

# WELLNESS MENU

## SPA-LEITFÄDEN

**Das Spa** befindet sich im 1. Stock.

### Reservierungen

Für Reservierungen oder Informationen über Behandlungen, Retreats, Produkte oder Geschenkgutscheine können Sie sich an die Rezeption wenden, unsere Website besuchen oder das Spa direkt kontaktieren:

Tel: + 41 (0)27 472 20 00 - E-Mail: [hotel@lsda.ch](mailto:hotel@lsda.ch)

### Spa-Öffnungszeiten 7/7

Behandlungen: Von 9.00 bis 19.00 Uhr

Innen- und Außenpool, Sauna, Hammam und Fitness: 7 - 20 Uhr

### Kleiderordnung

**Hotelgäste:** Wir empfehlen, die in den Zimmern bereitgestellten Bademäntel und Pantoffeln zu benutzen.

**Externer Gast:** Bademantel, Pantoffeln, Handtücher und einen Spind stellen wir Ihnen zur Verfügung.

Wir bitten unsere Gäste, in allen Spa-Bereichen einen Badeanzug zu tragen.

### Umgebung

Das Spa ist ein Ort der Ruhe, Erholung und Entspannung. Bitte respektieren Sie die Privatsphäre und den Frieden der anderen Gäste. Das Spa ist eine Handy-, Kamera- und rauchfreie Zone.

### Altersanforderung

Spa-Behandlungen sind für Gäste über 18 Jahre reserviert; unter diesem Alter sollte die Person von einem Erwachsenen begleitet werden. Wir bieten spezielle Behandlungen für Kinder im Alter von 3 bis 12 Jahren an.

### Spa-Richtlinien

Wir sind bestrebt, Ihnen unser Bestes zu geben, um Ihr Spa-Erlebnis mit uns zu verbessern. Wir halten uns an bestimmte Richtlinien zu Ihrem eigenen Vorteil und schaffen ein harmonisches Gesamtbild.

Wir wissen, dass Sie eine angenehme Erfahrung mit uns haben werden, da wir bestrebt sind, Ihre Erwartungen zu übertreffen!

### Ankunft

Wir empfehlen, dass Sie 10 Minuten vor der Behandlung ankommen.

Im Falle einer verspäteten Ankunft wird Ihre Zeit begrenzt, was die Effektivität und das Vergnügen an der Behandlung beeinträchtigt; wir werden versuchen, Ihren vollen Termin zu berücksichtigen, vorausgesetzt, dass der nächste Gasttermin nicht beeinträchtigt wird. Ihre angeforderte Dienstleistung wird vollständig berechnet. Im Falle einer Nichtanreise wird der volle Behandlungspreis berechnet.

# ShivaAnanda® Exklusiv

Nur nach Vereinbarung, mit Meister Anand M. Kambli.

## “Nadatmakam Jagat” Das ganze Universum ist Schwingung.

### ☪ Einzelberatung mit Meister Anand M. Kambli :

Eine vollständige Analyse deines Energiesystems, des Zustands deiner emotionalen, mentalen und physischen Gesundheit, wird dir helfen, die Hindernisse zu klären, die dich daran hindern, deine Gesundheit zu verbessern, seine Gründe und Heilmittel.

**\*Für Hotelgäste & Externe Gäste**

### ☪ Meister Kambli 2'500 Jahre alte Wirbelsäulentherapie:

Diese einzigartige Technik, die nur von Meister Kambli praktiziert wird, kombiniert die Lehren seiner Meister, um abgestorbenes Gewebe zu heilen, die Organfunktion wiederherzustellen und in einer tiefen Ebene des Gehirns, der Wirbel, der Nerven und des Rückenmarks zu arbeiten.

**\*Für Hotelgäste & Externe Gäste**

### ☪ ShivaAnanda Gesundheitseinkehrtage :

Ein einzigartiges Erlebnis, um Sie wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Jahrelange unzureichende Ernährung, chronische Schmerzen, Schlaflosigkeit, Verdauungsprobleme usw., all Ihre emotionalen und körperlichen Ungleichgewichte werden in dieser exklusiven Erfahrung unter der Leitung von Meister Anand M. Kambli behandelt.

