Balance 465

Bunter Strauss – für Spa-Gäste, die sich gerne rundum verwöhnen lassen

- 1 Gesichtspflege «Tentation florale» (90 Min.) für sie oder eine entgiftende Körperbehandlung «Soin Detox» mit vorgängigem Kräuterbad (100 Min.) für ihn
- 1 klassische Ganzkörpermassage (50 Min.)
- 1 kosmetische Fusspflege (60 Min.)
- 1 reinigendes Körperpeeling mit Alpenkräutern (35 Min.)
- 1 Serail-Schönheitsbad – Pflegeritual aus dem Orient (40 Min.)
- 1 Fruitelia – hauterneuernde Creme mit Fruchtsäuren 50 ml (für sie)*
Rasiercreme 100 ml und Lotion Yon-Ka for Men 150 ml (für ihn)*

Cocon – für werdende Eltern für 2 Personen 510

Noch ist Zeit für Zweisamkeit und für ein speziell sanftes Spa-Programm

Für sie – ab dem 4. Schwangerschaftsmonat:

- 1 entspannende Körpermassage für die werdende Mutter (40 Min.)
- 1 feuchtigkeitsspendende Gesichtspflege
«Hydralessence Visage» Yon-Ka (60 Min.)
- 1 kosmetische Fusspflege (60 Min.)
- 1 Creme Vital Defense Yon-Ka 50 ml*

Für ihn:

- 1 entgiftende Körperbehandlung «Soin Detox» mit Massage (75 Min.)
- 1 Kräuter- oder Blütenbad (25 Min.)
- 1 Anti-Aging Creme Yon-Ka for Men 40 ml*

* Oder ein Yon-Ka-Produkt nach Ihrer Wahl im gleichen Wert



 KLASSISCHE GESICHTSPFLEGE

Wir können Sie nicht jünger machen. Aber Ihre Sehnsucht nach Ruhe, Aufmerksamkeit und Freundschaftlichkeit stillen und zu einem entspannten, gepflegten Aussehen beitragen. Das verstehen unsere Kosmetikerinnen sehr gut. – Ebenso wie Yon-Ka, unser langjähriger Partner.

Das französische Unternehmen gilt seit den 50er-Jahren als Vorreiter in der pflanzenaromatischen Hautpflege und schöpft seine parabenfreien Pflegelinien aus den Kräften der Natur. Die Behandlungen von Yon-Ka überraschen mit schönen Ritualen, umsorgender Wärme und feinen Düften ätherischer Öle – wohltuend, beglückend.

	Minuten	CHF
Le Grand Classique	90	145

 Klassische Gesichtsbildung mit Tiefenreinigung

Fünf Reinigungsphasen sorgen für eine gründliche und zugleich sanfte Pflege. Ein Klassiker – mit Entspannungsmassage, Intensivpflege für die Augenpartie und Depilation der Augenbrauen.

Hydralessence Visage	60	110
-----------------------------	----	-----

 Intensive Feuchtigkeitspflege bei trockener Haut

Nach Sonnenbädern dürstet die Haut nach Feuchtigkeit. Algen- und Fruchtextrakte machen sie geschmeidig; Fältchen und feine Linien werden reduziert. Mit Express-Handpflege und doppelter Feuchtigkeitsmaske.

Vitale Elastine	75	140
------------------------	----	-----

 Regenerierende Gesichtspflege für die reife Haut

Ätherische Öle aus Buchenknospen regenerieren die Haut, Vitamine und Spurenelemente spenden reichlich Energie. Das Resultat dieser Anti-Aging-Behandlung: eine sichtbar verbesserte Elastizität der Haut.

 ENTSPANNENDE GESICHTSPFLEGE

	Minuten	CHF
Tentation florale	90	160

 Pflegende Behandlung für Gesicht, Décolleté und Füsse

Eingelullt werden in Wärme, Dampf und sanfte Blumendüfte – Momente der puren Entspannung. Mit intensiven Reinigungsphasen, Massagen und Kompressen vereint die Behandlung Effizienz und Vergnügen.

