



Spa Menü

Willkommen im Peak Health Spa im The Capra

Peak Health, Gesundheit auf dem Höhepunkt auf Deutsch, ist ein Wellness-Unternehmen, das ganzheitliche Gesundheitsprogramme, die in Zusammenarbeit mit einem globalen Team von medizinischen und Wellness-Experten entwickelt wurden, anbietet. Unser Ziel ist es, Kunden dabei zu helfen, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern und gleichzeitig Gewohnheiten für ein dauerhaft gesünderes Leben zu entwickeln basierend auf fünf Quadranten: Ernährung, Fitness, mentale Widerstandsfähigkeit, Gewohnheiten und Schlaf.



Peak Health bietet massgeschneiderte Behandlungen und Programme rund um diese fünf Bereiche an, um positive Lebensstiländerungen zu fördern. Jedes unserer Angebote, Behandlungen und Produkte basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und konzentriert sich auf intelligente Regeneration sowie ganzheitliches Wohlbefinden.

Öffnungszeiten

Schwimmbad: Täglich von 7 Uhr bis 21 Uhr

Fitness: Täglich von 7 Uhr bis 21 Uhr

Spa Behandlungen: Täglich von 10 Uhr bis 20 Uhr

Wellness Bereich: Täglich von 15 Uhr bis 21 Uhr

T: 109 / +41 27 958 13 58

E: spa@capra.ch

Gesichtsbehandlungen

Augenbehandlung – *Biologique Recherche* 25 min 90 CHF
Straffende Augenkonturpflege zur Reduzierung von Schwellungen und Augenringen für ein verbessertes Erscheinungsbild.

Facial Mini – 25 min 100 CHF
Biologique Recherche & The Organic Pharmacy
Behandlung mit Verwendung bester Inhaltsstoffe für Ihre Haut.

Personalisierte Gesichtsbehandlung

– *Biologique Recherche* 50 min 165 CHF
80 min 265 CHF
Entspannende Gesichtsbehandlung, welche die Haut reichhaltig mit Sauerstoff versorgt und sie strahlen lässt. Ideal in langer Version für Straffung und Verjüngung der Haut.

Lift CVS – *Biologique Recherche* 80 min 265 CHF
105 min 345 CHF
Anti-aging Booster Behandlung mit Produkten mit aktiven Inhaltsstoffen, um das Hautbild zu verfeinern.

Skin Solutions Acne Facial – *The Organic Pharmacy* 50 min 165 CHF
80 min 265 CHF
Auf spezielle Hautbedingungen wie Akne, Ekzeme oder Psoriasis zugeschnittene Behandlung, welche die Haut ins Gleichgewicht bringt. Diese Behandlung lässt die Haut frisch, strahlend und wiederbelebt erscheinen.

Nourishing Rose & Vitamin C – *The Organic Pharmacy* 50 min 165 CHF
80 min 265 CHF
105 min 345 CHF
Luxuriöse Behandlung, welche Körper und Seele kombiniert. Hochwirksame Exfoliation mit aktiver Massage und erfrischenden Düften mit wiederbelebender, straffender Wirkung, welche das Hautbild verfeinert und Ihr Gesicht strahlen lässt.

Körperpeelings

Exfoliation – *Biologique Recherche* 25 min 100 CHF
Säurehaltiges Peeling welches mit Massagehandschuh praktiziert wird und der Haut Feuchtigkeit spendet und sie verjüngt. Ideal vor einer Massage.

Peeling – *The Organic Pharmacy* 25 min 100 CHF
Diese Behandlung hat einen stimulierenden Effekt auf die Haut, entgiftet diese und stärkt die Durchblutung mit gezielten Bewegungen. Ideal vor Wellness.

Dry Peeling – *The Organic Pharmacy* 25 min 100 CHF
Tiefenentspannendes Peeling mit yogischen Anwendungen, welche das Lymph- sowie das Immunsystem stärken. Ideal während der Schwangerschaft oder vor Privatkursen.

Body Wraps

Anti-inflammatory – *Alpienne* 25 min 100 CHF
Erholsame Behandlung zur Erholung oder nach dem Sport zur Regenerierung von Gelenken und Bandscheiben, welches Schmerzen und Blockaden löst und die Dehnbarkeit erhöht.

Detox 25 Min – *The Organic Pharmacy* 25 min 100 CHF
Stellt das natürliche Gleichgewicht der Haut wieder her, indem es sie mit Vitaminen und Mineralien nährt. Für einen erfrischenden Effekt.

Körperbehandlungen

The Infrared Detox Wrap 50 min 95CHF
Erhöhung der Temperatur des Körperinneren, um somit Toxine und Schwermetalle im Körper zu befreien und den Körper von innen zu reinigen. Beinhaltet Wickel sowie eine Kopfmassage.

Light Legs – *Biologique Recherche* 50 min 170 CHF
Haut Exfoliation, Klopf- sowie Massagebewegungen zur verbesserten Lympf- sowie Blutzirkulation und Entspannung. Diese Behandlung eignet sich für Blockaden in den Beinen sowie nach dem Sport.