Wählen Sie zwischen 3 oder 5 Tagen Retreat. - Unsere Jahresdaten finden Sie an der Rezeption oder auf unserer Website.

### ☪ Ananda Meditation

Kleine Gruppen (von 5 bis 10 Personen): Lassen Sie sich in dieser einfachen Himalaya-Meditationstradition von Meister Kambli führen, für alle Menschen mit oder ohne Erfahrung. Lerne zu meditieren, um ein friedliches Leben zu führen, ein Gleichgewicht in deinem Geist, Körper und deinen Emotionen.



# Unsere Exklusivmarken

Für den Nutzen von Geist und Körper

## ShivaAnanda®

Himalaya-Tradition

Von Meister Anand M. Kambli

**ShivaAnanda®** wurde von Meister Kambli geschaffen, um die Weisheit der Himalaya-Meister in die Welt zu bringen. Basierend auf der alten Heilkunst, die vom Meister auf den Schüler übertragen wurde. Verwurzelt in den ältesten Traditionen des indischen Kontinents und dem von ihm erhaltenen Wissensvermögen des Einzelmeisters zum Schüler, werden unsere Markenprodukte hergestellt, um Ihren Körper zu heilen, Ihre Emotionen zu beruhigen und Ihren Geist zu befreien.

Bei **Shivaananda®** Natur und der Kreislauf der Pflanzen, Blumen, Wurzeln, Blätter und deren Wachstumsprozess sind die Säulen unserer Kreationen.

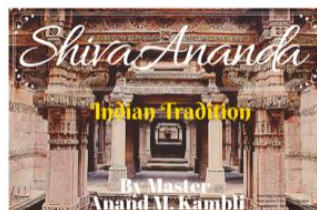
Wir danken der Mutter Natur für ihre Heilkraft und ihren Dienst an uns.

## Biologique Recherche

**Biologique Recherche** Die Methodik hat sich aufgrund ihres klinischen Ansatzes einen Ruf für hervorragende Wirksamkeit erworben. Der Gesamtansatz der Hautpflege, bei dem die Haut in direktem Zusammenhang mit allen anderen Organen des Körpers steht, und die Expertise von Doktor Philippe Allouche.

## Nougatine

**Nougatine Paris** ist es gelungen, Pflege und Unterhaltung mit Chocodélice oder Sensidouce zu verbinden; Ihr Kind verbindet die Weichheit der Haut mit dem Genuss von süßen Süßigkeiten! Wir haben unsere Pflegeprodukte so angepasst, dass sie ihrem Geschmack und ihren Wünschen entsprechen und dass sie Freude an der Pflege ihrer Haut haben.



NOUGATINE  
PARIS

# ShivaAnanda® Gesundheitstherapien

## Kräuter-Kizhi

Kräuterstempelmassage zur Reduzierung von Schwellungen an den Gelenken, Nerven. Hauptsächlich Rücken- und Nackenschmerzen; reduziert Müdigkeit und Muskelsteifheit. Vorteilhaft bei rheumatoider Arthritis.

**60 MIN SRF 190.-**  
**90MIN SRF 260.-**

## ShivaAnanda® Schmerzfreier Rücken

Tiefe Reinigung der Rückenhaut und starke Entknotungsarbeit in der Hauptrückenmuskulatur, mit speziell hergestelltem Öl für Nerven, Wirbel und Halsbereich.

**45 MIN SRF 130.-**

## Friedlicher Geist

Schultern, Nacken und Kopfmassage mit warmen medizinischen Ölen. Bringt Ihnen Ruhe und einen ruhigen Schlaf, reduziert Stress, Migräne, hilft beim Haarwuchs und entspannt müde Augen..

**30 MIN SRF 90.-**

## Federnde Beine - \*1

Bringen Sie die Kraft Ihrer Beine mit dieser Massage zurück. Kombination verschiedener Techniken und Kräuterformeln verbessert die Durchblutung, reduziert Schwellungen in den Knien. Ideal nach Skifahren, Radfahren oder Jetlag.