Eclat Cocon	70	130
--------------------	----	-----

 Feuchtigkeitspendende Pflege mit heissen Steinen

Die Behandlung lebt vom Spiel der schwarzen Steine und ist ein purer Genuss. Während der sanften 15-minütigen Hot-Stone-Massage dringen die fein duftenden Öle besser in die Haut und lassen Sie frisch und entspannt aussehen. Mit Dampfbad, Peeling und Maske.

Escale Beauté	35	75
----------------------	----	----

 Kurze Gesichtspflege für ein entspanntes Aussehen

In einer erquickenden Atmosphäre frischer Zitrusdüfte und provenzalischer Aromen verhilft Ihnen die Quick-Behandlung zu einem strahlenden Aussehen. Mit kurzer Massage und Feuchtigkeitspflege.

 Optional zum Dazubuchen

Augenbrauen zupfen	15	25
Wimpern färben	15	25
Augenbrauen färben	15	25
Wimpern und Augenbrauen färben	30	40

 HAND- UND FUSSPFLEGE

Bei Pediküren und Maniküren werden Sie wunderbar umsorgt. Die Damen erfreuen sich an schönen Lackfarben von Mavala Switzerland.

	Minuten	CHF
Manicure	50	80

Exklusive Handpflege mit Bad und kurzer Massage

Eine Nagelhautbehandlung gehört ebenfalls ins Programm, bei den Damen auch das Lackieren und ein Mini Color von Mavala Switzerland als Geschenk.

French Manicure mit Mini Color	60	90
--------------------------------	----	----

Pedicure	60	80
-----------------	----	----

Kosmetische Fusspflege mit Bad und kurzer Massage

Nach dem Entfernen von Hornhaut und Nagelhäutchen und einem Peeling schenkt Ihnen die kurze Massage entspannende Momente. Lackieren nach Wunsch.

Depilation mit Wachs

Oberlippen	15	25
Achselhöhlen oder Unterarme	20	35
Bikini oder Arme	30	45
Rücken oder Beine bis Knie	40	60
Beine ganz und Bikini	70	90
Beine ganz, Bikini und Unterarme	90	100



Herber, sportlicher – so mögen Männer Wellness. Diese Seite bietet den kompakten Überblick über jene Behandlungen, die Männer ganz besonders erquicken.

Siehe auch Packages auf Seite 12 und Massagen auf Seite 26.

	Minuten	CHF
Körperbehandlung «Après-Sport»	90	150

Revitalisierende Behandlung mit Sportmassage

Der intensive Sporttag hat für Anspannung und müde Muskeln gesorgt. Mit einem Fussbad und einer Fussmassage finden Sie zu sich zurück. Dann folgt das eigentliche Herzstück dieser Rundumbehandlung, die Sportmassage für Rücken und Beine (25 Minuten), mit anschliessender Kräuterpackung und kühlendem Arnika-Gel. Wohltuend, erquickend.

Beinbehandlung mit Fussbad, Massage für Beine und Füsse, Wickel und Arnika-Gel	50	85
--	----	----

Körperbehandlung «Huile & Sel»	90	130
---	----	-----

Belebende Thalasso-Behandlung mit Peeling und Massage

Ein Salz-Öl-Peeling weckt die Lebensgeister, regt an und reinigt die Haut. Während der Algenpackung entspannen Sie sich tief. Dann die Verwöhnung pur: mit einer sanften 25-minütigen Massage, die Sie mit neuer Energie versorgt.

Gesichtsbehandlung «Soin au masculin»	60	110
--	----	-----

Gesichtspflege für den Mann mit Tiefenreinigung und Maske

Intensiv reinigende und feuchtigkeitsspendende Gesichtspflege für die spezifischen Bedürfnisse der Männerhaut. Mit entspannender Gesichtsmassage und kühlender Maske.

