

LENZERHÖRN 

Wellness Broschüre



INHALT

HERZLICH WILLKOMMEN	3
PFLEGE MIT DEYNIQUE	4
MASSAGEN	5
WELLNESS MIT AYURVEDA	8
KOSMETIK	9
DEKORATIVE KOSMETIK	11
SCHÖNE HÄNDE & FÜSSE	11
KOSMETIK FOR MEN	12
WELLNESS ETIKETTE.....	14



HERZLICH WILLKOMMEN

Lieber Lenzerhorn Spa & Wellness Gast

Seele baumeln lassen im Aussenpool unter freiem Himmel. Entspannen im Dampfbad. Schwitzen in der Sauna. Entkrampfen im Massageraum. Licht tanken. Wohlfühlen in entspannter Atmosphäre. Bahnen schwimmen im Hallenbad mit Gegenstrom. Das alles bietet Ihnen unsere Spa & Wellnessoase.

★ HOTELGÄSTE ★

Für alle Gäste, die einen Aufenthalt im **Hotel Lenzerhorn** gebucht haben, ist unser Spa & Wellnessbereich kostenlos.

Alle Gäste, die einen Aufenthalt im **Haus Spescha** gebucht haben, geniessen den gemütlichen, kleinen Erholungsbereich mit Sauna und Dampfbad im Haus Spescha. Wir begrünnen Sie jederzeit für Massagen und kosmetische Behandlungen. Auf Anfrage können Sie jederzeit mit einem vergünstigten Wellnesseintritt von **CHF 15.00 pro Person** unseren gesamten Wellness Bereich geniessen.

★ EXTERNE GÄSTE ★

Wir begrünnen unsere externen Gäste jederzeit für Massagen und kosmetische Behandlungen. Weitere Räumlichkeiten im Spa & Wellnessbereich sind unseren Hotelgästen vorbehalten und stehen Ihnen nicht zur Verfügung. Auf Anfrage und Verfügbarkeit können Sie mit einem Wellnesseintritt von **CHF 35.00 pro Person** unseren gesamten Wellness Bereich geniessen.

BEHANDLUNGSTERMINE

Telefon 081 385 86 87

E-Mail wellness@hotel-lenzerhorn.ch

Homepage online Wellnessbehandlung buchen

PFLEGE My bioLuxe DEYNIQUE



My bioLUXE aus dem Hotel Lenzerhorn Kosmetikstudio:

Sanfte Aromen, sinnliche Welten und wohltuende Düfte machen das Erlebnis vollkommen: My bioLUXE stimuliert ätherisch deine Sinne und spielt mit harmonisch blumigen, frisch fruchtigen und maritimen Noten. In deiner Seele lässt bioLUXE Stimmungen sanft anklingen, verleiht dir Ausgeglichenheit, Entspannung und wohltuende Gelassenheit. Das Gefühl tiefer Verbundenheit zu purer Natur: Wunderschön und lichtdurchflutet, ätherisch und atmosphärisch. Der Hauch einer leichten Brise umspielt mit zartem Duft. Deynique ist ein einzigartiges Synergieprinzip.

Verwendet werden kosmetische Massnahmen, Wirksubstanzen, Methoden und Faktoren, die sich wechselseitig fördern.

Alle nachstehenden Produkte können Sie an unserer Wellness-Réception kaufen. Unsere Kosmetikerin berät Sie gerne!

Pure Elderflower – Cleanser	100 ml	45.20 CHF
Pure Aloe - Tonic	100 ml	45.20 CHF
Pure Almond – anti – aging - Cream	50 ml	99.40 CHF
Pure Jojoba - balancing - Cream	50 ml	87.40 CHF
Pure Elements – 4 in 1 - Mask	100 ml	77.40 CHF
Pure Grape Seed – Eye Serum	15 ml	56.30 CHF
Pure Hyaluron – Face Elixir	30 ml	109.50 CHF

MASSAGEN

Ganzkörpermassage klassisch

Eine wohltuende Ganzkörpermassage von Beinen, Armen, Rücken und Nacken. Blockaden und Verspannungen werden gelockert.