**45 MIN SRF 130 .-**

## Eine Reise nach Indien

Eine komplette Behandlung für Körper, Gesicht und Kopf, die dich wieder in deinen natürlichen Rhythmus bringen, deinen Schlaf wiederherstellen, und verbessern Sie Ihr Verdauungssystem. Verwöhnen Sie sich von Kopf bis Fuß. mit diesem Ritual, bei dem alle deine Sinne durch die Kraft duftender Kräuter aktiviert werden..

**120 MIN SRF 420.-**

## Das Prana-Bad - \*2

Tauchen Sie nach einer kompletten indischen Massage in unsere Badewanne ein, Entspannen Sie sich im Wasser mit dem Aroma der medizinischen Formel, um Ihren Körper zu belasten, während Sie in einem warmen Bad schwimmen.

**30 MIN SRF 60.-**

## ShivaAnanda® Rosa Salzpeeling - \*3

Dieses Salzpeeling aus dem Himalaya, reich an therapeutischen Mineralien, ist ideal für eine Entgiftung des Körpers. Wird angereichert durch die heilende Kraft und die geistig glättende Wirkung der HimalayaRose. Spüre die Reinheit deines Körpers und stelle deinen inneren Frieden wieder her. Anschließend eine Massage mit reinem Kokosöl, um die Haut zu pflegen und zu erfrischen..

**60 MIN SRF 160.-**

## ShivaAnanda® Verjüngungs-Peeling - \*3

Indische Kräutermischung zur Verbesserung der Durchblutung, Entgiftung des Lymphsystems und Reinigung der abgestorbenen Haut. Stärkt und stimuliert den Stoffwechsel.

**30MIN SRF 90.-**

## ShivaAnanda® Hautkur

Medizinische Kräuter-Pulvermassage, regt den Kreislauf an, reinigt die Haut, verbrennt das angesammelte Fett und verbessert den Orangenhaut-Effekt.

**60 MIN SRF 160.-**

**Zusatz 1: Pranabad Zusatz    2 & 3 :Irgendeine Ganzkörpermassage    wählbar**

# Klassische Körperbehandlungen

## Abhyanga-Körpermassage

60MIN SRF 180.-

90MIN SRF 230.-

Diese Massage wird mit warmen medizinischen Ölen durchgeführt, ausgewählt nach Ihren Bedürfnissen, Schmerzen und Beschwerden. Der Blut- und Lymphkreislauf wird aktiviert, zur gleichen Zeit werden Sie ein tiefes Gefühl von Komfort und Gelassenheit haben.

## Relaxmassage

30MIN SRF 85.-

60MIN SRF 150.-

Eine entspannende Massage mit ShivaAnanda®. Indische Blüten ätherische Öle, um sich zu entspannen und das Wohlbefinden zu steigern.

90MIN SRF 190.-

## Sportmassage

30MIN SRF 90.-

60MIN SRF 160.-

Diese klassische Massage beinhaltet die Stimulation der Muskelgruppen, Effleurage, Kneten und Gelenkmanipulation. Es ist die ideale Behandlung vor und nach dem Sport..

## Fußreflexzonenmassage Thai Fußreflexzonenmassage

60MIN SRF 130.-

Fußreflexzonenmassage oder Zonentherapie verbessert die Funktion von Organen und Geweben und revitalisiert den ganzen Körper.

## Thai Fußreflexzonenmassage

60MIN SRF 135.-

Die Thai-Reflexzonenmassage öffnet die Energiekanäle (Thai Sen), verbessert die Durchblutung, stärkt das Immunsystem, Reduziert Stress und verbessert den Schlaf.

## Nuad Boran – Thai Massage

60MIN SRF 160.-

90MIN SRF 190.-

Erwecken Sie Körper und Geist mit dieser energetisierenden Behandlung wieder. Kombination thailändischer Massagetechniken Mit sanften Dehnungsbewegungen. Wird auf dem Boden geübt.

## Heißer Stein

60MIN SRF 175.-

Die Hot Stone Massage ist ideal zur Behandlung von Muskelverspannungen und Rückenschmerzen, nach dem Sport, beim Sport oder zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens.