Men Express – Kurzprogramm	40	85
----------------------------	----	----



ALPENKRÄUTER À LA CARTE

Jede Kultur zelebriert das Bad. Auch hierzulande. Wir im Spa «pour» pflegen es mit hochwertigen und fein duftenden Kräutern aus den Schweizer Alpen. Das Kräuterbad fördert die Durchblutung, vertreibt die Müdigkeit und stellt – wie auch Packungen und Peelings – eine ideale Vorbereitung auf eine anschliessende Massage dar.

Unsere Masseurin und Masseurinnen erzählen Ihnen gerne von den Mythen und der Heilkraft der Kräuter und verabreichen Ihnen für Ihr Bad, Ihr Peeling oder Ihre Packung die zu Ihrer Verfassung passenden Essenzen.

Relaxen: Lavendel, Arve, Lärche

Kühlen: Malve, Arnika

Wärmen: Arve, Johanniskraut, Rosmarin

Ausgleichen: Rosen

Anregen: Rosmarin, Arnika, Zitronenblüte

Bei Erschöpfung: Arve, Johanniskraut

	Minuten	CHF
Kräuter- und Blütenbad	25	50
Mit anschliessender Teilkörpermassage	50	100
Ganzkörpermassage	75	135
Peeling mit Alpenkräutern	35	70
Mit anschliessender Teilkörpermassage	60	120
Ganzkörpermassage	85	155
Kräuterpackung	35	70
Die intensivste Art, die Kraft der Kräuter zu spüren		
Mit anschliessender Teilkörpermassage	60	120
Ganzkörpermassage	85	155

PACKUNGEN

Wohliges Schweben auf warmem Wasser, ohne nass zu werden. Von den Essenzen Ihrer Wahl umhüllt, entspannen Sie sich tief im 37 °C warmen Softpack. Ideal als Vorbereitung auf eine Massage.

	Minuten	CHF
Fangopackung	30	55
Packung mit Mineralschlamm vulkanischen Ursprungs		
Mit anschliessender Teilkörpermassage	55	105
Ganzkörpermassage	80	140
Meeresalgenpackung	45	85
Mit hochwertigen Laminaria-Algen – ein Jungbrunnen		
Mit anschliessender Teilkörpermassage	65	130
Ganzkörpermassage	90	165
Nachtkerzenölpackung	30	70
Hochwertige Essenzen spenden intensive Feuchtigkeit		
Mit vorgängiger Teilkörpermassage	55	120
Ganzkörpermassage	80	155
Serail-Bad im Dampfraum	40	40
Orientalisches Pflegeritual für 1 oder 2 Personen		
Ein im Orient seit Jahrhunderten gepflegtes Ritual. Die unterschiedlich feine resp. grobkörnige Heilerde wird auf den Körper aufgetragen. Dabei wird die Haut optimal durchblutet und fühlt sich samtig und weich an.		

Die klassische Massage überlebt alle Moden. Ein Klassiker eben – altbewährt, solide und wirksam. Ähnlich verhält es sich mit jenen, die diese Methode am besten beherrschen: die med. Masseur/Masseurinnen FA. In unserem Spa beschäftigen wir fast ausschliesslich Berufsleute mit dieser in der Branche höchsten Grundausbildung. Die breite Palette medizinischer Behandlungen stellt mittlerweile denn auch unsere Kernkompetenz dar.

Das von unseren Masseuren und Masseurinnen erworbene Qualitätslabel EMR (ErfahrungsMedizinisches Register) steht nicht nur für eine hohe Kompetenz, es ermöglicht Gästen mit einer Zusatzversicherung auch die Rückerstattung von Behandlungskosten. Wir empfehlen Ihnen, diese Abklärungen vor Ihrem Behandlungstermin zu treffen.

	Minuten	CHF
Klassische Massage	50	95

Die Mutter aller Massagen

Gezielt bringt der Masseur die fünf klassischen Handgriffe – Kneten, Streichen, Reiben, Klopfen und Schütteln – zum Einsatz. Blockaden werden gelöst, Spannungszustände abgebaut, allenfalls auch Schmerzen gelindert.

