

# PRIVATE WELLNESS

« Sauna & Bodytherm »



## « WELLNESS-ANGEBOT »

#### **SAUNA & BODYTHERM**

#### Eintritt KLAFS BIO-SAUNA & SANARIUM RUHEBEREICH Benutzung BODYTHERM-KABINE Leihweise BADEMANTEL, BADESCHLAPPEN, BADE- & SAUNATUCH

. . .

#### PREISE Aufenthaltszeit 2 Stunden

(Die Sauna ist buchbar ab 2 Personen)

#### Hotelgäste I Person

ab 2 Personen	Fr.	35.00
ab 3 Personen	Fr.	30.00
ab 4 Personen	Fr.	25.00

#### Externe Gäste l Person

ab 2 Personen	Fr. 70.00
ab 3 Personen	Fr. 6o.oo
ab 4 Personen	Fr. 50.00

. . .

Der Sauna- & Ruhebereich erlaubt eine maximale Belegung von 5 Personen.

Für die Inbetriebnahme der Sauna wird eine Aufwärmzeit von 1 Std. benötigt. Aus diesem Grund bitten wir Sie, sich im **Voraus anzumelden**.

#### Öffnungszeiten

Montag bis Sonntag 8.00 Uhr - 20.00 Uhr.

# THAI-MASSAGE « by Rachanee Bourquin »

Sawadee kha - Herzlich Willkommen!

Als ausgebildete Thai-Masseurin mit vier Fachdiplomen der weltberühmten Wat-Po Massageschule in Bangkok, heisst Sie Rachanee Bourquin im Hotel & Bildungszentrum Matt herzlich Willkommen. Swaadee kha!

Entfliehen Sie dem Alltagsstress und geniessen Sie eine entspannte Zeit in einer kleinen und feinen Thai-Massage-Oase.



## « THAI MASSAGE »

#### by RACHANEE BOURQUIN

Das Fundament der Thai Massage ist das ayurvedische System der 72`000 Energielinien, von denen in der Thai-Massage 10 bearbeitet werden. Über diese Energielinien, auf denen die sogenannten Marma (Energie) Punkte liegen (im japanischen Shiatsu als Akupressurpunkte bekannt) wird der Mensch nach ayurvedischer Lehre mit Prana (Lebensenergie) versorgt.

...

PREISE pro Person

#### Traditionelle Thai-Massage mit Aromaöl

60 Minuten Fr. 115.00

75 Minuten Fr. 135.00

90 Minuten Fr. 155.00

120 Minuten Fr. 210.00

#### Traditionelle Thai-Fuss- & Kopfmassage

60 Minuten Fr. 115.00

Suk Sabai = sich wohl fühlen & glücklich sein

# **FITNESS**

« SHAPE YOUR BODY! »



## « FITNESS » SHAPE YOUR BODY!

Fitness-Keller Ausstattung:

CROSSTRAINER, STEPPER, ERGOMETER INDOOR BIKE MULTIFUNKTIONALE KRAFTSTATION, HANTELN, VERSCHIEDENE GEWICHTE, KRAFTBANK, GYMNASTIK-BÄLLE, YOGAMATTEN, THERA-BÄNDER

für Hotelgäste kostenfrei 😂

#### Öffnungszeiten

Der Fitness-Keller steht Ihnen wie folgt zur Verfügung: Montag bis Sonntag 7.00 Uhr - 20.00 Uhr.

# **ERGOLINE BALANCE**

## « Beauty Light Solarium »

Was macht die ERGOLINE BALANCE so besonders?

Die Ergoline Balance-Serie steht mit ihrer einzigartigen Balance verschiedener Lichtspektren für eine schonende Bräunung mit gleichzeitiger Hautpflege.

Möglich wird dies durch die neue Hybrid Performance, die Sonnenlicht mit pflegendem Beauty Light verbindet. So wird, trotz verringerter UVA-Dosis, eine schöne und natürliche Bräune erzielt. Durch die intelligente Kombination aus Sonnenlicht und Beauty Light mindert die Hybrid Performance die Begleiterscheinungen des Sonnens. Das typische Austrocknen der Haut und der unangenehme UV-Geruch werden deutlich gemindert. Nach der Besonnung auf der Ergoline Balance fühlt sich die Haut samtweich an. Für ein besonders angenehmes Bräunungserlebnis!