## Lymphdrainage Massage

60MIN SRF 120.-

90MIN SRF 155.-

Eine spezielle Licht- und Fließtechnik stimuliert das Lymphsystem. um giftige Abfallflüssigkeiten zu entfernen, Stärkung der Selbstheilungskräfte des Körpers zur Verbesserung des Immunsystems.

# Mutter Pflege

## Schwangerschaftsmassage

60MIN SRF 160.-

Massage während der Schwangerschaft

ist eine wunderbare Ergänzung zur pränatalen Betreuung.

Reduziert Stress und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

Spezifisches Öl, das von ShivaAnanda® für die Schwangerschaft entwickelt wurde. Wird zur Linderung von Rückenschmerzen, Nackensteife, Beinkrämpfe verwendet, Kopfschmerzen und Ödeme (oder Schwellungen).

## Wiederherstellung der Schwangerschaft

MIN SRF 160.-

90MIN SRF 190.-

Haut straffen, Schwangerschaftsstreifen reduzieren, Energie aufbauen, Ihr Muskelsystem zu stärken.



# Kinderecke

- 3 bis 12 years Jahre alt -

## ShivaAnanda® Wachsende Kinder

30min Srf 70.-

Sanfte Massage mit medizinischem Öl zur Verbesserung der Knochenstruktur und Muskelwachstum bei Kindern. 6 bis 13 Jahre alt.

## Behandlung für leckeres Gesicht

45min Srf 95.-

Gesichtsreinigung mit Zuckerwatte Geschmack Chantimousse, Pflegende Schokoladencreme-Maske.

Anschließend sanfte Massage mit der Vanille-Erdbeer-Creme SENSIDOUCE. und Lippenhydratation mit dem Karamell-Lippenstift Bisous.

## Feennägel: Maniküre für unsere jungen Prinzessinnen

30min Srf 35.-

Handmassage mit nach Honig-Vanille duftender Rêve d'Ange Creme, Nagelfeilen und Nagellackieren für schöne und weiche Hände.



# Gesichtsbehandlungen

## Bei ShivaAnanda®

### **Kaya Gesichtsbehandlung**

**60 MIN SRF 190.-**

Reinigen, hydratisieren und verjüngen Sie Ihre Haut mit dieser Behandlung, basierend auf einer reinen indischen Kräutermaske, gefolgt von einer Gesichtsmassage mit dem reichhaltigen indischen Goldmandelöl. Perfekt für trockenes Wetter, müde Haut. Belebt die Helligkeit der Epidermis, Entspannt die Augen und regeneriert die Augenkontur, inkl. Nacken- und Kopfmassage.

### **Goldene Gesichtsbehandlung**

**60 MIN SRF 190.-**

Eine Gesichtsbehandlung zur tiefenwirksamen Reinigung der Poren, stimuliert die Durchblutung und stellt die Ausstrahlung der Haut wieder her. Mit einem letzten Schliff aus reinem Sandelholzpulver. Danach folgt eine Gesichtsmassage zur Revitalisierung. Inklusive Nacken- und Kopfhautmassage.

## Biologique Recherche®

### **Oxygenierende VIP O2 Pflege**

**45min SRF 120.-**

Empfohlen für devitalisierte, träge Skin Instants® von Stadtbewohnern, Raucher & Reisende oder jeden, dem es an diesem gewissen Glanz mangelt, Dies ist ein luxuriöses, sauerstoffreiches und ausgleichendes Ritual, das unsere gesamte VIPO2-Serie umfasst. Eine perfekte Kombination von Mikro-Exfoliations-, Sauerstoff- und Bio-Energie-Massagen für einen Moment des Wohlbefindens. Die Epidermis mit Sauerstoff angereichert, Ihre Gesichtszüge entspannt und Sie gesund leuchten lässt.