Lift CVS Body – *Biologique Recherche* 80 min 265 CHF
Anti-aging Behandlung zur Verschönerung der Haut, Verfeinerung der Hautstruktur durch Exfoliation und Vorbereitung des Körpers für Entgiftung mit formenden Bewegungen.

The Capra – *Alpienne* 80 min 265 CHF
Eine Behandlung welche speziell auf Muskelerholung nach einem Tag in den Bergen abgezielt ist. Inkludiert eine kurze Infrarot Detox Wrap Behandlung sowie eine Massage.

The Peak Health – *Alpienne* 105 min 345 CHF
Eine Behandlung nach den fünf Peak Health Säulen: Nahrung, Fitness, Mentale Belastbarkeit, Gewohnheiten und Schlaf. Beinhaltet ein Peeling, Wickel, eine Massage sowie eine Meditation.

Digestion – *The Organic Pharmacy* 50 min 170 CHF
Tiefe Magenmassage zur Verbesserung der Verdauung und Verjüngung der Organe in deren Funktionen. Empfohlen für hormonelle und emotionale Balance sowie als ersten Schritt zum Abnehmen.

Detox Treatment – *The Organic Pharmacy* 80 min 265 CHF
Auf die Oberschenkel, die Taille sowie die Abdomen abgezielte Behandlung, welche die Mikrozirkulation sowie das Lymphsystem stimuliert und dadurch Fett reduziert. Beinhaltet ein Dry Peeling sowie eine Massage.

Wellness Experience – *The Organic Pharmacy* 105 min 345 CHF
Intensive und tiefenentspannende Körperbehandlung für Selbstheilung durch Reinigung, Entgiftung und Feuchtigkeit. Beinhaltet ein Peeling, Wickel sowie eine Massage.

Massagen

Für unsere Massagetherapien verwenden wir organische Öle und Kräuter einschliesslich Mandel- und Sesamöl. Paare haben die Möglichkeit, gemeinsam in unserem Doppelbehandlungsraum Massagen zu geniessen.

25 min 90 CHF
50 min 170 CHF
80 min 250 CHF

Optionale Extras

Mit Massage-Produkten – *Alpienne & The Organic Pharmacy* 15 CHF

Mit Augenmaske – *Biologique Recherche* 35 CHF
Augenmaske mit tiefenentspannender Wirkung, welche die Augenpartien strafft und Augenringe reduziert.

Geniessen Sie Ihre Massage während Ihr Gesicht mit einer reichhaltigen, straffenden Anti-Aging-Maske verwöhnt wird.

Massagebehandlungen

Entspannend

Sanfte kontinuierliche Massage, um eine Nervenentspannung zu bewirken, die den Stoffwechsel des Körpers verbessert.

Kopfmassage

Präzise Stimulation der energetischen Punkte, die den ganzen Körper reflektieren, um sich zu entspannen.

Kräuterstempel

Verbessert die Durchblutung durch Verwendung von Kräutern. *Bitte informieren Sie unsere Spamitarbeiter im Voraus.*

Lymphatisch

Leichte Berührungen, um das Immunsystem zu stimulieren und Wassereinlagerungen zu reduzieren.

Reflexzonenmassage

Präziser Druck auf Reflexpunkte, die mit Körper, Emotionen und Geist zusammenhängen.

Schwangerschaft

Entspannt den Rücken sanft, fördert die Durchblutung der Beine, bereitet Sie auf das Stillen vor und beruhigt den Geist.

Heisse Steine

Basaltsteine lösen Verspannungen im Körper, verbessern die Durchblutung und das Immunsystem. *Bitte informieren Sie unsere Spamitarbeiter im Voraus.*

Kalte Steine

Helfen, die Durchblutung zu steigern, die Regeneration zu verbessern und die Venenschmerzen zu lindern. Diese Behandlung ist mit Verwendung von heissen Steinen. *Bitte informieren Sie unsere Spamitarbeiter im Voraus.*

Tiefengewebe

Aktive Arbeit am Fasziemuskel, um Verspannungen zu lösen und die Bewegungsfreiheit zu verbessern.

Triggerpunkte

Konzentrierte Arbeit an bestimmten Muskelknoten, um Schmerzen zu lindern.

Spa Etikette

Fitness Raum

Für den Fitnessraum benutzen Sie bitte Turnschuhe, die nicht draussen genutzt werden und tragen Sie Trainingsoutfits.

Kinder

Alle Kinder unter 16 Jahren müssen bei der Benutzung der Schwimmbäder von einem Erwachsenen begleitet werden. Die Spa-Einrichtungen stehen nur Gästen über 16 Jahren zur Verfügung. Als Behandlung bieten wir für Kinder unter 10 Jahren eine 25-minütige Entspannungsmassage an.