Teilkörpermassage	25	60
-------------------	----	----



 MASSAGEN

	Minuten	CHF
Sportmassage	50	95

 Ideal vor und nach einer sportlichen Aktivität

Die Sportmassage stellt eine Ergänzung zur klassischen Massage dar. Dabei kommen weitere Techniken zur Anwendung, oft auch ein Kinesio-Taping (siehe unten).

Teilkörpermassage	25	60
-------------------	----	----

Medizinische Massage	60	115
-----------------------------	----	-----

Massarbeit par excellence

Hier geht der Therapeut nach einer kurzen Befragung noch gezielter auf Sie ein. Die klassischen Massagemethoden werden, je nach Befund, mit weiteren Techniken wie Wickel, Lymphdrainage, Taping und Reflexzonenmassage kombiniert. Die Behandlung wirkt bei Rücken-, Schulter- und Gelenkbeschwerden wie auch bei Erschöpfung.

Medizinische Massage, Kurzversion	40	75
-----------------------------------	----	----

Kinesio-Taping	15	30
-----------------------	----	----

Behandlung mit Verband zur Schmerzlinderung

Die grosse Popularität der elastischen Baumwollklebebander beruht nicht zuletzt auf der sofortigen Wirkung. Taping kann Muskeln und Gelenke entlasten, die Beweglichkeit verbessern und bei Schmerzen und Wasseransammlungen im Gewebe wirken. Unsere Masseurin beraten Sie gerne.

Taping während der Ganzkörpermassage	15	
Taping im Anschluss an eine Teilkörpermassage	20	

 MASSAGEN

	Minuten	CHF
Relax Deluxe	140	245

 Umfassendes Regenerationsprogramm mit Massage

Bewährte abendländische Methoden sind in dieser Anwendung zu einem abwechslungsreichen Deluxe-Programm zusammengefasst: Fussbad, Peeling, Fango, Massage (40 Minuten), Lymphdrainage, Wickel und Körperpflege. Das Resultat dieser fein abgestimmten Rundumbehandlung: komplette Entspannung und spürbar neue Energie.

Après-Sport	90	150
--------------------	----	-----

Revitalisierende Behandlung mit Sportmassage

Der intensive Sporttag hat für Anspannung und müde Muskeln gesorgt. Mit einem Fussbad und einer anschliessenden Fussmassage finden Sie zu sich zurück. Dann folgt das eigentliche Herzstück dieser Rundumbehandlung, die Sportmassage für Rücken und Beine (25 Minuten), mit anschliessender Kräuterpackung und kühlendem Arnika-Gel.

Beinbehandlung «Après-Sport»	50	85
-------------------------------------	----	----

Stimulierende Behandlung für Beine und Füsse

Ideal nach einem Ski- oder Wandertag. Auf das Fussbad folgt eine entspannende Massage für Beine und Füsse. Ein kühlender Wickel und Arnika-Gel erquicken Ihre müden Muskeln.

 ENTSPANNUNGSMASSAGEN

	Minuten	CHF
Aromaölmassage	50	95

 Entspannungsmassage mit Kräuteresenzenzen

Diese sanfte Massage lebt von den qualitativ hochwertigen, fein duftenden Ölen aus Schweizer Alpenkräutern, die der Behandelnde – abgestimmt auf Ihre Verfassung und Ihre Bedürfnisse – mit Ihnen auswählt.

Aromaölmassage Teilkörper	25	60
---------------------------	----	----

Kräuterstempelmassage	75	140
------------------------------	----	-----

Aromamassage mit Alpenkräutern

Ein Eintauchen in die Welt natürlicher Düfte, wohltuend und sehr entspannend. Nach einem Fussbad wird der Körper mit vorgewärmten Ölen eingerieben und mit zwei warmen Kräuterstempeln abgeklopft. Auf die thermischen Reize folgen Streichbewegungen und eine sanft kreisende Massage.