Mit der neuen Beauty Select-Funktion erhält jeder Nutzer sein individuelles Beauty- oder Sonnenprogramm – auf Wunsch sogar UV-frei.

...

Ergoline

### « ERGOLINE BALANCE »

#### **BEAUTY LIGHT SOLARIUM**

#### **PURE BEAUTY LIGHT**

Die UV-freie Hautpflege mit purem Beauty Light. Die speziellen Lichtspektren der Beauty Light-Lampen bauen Collagen in der Haut auf. Für nachweislich straffere und fühlbar glattere Haut. Ideal für alle, die den Anzeichen der Hautalterung entgegenwirken möchten.

...

#### **BEAUTY & SUN**

Biopositive Wirkungen der verschiedenen Lichtspektren. Das hautpflegende Beauty Light wird durch eine geringe Sonnendosis ergänzt. Beauty & Sun führt auch bei regelmässiger Nutzung nur zu einem leicht gebräunten Teint. Ideal für alle, die das Licht geniessen möchten und nur eine ganz dezente Bräune wünschen.

...

#### **SUN & BEAUTY**

Ein unvergleichlich angenehmes und schonendes Bräunungserlebnis. Die perfekte Balance aus Sonnenlicht und Beauty Light macht die Haut streichelzart und verleiht ihr eine schöne natürliche Bräune. Ideal für alle, die sich bei regelmässiger Nutzung eine natürliche und intensive Bräune wünschen.

...

PREISE 5 Minuten

Hotel- & Externe Gäste Fr. 5.00

#### Öffnungszeiten

Das Solarium steht Ihnen wie folgt zur Verfügung: Montag bis Sonntag 7.00 Uhr - 20.00 Uhr.

# KNEIPP PARK

« Erlebnis für Junior & Senior »



## « KNEIPP PARK »

#### KNEIPP ERLEBNIS FÜR ALLE!

Im Allgemeinen versteht man unter "Kneippen" Wassertreten. Die Regeln von Pfarrer Kneipp, seine Lebens- & Heilweise sind heute so aktuell wie damals und eignen sich sehr gut zur Vorbeugung und Heilung von diversen Zivilisationserkrankungen. Sie sind zur Vorsorge und Erhaltung der Gesundheit außergewöhnlich.

#### Heilwirkungen:

Anregung des KREISLAUFS, STOFFWECHSEL
Fördert DURCHBLUTUNG
Kräftigt VENEN
Vorbeugung bei KRAMPFADERN
Wirkung bei HEISSEN BEINEN
Fördert SCHLAF AM ABEND
MIGRÄNE
Stärkung des IMMUNSYSTEMS
Wirkt VEGETATIV STABILISIEREND

. . .

#### So wirken die Wasseranwendungen nach Kneipp

Wasser dient in erster Linie als Träger von Reizen. Ein kalter Temperaturreiz veranlasst den Körper zu einer Ausgleichsreaktion, um das Wärmegleichgewicht zu erhalten. Die Gefässe ziehen sich zunächst zusammen. Daraufhin folgt eine Reaktionsphase mit verbesserter Durchblutung und aktiver Wiedererwärmung. Durch die wiederholte Anwendung werden die Gefässe optimal trainiert, so dass sie mit der Zeit immer schneller auf Temperaturreiz reagieren können. Der Reiz wird lokal gesetzt, wirkt aber nicht nur im Gebiet der Anwendung, sondern beeinflusst auch die ihm zugeordneten Organe und selbst das vegetative Nervensystem. So kann zum Beispiel über die Füsse auf den gesamten Körper eingewirkt werden – Wassertreten fördert die Durchblutung der Schleimhäute im Nasen-Rachenraum und wirkt sich ausserdem auf die Unterleibsorgane, die Harnwege sowie auf den Verdauungstrakt aus. Die Wasseranwendungen nach Kneipp sind physikalische Verfahren, deren Wirksamkeit durch wissenschaftliche Methoden nachgewiesen werden konnte.

. . .