Dauer **45 Minuten** **CHF 110.00**

Dauer **60 Minuten** **CHF 130.00**

Ganzkörpermassage mit Aromaöl

Wählen Sie aus verschiedenen Düften Ihre Favoriten aus und wir bringen Sie mit einer entspannten Ganzkörper- Massagetechnik in die Erholung.

Dauer **45 Minuten** **CHF 120.00**

Sportmassage

Eine Sportmassage verringert die Regenerationszeit des Körpers nach einer Trainingseinheit und beugt Muskelkater vor. Während des Sports entstandene Krämpfe können mit Dehnungsgriffen behandelt werden. Durch regelmässige Massagen können Bindegewebsverklebungen und Verhärtungen in der Muskulatur gelöst werden. Nach dem Sport wird regenerativ und lockernd massiert. Vor dem Sport wird der Körper für die Sportleistung vorbereitet.

Dauer **45 Minuten** **CHF 135.00**

Dauer **20 Minuten** **CHF 75.00**

«Gua Sha» Massage (jeweils Montags & Dienstags buchbar)

Die Gua Sha Massage sorgt auf ganzheitliche Weise für nachhaltiges Wohlbefinden. Der Name «Gua» bedeutet schaben und «Sha» heisst Hautreaktion. Dabei wird mit verschiedenen Steinen die Haut langsam massiert, was zu einer tiefen Entspannung des Körpers und des Geistes führt. Diese Massage ist als Ganzkörpermassage (60 Min.), Kombi-Duo (45 Min.) oder als Gesichtsmassage (20 Min.) möglich.

Dauer **20 Minuten** **CHF 60.00**

Dauer **45 Minuten** **CHF 110.00**

Dauer **60 Minuten** **CHF 130.00**

Teilkörpermassage

Klassische Teilkörpermassage für Rücken, Schultern, Nacken oder wahlweise Beine.

Dauer **20 Minuten** **CHF 60.00**

Rücken-Nacken Massage

Der Rücken und der Nacken sind die beiden Partien, die beim Menschen am häufigsten verspannt sind. Durch eine gezielte Bearbeitung von Rücken, Schulter, Kreuzbereich und Nacken wird die Muskulatur gelockert.

Dauer **35 Minuten** **CHF 90.00**

Fussreflexzonenmassage

Aktivierung der einzelnen Fussreflexzonen für entspannte Füße und allgemeines Wohlbefinden. Nicht geeignet bei Schwangerschaften.

Dauer **20 Minuten** **CHF 60.00**

Dauer **45 Minuten** **CHF 110.00**

Kombi DUO Massage

Tiefenentspannend und speziell auf ihre Bedürfnisse abgestimmt. Geniessen Sie eine Kombination aus Rücken- und Fussreflexzonenmassage oder Rücken- und Kopfmassage.

Dauer **45 Minuten** **CHF 110.00**

Lymphdrainage (jeweils Montags & Dienstags buchbar)

Die sanfte manuelle Ganzkörpermassage. Sie aktiviert den Lymphfluss und unterstützt das Immunsystem.

Dauer **45 Minuten** **CHF 110.00**

Lymphdrainage für das Gesicht

Sanfte Aktivierung und Entstauung des Lymphflusses im Gesicht.

Dauer **20 Minuten** **CHF 60.00**

Kopfmassage oder Gesichtsmassage

Tiefe Entspannung und Erholung – lehnen Sie sich zurück und geniessen Sie. Lassen Sie bei einer wohltuenden Kopf- oder Gesichtsmassage die Seele baumeln.