### **Umstrukturierung und Glättung der Pflege**

**60min SRF 195.-**

Eine Rekonditionierungsbehandlung für die Epidermis mit einem sofortigen Regenerationseffekt, der für alle Skin Instants© entwickelt wurde. Es hat eine entwässernde Wirkung auf Ihre Haut und erhöht die Reparaturfähigkeit geschädigter Haut, so dass Gesicht, Hals und Brust glatt und straff bleiben. Die Behandlung gliedert sich in drei Bewegungen: Glätten, Formen und Pulsieren..

### **Behandlung zur Wiederherstellung der Lipidversorgung**

**45min SRF 125.-**

Für Skin Instants©, die sehr lipidarm und sehr dehydriert sind. Ultra-hydratisierende, lipidauffüllende, schützende und regenerierende Gesichtsbildung. Repariert, restrukturiert und regeneriert sichtbar die Epidermis.

### **Pflege Cryo 3R**

**75min SRF 250.-**

Eine Kombinationsbehandlung mit Cryo-Sticks mit einer Abschreckung & regenerierende Wirkung für reife & devitalisierte Haut Instants©. Ideal für Augensäcke, lässt es die Haut auf Ihrem Gesicht, Hals und Brust wieder aufgefüllt, aufgehellt und entwässert. Super Regeneration und Wiederherstellung der Boosterbehandlung.

# Körperbehandlung













## Biologique Recherche®

### **Booster Schlankheitskur mit Handschuhen**

**90min Srf 175**

Eine schlankmachende Behandlung kombiniert mit den Vorteilen der Aromatherapie. Verbessert sichtbar das Erscheinungsbild der Cellulite, reduziert den Orangenhaut-Effekt, Aktiviert die Drainage und Durchblutung und verleiht der Haut mehr Spannkraft, glatter und fester bei der Berührung. Kombiniert mit anregenden Massagetechniken und spezifische Produkte können wir auf verschiedene Probleme eingehen: Cellulite, Wasseransammlung, fehlende Festigkeit und angesammelte Fettablagerungen.

# Package Deals

  	<b><u>ShivaAnanda® Entgiftung</u></b> ShivaAnanda Rosa Salz-Peeling Kräuter-Kizhi Entgiftung ShivaAnanda Hautkur	210min Srf 425.-
   	<b><u>Friedliche Schwangerschaft</u></b> Vorbereitung für alle zukünftige Mütter ShivaAnanda Schwangerschaftsmassage Goldene Gesichtsbildung Klassische Maniküre mit Nagellack	195min Srf 295.-
  	<b><u>Reboost &amp; Refresh</u></b> Eine Reise nach Indien Klassische Maniküre Klassische Pediküre	240min Srf 490.-
 	<b><u>ShivaAnanda®</u></b> ShivaAnanda® Schmerzfreier Rücken Kräuter-Kizhi Entgiftung	210min Srf 425.-

# Beauty Lounge

## Maniküre Pediküre

<b>Klassische Maniküre</b> Nagelfeilen, Nagelhaut, Peeling, Handmassage <b>* Füge Maske, Serum, Parafin hinzu</b>	60min Srf 80.- 90min Srf 120.-
<b>Classic Pedicure</b> Bath, Nail filing, Cuticle, Peeling, Foot massage <b>*Füge Maske, Serum, Parafin hinzu.</b>	60min Srf 80.- 90min Srf 120.-
<b>Ergänzungen</b> Entfernen von Gel-Polituren Nagellack Gel-Nagellack / Französische Nägel Wimpern- und Augenbrauenfärbung	15min Srf 10.- 30min Srf 20.- 30min Srf 30.- 30min Srf 55.-

## Haarentfernung mit Wachs (dépilève)

Oberlippe*/Chin *	15min Srf 30.-
Ohr-Nase/Augenbrauen	15min Srf 30.-
Halbe - Beine	30min Srf 70.-
Ganze Halbe - Beine	60min Srf 110.-
Klassischer Bikini *	15min Srf 50.-
Brasilianischer Bikini*	30min Srf 70.-
Bikini-Total*	45min Srf 90.-
Brust/Rücken	45min Srf 90.-
Achselhöhlen	15min Srf 30.-
Voll - Arme	45min Srf 90.-
Halb - Arme	30min Srf 70.-

**\*Nur für Frauen verfügbar**