Hot-Stone-Massage	75	140
--------------------------	----	-----

Entspannungsmassage mit heissen Steinen

Die in Amerika entwickelte Behandlung bedient sich alter indianischer Heilverfahren. Zusammen mit dem Duft des Kräuter- und Mandelöls führen die Wärmereize zu einem tiefen Erlebnis körperlichen Wohlbefindens.

Hot-Stone-Massage Rücken	40	95
--------------------------	----	----

Lomi-Lomi-Nui-Massage	75	145
------------------------------	----	-----

Traditionelle hawaiische Entspannungsmassage

Sie erleben das Gefühl tropischer Wärme und geniessen die grossflächigen Berührungen – Verspannungen im Innersten werden gelöst.



SPEZIALMASSAGEN

	Minuten	CHF
Manuelle Lymphdrainage	50	95

Massagetechnik zur Entschlackung des Gewebes

Durch die sanften Pumpbewegungen entlang den Lymphbahnen fliesst die angestaute Gewebeflüssigkeit schneller ab. Dabei können Schmerzen und Entzündungen gelindert werden. Die Behandlung wird vielseitig eingesetzt, so auch nach Sportverletzungen und Operationen, um Schwellungen abklingen zu lassen und den Heilungsprozess von Narben zu beschleunigen.

Gesicht oder Teilkörper	25	60
-------------------------	----	----

Fussreflexzonenmassage	40	80
-------------------------------	----	----

Fernbehandlung der Organe mittels Massage

Die Organe des Körpers haben eine Entsprechung an den Füßen. Nach einem Fussbad werden die Reflexzonen an den Füßen mit einer Druckpunktmassage aktiviert, was die Organe stimuliert. Die Behandlung hilft bei Beschwerden am Bewegungsapparat, bei Kopfschmerzen, Migräne sowie bei Verdauungs- und Durchblutungsstörungen.

Massage für die werdende Mutter	40	80
--	----	----

Massage in Bauch-/Seitenlage oder im Sitzen

Schwerpunkte dieser Entspannungsmassage bilden die Schulter- und die Nackenpartie. Die Behandlung kann erst ab dem 4. Schwangerschaftsmonat durchgeführt werden. Wir empfehlen vor der Behandlung die Absprache mit Ihrem Frauenarzt.

SPEZIALBEHANDLUNGEN

	Minuten	CHF
Triggerpunkttherapie	25	65

An den Muskelreflexpunkten orientierte Therapie

Wenn Ihnen Druckstellen am Körper, deren Schmerzen auf andere Körperteile übergehen, das Leben schwer machen und Ihre Beweglichkeit einschränken, kann die Triggerpunkttherapie in Kombination mit einer klassischen Massage für Linderung sorgen. Der Behandelnde beseitigt die druckempfindlichen Verhärtungen in der Muskulatur, indem er sie mit dosiertem Druck löst.

Shiatsu-Massage	60	135
------------------------	----	-----

Auf der Akupunktur basierende Massage aus Japan

Shiatsu entspannt, steigert das Wohlbefinden und sorgt für einen klaren Kopf. Stress, Migräne und Verspannungen können gelindert werden. Die Therapeutin übt mit den Händen, oft auch mit den Knien, Druck auf die Spannungsbereiche des bekleideten Körpers aus. Energieblockaden werden gelöst und Selbstheilungskräfte aktiviert.

Kranio-Sakral-Therapie	60	135
-------------------------------	----	-----

Schädel-Kreuzbein-Therapie zur Aktivierung des Energieflusses und der Selbstheilungskräfte

Durch die Berührung von Kopf und Rücken kann der Therapeut Informationen über mögliche Blockaden sammeln und dadurch auf mögliche Funktionseinschränkungen einwirken.

Thalasso ist ein Klassiker und gilt als eine der wirksamsten Antistress- und Entschlackungsmethoden überhaupt. Das Programm «Monts et Mer» vereint die Vorzüge einer Meerestherapie mit der Heilkraft eines Bergurlaubes. Gerade in Kombination mit Wanderungen, sportlich bezwungenen Höhenmetern und einer kohlenhydrat- und fettarmen Ernährung, wie wir sie als Alternative ebenfalls anbieten, verstärkt sich die körperstraffende und entspannende Wirkung der klassischen Thalassotherapie. Nach ruhigen Tagen in den Bergen bei warmer, heller Sonne kehren Sie ausgeruht, entschlackt und sichtlich verjüngt in den Alltag zurück.