Dauer **20 Minuten** **CHF 60.00**

Hot-Stone-Massage

Erleben Sie die Kraft der heissen Steine. Warme Lavasteine verwöhnen den ganzen Körper. Verspannungen werden gelöst und angenehme Wärme durchflutet den Körper. Der Lymphfluss wird gestärkt und der Gewebestoffwechsel erhöht.

Dauer **45 Minuten** **CHF 120.00**

Rücken & Beinrückseite

Dauer **75 Minuten** **CHF 150.00**

Ganzer Körper

WELLNESS MIT AYURVEDA

(jeweils Montags & Dienstags buchbar)

Abhyanga – Ayurvedische Ganzkörpermassage

Die berühmteste der Ayurvedischen Massagen. Sanfte, ausstreichende und kreisende Massagegriffe, welche in gleitenden Bewegungen ineinander übergehen und Körper, Geist und Seele in Harmonie und Einklang bringen. Ein unbeschreibliches Gefühl der Ganzheit und Fülle entsteht, wenn jeder Zentimeter der Haut mit warmen Sesamöl übergossen und anschliessend einfühlend einmassiert wird. Vitalität und Energie kehren zurück.

Dauer **45 Minuten** **CHF 130.00**

Dauer **80 Minuten** **CHF 180.00**
Ganzer Körper

Padabhyanga – Ayurvedische Bein- und Fussmassage

Mehr Aufmerksamkeit für Ihre Füsse – sie tragen Sie ein Leben lang. Diese Massage wirkt sehr beruhigend und ausgleichend. Mit speziellen Griffen und warmem Öl werden Ihre Beine und Füsse verwöhnt.

Dauer **45 Minuten** **CHF 110.00**

Upanahasveda – Stärke deinen Rücken

Ist eine unglaublich wohltuende, tiefenwirksame, ayurvedische Rückenmassage, die Ihren Rücken stärkt und die Kraft entlang Ihrer Wirbelsäule wieder fließen lässt.

Dauer **45 Minuten** **CHF 110.00**

KOSMETIK - My bioLUXE

My bioLUXE - DEYNIQUE ist bestens auf Verträglichkeit getestet und NATRUE-zertifiziert. Garantiert 100 % vegan, mit sorgfältig ausgewählten Inhaltsstoffen aus kontrolliert biologischem Anbau. Mit Pflanzenölen, die wertvolle Aktivstoffe enthalten. Hochwirksam und höchst nachhaltig. Ohne genveränderte Organismen, Silikone, Parabene, Mikroplastik, synthetische Duftstoffe, Mineralöle. Und natürlich gänzlich ohne Tierversuche. Achtsam und nachhaltig, im Sinne deiner Gesundheit, im Sinne unserer aller Natur.

Zeit für mich – Bio-Frischekick

Meine natürliche Beauty-Therapy. Maximal intensiv.

Jugendliches Hautgleichgewicht wieder herzustellen – das ist endlich mit echter Naturkosmetik auf Premium-Niveau möglich: Die Hochleistungspflege My bioLUXE reguliert Ihren Hautzustand mit der Maximalkraft reiner natürlicher BIO-Wirkstoffe. In ihrem speziellen biokosmetischen System verstärken sich die kostbaren Beauty-Booster der Produkte gegenseitig - bis zu ihrer maximalen Leistung. Diese Kombination regt die Selbstheilungskräfte bestmöglich an, lässt deine Haut von innen heraus regenerieren.

Erfrischende Gesichtsbehandlung für Zwischendurch. Einfach alles fallen lassen und sich wohlfühlen.

Dauer	60 Minuten	CHF 120.00
Dauer	80 Minuten	CHF 160.00

Bio Tiefenreinigung – unreine Haut

Sinnlicher Hautgenuss. Strahlend in Balance.

Spezialbehandlung für tiefe Hautharmonie.

Die Haut wird entgiftet und entschlackt. Ideale Behandlung für unreine Haut zum Ausgleichen, Befeuchten und Klären.