Spa-Reservierungen

Für Spa-Anfragen oder Reservierungen wählen Sie bitte von Ihrem Telefon aus die Nummer 109 oder kontaktieren Sie die Rezeption. Vorausbuchungen werden empfohlen, um Ihre bevorzugte Behandlungszeit zu garantieren.

Vor dem Termin

Wir empfehlen, alle Schmuckstücke und Wertgegenstände vor dem Spa-Besuch im Zimmer zu lassen. Für optimale Ergebnisse bei männlichen Gästen empfehlen wir, sich einen Tag vor allen Gesichtsbearbeitungen zu rasieren. Die Nutzung der Spa-Einrichtungen vor jeder Behandlung regt das Blut- und Lymphsystem an und verbessert den Behandlungserfolg.

Termin

Bitte melden Sie sich 10 Minuten vor Ihrer Behandlung bei der Spa-Rezeption, um das Formular zur Gesundheitsbewertung auszufüllen.

Verspätung

Aus Respekt für die Reservierungen anderer Gäste, kann die Behandlungszeit bei verspäteter Ankunft möglicherweise nicht verlängert werden.

Stornierungen

Jede Behandlung kann bis 19 Uhr des Vortages geändert, verschoben oder storniert werden. Bei verspäteter Stornierung und Nichteinhaltung eines Termins wird eine Gebühr von 100% fällig.

Im Spa

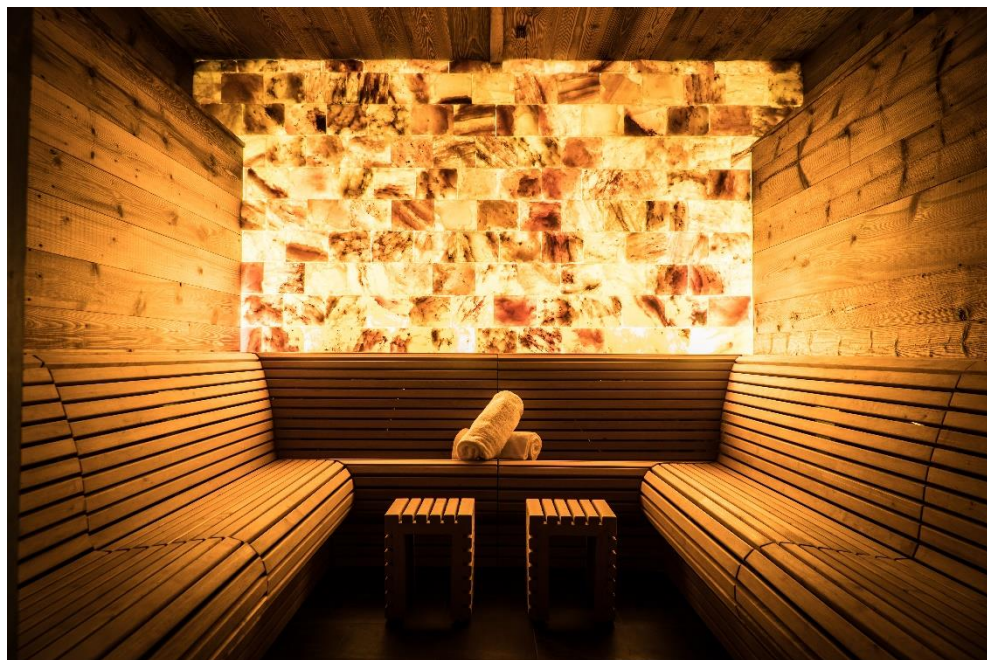
Rauchen und die Nutzung von Mobiltelefonen sind im Spa nicht gestattet. Der Peak Health Spa ist ein Zufluchtsort für Ruhe und Harmonie. Eine sanfte Stimme fördert eine ruhige Atmosphäre und einen entspannten Geist.

Nach Ihrer Behandlung

Wir empfehlen, sich mindestens sechs Stunden lang nicht zu sonnen. Um Ihr Spa-Erlebnis zu Hause zu verlängern, ist eine Vielzahl von Produkten in der Spa Gallery erhältlich. Das Spa Team gibt gerne personalisierte Empfehlungen.

Zahlung

Für Hotelgäste werden alle Behandlungen auf die Zimmer-Rechnung gebucht und bei Abreise vom Hotel zur Kontrolle vorgelegt. Des Weiteren werden gängige Kreditkarten oder Bargeld an der Spa-Rezeption akzeptiert. Alle Behandlungen enthalten eine Mehrwertsteuer von 7.7 %.



Wir freuen uns Sie begrüßen zu dürfen!

Öffnungszeiten

Schwimmbad: Täglich von 7 Uhr bis 21 Uhr
Fitness: Täglich von 7 Uhr bis 21 Uhr
Spa Behandlungen: Täglich von 10 Uhr bis 20 Uhr
Wellness Bereich: Täglich von 15 Uhr bis 21 Uhr

T: 109 / +41 27 958 13 58
E: spa@capra.ch