Angesichts des fehlenden Meerwassers ist «Monts et Mer» nicht als Thalassotherapie im klassischen Sinne zu verstehen, denn diese beschränkt sich auf die Küstenregionen. Hingegen konzentrieren wir uns auf das wirksamste und damit zentralste Element der Thalassotherapie, die Meeresalgen. Kein anderes Naturprodukt ist so reich an Mineralien, Spurenelementen, Aminosäuren und Vitaminen wie die Meeresalgen. Über 80 verschiedene gesundheitsfördernde Elemente sind nachweisbar.

Die bei uns verwendeten Algenprodukte sind von hoher Qualität und werden ausschliesslich in der Bretagne gewonnen. Dank der Technik der Mikropulverisierung können die Nährstoffe der Algen ohne quantitative und qualitative Beeinträchtigung aufbereitet werden, womit Algen ihre gesundheitliche Wirkung auch dort entfalten, wo das Meer in weiter Ferne ist.



	Minuten	CHF
Thalassopackage «Monts et Mer»		425

Mit den Kräften des Meeres. Spa-Programm zur Entschlackung, Reinigung und Straffung des Körpers

- 1 entgiftende Körperbehandlung «Soin Detox» mit Aromakompresse und Massage (75 Min.)
- 1 intensive Feuchtigkeitspflege «Hydralescence Corps» mit Peeling, Algenpackung und Massage (90 Min.)
- 1 entschlackende Meeresalgenpackung (45 Min.)
- 1 manuelle Lymphdrainage (25 Min.)
- 2 straffende Meeresalgenbäder (à 25 Min.)

Die einzelnen Behandlungen sind nachfolgend beschrieben. Das Programm ist beliebig erweiterbar; gerne beraten wir Sie.

Körperbehandlung «Soin Detox»	75	115
--------------------------------------	----	-----

Entgiftende Behandlung mit Kompresse und Massage

Bei wohliger Wärme entspannen und eine mit Mineralsalzen angereicherte Pflege geniessen. Mit warmer Kompresse für die Füsse, Entgiftungsmassage und Wickel.

Körperpflege «Hydralescence Corps»	90	130
---	----	-----

Intensive Feuchtigkeitspflege mit Algen

Die wohltuende Behandlung mit belebendem Algen-Salz-Peeling sorgt für eine zarte, geschmeidige Haut. Kompressen, eine Algenmaske und eine Massage schenken Ihnen entspannende Momente.

	Minuten	CHF
Algen-Salz-Peeling	35	70

Belebendes Peeling aus grobkörnigem Meersalz und Ölen

Reinigt und erquickt. Die anschliessende Körperpflege versorgt die Haut mit Feuchtigkeit.