Es erwartet Sie: Reinigung, Peeling, Bedampfen oder Oshibori Ritual, intensive Ausreinigung, Serum, Massage, Heilerde Maske, Augen- und Abschlusspflege, Augenbrauenkorrektur.

Dauer	60 Minuten	CHF 120.00
--------------	-------------------	-------------------

Bio Face Lifting mit Aloe Vera

Faltenmilderung durch manuelle Kontraktion mit wirkstoff-biologischer Lymphaktivierung auf Basis der Heilpflanze Aloe Vera. Ein Straffungskonzept für Gesicht, Hals und Dekolleté. Eine Maskenmischung aus konzentrierten Biostoffen entfaltet glättende Wirksamkeit, saugt verbrauchte Fette und Ablagerungen aus den Poren und aktiviert die Lymphe. Die Durchblutung und Feuchtigkeitszirkulation wird angeregt. Anschliessend werden Linien, Fältchen, Falten befüllt. Je nach Hautzustand und Alter mit Hyaluron, Elastin, Peptiden, Aloe Vera.

Das Resultat: Falten werden gemildert und das gesamte Hautbild wird verbessert, feiner und wirkt praller.

Dauer **60 Minuten** **CHF 120.00**

Dauer **80 Minuten** **CHF 160.00**

Gesichtsbehandlung «Bergstein Signatur Spa Ritual»

Helligkeit, Strahlkraft, Vibrationen und Energie sind Gaben aus der Tiefe der Erde – der Kristalle, die man bei Bergwanderungen zu den umliegenden Bergspitzen finden kann.

Bereits nach der ersten Behandlung ist der Teint schön geglättet, die verlorene Hydratationsfähigkeit ist hergestellt und aktive Mineralstoffe sowie eine hohe Konzentration von Silizium erneuern die Regenerationsfähigkeit. Das Ritual hilft der Haut Festigkeit und Elastizität beizubehalten. Das Ergebnis ist schöne, aufgehellte Haut.

Es erwartet Sie: Während der Behandlung werden leicht aufgewärmte Edelsteine verwendet. Mit Bergkristallen wird der Teint geklärt. Zu Beginn wird ein Teint-Peeling mit marokkanischer Tonmineralerde durchgeführt. Die Gesichtsmassage ist eine Komposition aus einem rosafarbenen Kristall, Magnesit und Aventurin-Quarz, sodass deren Mineralstoffe zusammen mit verjüngendem Massageöl maximalen Effekt erzielt. Die anschliessende spezielle Anwendung von einem verjüngenden Serum mit Jadeit – dem Stein der Jugend, Frische und Helligkeit - beendet das Ritual.

Dauer **80 Minuten** **CHF 160**

DEKORATIVE KOSMETIK

Kosmetik

Augenbrauen fassonieren	ca. 20 Minuten	CHF	30.00
Wimpern färben	ca. 30 Minuten	CHF	30.00
Augenbrauen färben	ca. 20 Minuten	CHF	30.00
Wimpern & Augenbrauen färben & fassonieren	ca. 45 Minuten	CHF	60.00
...innerhalb einer Gesichtsbehandlung	ca. 45 Minuten	CHF	50.00

SCHÖNE HÄNDE & FÜSSE

Verwöhn-Maniküre

Verwöhnen Sie Ihre Hände mit einer exklusiven Maniküre. Nach einem wohltuenden Peeling, wärmenden Handbad und Maske werden Ihre Nägel gefeilt, poliert und die Nagelhaut entfernt. Die Handmassage mit einer pflegenden Crème sorgt für ein samtweiches Hautgefühl.

Kosmetische Maniküre

Dauer **70 Minuten** **CHF 85.00**

Der Schliff für Zwischendurch

Gönnen Sie Ihren Händen diese kleine Maniküre. Mit Handbad, Nagelhautpflege und Feilen werden Ihre Finger im Handumdrehen attraktiv und gepflegt.