Meeresalgenpackung	45	85
---------------------------	----	----

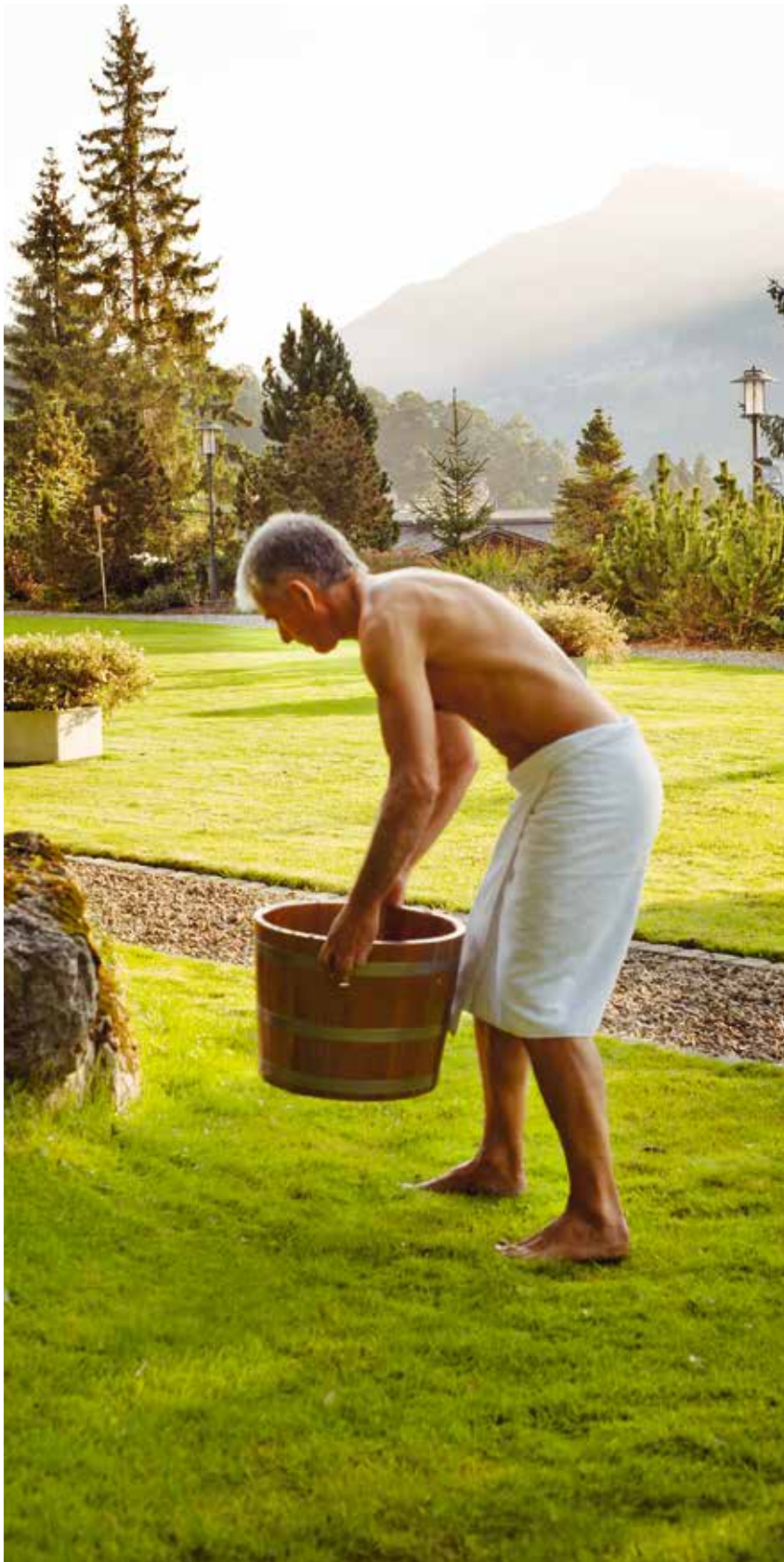
Algenpackung im Softpack mit straffender Körperpflege

Die hochwertigen Laminaria-Algen wirken zellerneuernd, was sich günstig auf die Regeneration des Körpers und der Haut auswirkt.

Meeresalgenbad	25	50
-----------------------	----	----

Algenbad in der Thalassowanne mit Unterwassermassage

Meeresalgen fördern die Durchblutung, aktivieren den Stoffwechsel, straffen, entsäuern und verzögern die Hautalterung – ein Jungbrunnen.



«pour»

Spa Parkhotel Bellevue

★★★★[~] PARKHOTEL BELLEVUE & SPA

3715 ADELBODEN/BERNER OBERLAND | 1350 M Ü.M. | SCHWEIZ

TELEFON +41 (0)33 673 80 00 | FAX +41 (0)33 673 80 01

INFO@PARKHOTEL-BELLEVUE.CH | WWW.PARKHOTEL-BELLEVUE.CH