Kosmetische Maniküre

Dauer **30 Minuten** **CHF 45.00**

Zusätzliche buchbare Leistungen:

Maniküre inkl. Lackierung (Nagellack)

Dauer **+15 Minuten** **CHF 10.00**

Verwöhn-Pediküre

Aktivieren Sie müde Füße mit einem wohlig warmen Fussbad und Peeling. Anschliessend befreien wir Ihre Füße von rau gewordenen Hautstellen, bringen Ihre Nägel in glänzende Form und verwöhnen Sie mit einer Fussmassage.

Kosmetische Pediküre ohne Lack

Dauer **60 Minuten** **CHF 80.00**

Kosmetische Pediküre mit Lack

Dauer **75 Minuten** **CHF 90.00**

Bio KOSMETIK FOR MEN

Männerstunde

Diese Behandlung eignet sich ideal zum Kennenlernen! Es erwartet Sie: Reinigung, Peeling, Oshibori Ritual, Ausreinigung, Augenbrauenkorrektur auf Wunsch, Massage, Maske und individuelle Abschlusspflege.

Dauer **60 Minuten** **CHF 120.00**



WELLNESS ETIKETTE

Damit Sie jede Minute ihrer Zeit geniessen können, haben wir einige Empfehlungen für Sie im Lenzerhorn Spa & Wellness zusammengestellt:

Bitte erscheinen Sie fünf Minuten vor Ihrer Anwendung an der Wellness-Rezeption. Sollten Sie sich verspäten, müssen wir dies aus Rücksicht auf die Termine anderer Gäste leider von Ihrer Behandlungszeit abziehen.

Die bei den Anwendungen angegebenen Zeiten beziehen sich jeweils auf die gesamte Behandlungsdauer. Das heisst, dass wir eventuell notwendige Nachruhezeiten für Sie bereits eingerechnet haben.

Wir bitten Sie, uns schon bei Buchung auf eine eventuelle Schwangerschaft oder sonstige Besonderheiten hinzuweisen, damit wir für Sie einen entsprechenden Behandlungsplan ausarbeiten können. Vielen Dank.

Bitte teilen Sie uns Terminänderungen oder Stornierungen mindestens 24 Stunden vorher mit, da wir Ihnen ansonsten 75% der Verwöhn-Anwendung in Rechnung stellen müssen.

In unserem Poolbereich bitten wir Sie um das Tragen angemessener Badebekleidung. Vor Nutzung des Pools stehen Ihnen unsere Duschen zur Verfügung.

Unsere Saunas und Dampfbäder sind «textilfrei». In unserem Spa-Bereich liegen Handtücher für Sie bereit. Bitte nutzen Sie diese als Unterlage in der Sauna und um Ihren Intimbereich ausserhalb des Saunabereiches zu bedecken.

Im gesamten Wellness-Bereich ist aus Hygienegründen das Mitbringen von Speisen und Getränken nicht erlaubt. Wir bieten Ihnen im Untergeschoss am Wellnessbuffet kostenlose Snacks und Wasser an.

Zu ihrer eigenen Entspannung und aus Respekt anderen Gästen gegenüber bitten wir Sie, ihre Mobiltelefone in unserem Spa -Bereich lautlos zu schalten und die Vibration zu deaktivieren. Auch auf Telefonate bitten wir Sie zu verzichten.

Unser Sauna und Dampfbadbereich ist unseren Gästen ab 18 Jahren vorbehalten. Der Spa-Bereich ist ein Ort der Ruhe und Entspannung und wir bitten Sie, dies zu berücksichtigen.

Das Kinderschwimmbecken befindet sich im Hotel Schweizerhof. Das Innen-Schwimmbad ist für Schwimmer vorgesehen. Es gibt keinen Bademeister. Eltern sind für die Aufsicht ihrer Kinder verantwortlich.

Wir wünschen gute Entspannung!