



PEAK HEALTH

Wellness-Angebote

Innen- und Außenpool 8.00 bis 21.00 Uhr

Spa-Behandlungen 10.00 bis 21.00 Uhr

Thermal Spa 10.00 bis 21.00 Uhr

Privat-Spa 8.00 bis 23.00 Uhr

Fitness 24 Stunden geöffnet



Peak Health

Wellness ist nicht nur ein Luxus, sondern eine Notwendigkeit für Ihre Gesundheit. Mit unserem Peak-Health-Konzept verfolgen wir einen personalisierten Ansatz für Ihr Wohlbefinden, das gezielt auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Ziele abgestimmt ist. Unsere Mission reicht weit über Entspannung hinaus. Wir legen Wert auf nachhaltige, tiefgreifende Veränderungen, die sich in Ihrem täglichen Lebensstil integrieren lassen. Gegründet im Jahr 2016 und unterstützt von einem globalen Expertenteam, setzt Peak Health wissenschaftlich fundierte Wellness-Forschung ein, um einen ganzheitlichen, evidenzbasierten Ansatz zur Optimierung Ihrer Gesundheit zu verfolgen.

Das Fundament der Peak Health Philosophie basiert auf fünf zentralen Säulen, die für ein nachhaltiges Wohlbefinden essenziell sind:

Entgiftung & Ernährung

Fitness & Muskelregeneration

Schlaf & Entspannung

Mentale Stärke & Revitalisierung

Neue gesunde Gewohnheiten schaffen

Indem wir diese grundlegenden Bereiche auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abstimmen, helfen wir Ihnen, ein ausgeglichenes, widerstandsfähiges und letztlich gesünderes Leben zu führen.

Spa-Eintritt & Wellness Tagesangebot

Kostenloser Eintritt für Capra Hotel Gäste

Spa-Erlebnis

Eintrittspreis CHF 85 pro Person (4 Stunden)

Verfügbar für Gäste ab 16 Jahren

Für Gruppen ab 4 Personen wenden Sie sich bitte an die Rezeption

Zusatzangebot

Buchen Sie eine Spa-Behandlung und erhalten Sie 50 % Rabatt auf den Spa Eintrittspreis.

Morgenstund' Wellness Paket

CHF 280 pro Person, CHF 520 pro Paar Enthält:

Frühstück im Capra zwischen 07:30 – 11:00 Uhr

60-minütige Spa-Behandlung Ihrer Wahl

4 Stunden Spa-Eintritt

Inhalt

Spa-Partner

Philosophie unserer Behandlungen

Individuell maßgeschneiderte Behandlungen & Persönliche Beratung

Privat-Spa

Behandlungen

Detox– Reinigung der Sinne

Muskelerholung – Belebend & Regenerierend

Schlaf - Entspannen & Zur Ruhe kommen

Mentale Stärke – Revitalisierung & Harmonie

Schwangerschaft & Kinder Angebote

Zusatz Gesichtspflege Angebot

Zusatz Körperpflege Angebot

Wellness-Einrichtungen

Gruppen und Privat Lektionen

Retreats

Etiketten & Verhaltensregeln

Spa-Partner

Unsere Spa-Behandlungen umfassen sorgfältig ausgewählte Premium-Marken, die für ihre Qualität, Integrität und nachgewiesene Wirksamkeit bekannt sind. Ergänzt werden sie durch lokal gesammelte Kräuter und Pflanzen, die wir persönlich im umliegenden Wald und unserem Garten ernten, sowie Arnika, Edelweiß, Enzian, Brennnessel, Johanniskraut, Schafgarbe und Holunderblüte.



ananné definiert Altern als ein neues Konzept, das auf dem Gleichgewicht zwischen Energieverbrauch und körperlicher Erneuerung basiert. Um gesund zu altern, wird die natürliche Regeneration des Körpers gefördert. Diese Schweizer Hautpflegemarke kombiniert pflanzliche Inhaltsstoffe mit wissenschaftlicher Expertise, um hochkonzentrierte Kosmezeutika zu kreieren. In Partnerschaft mit dem Capra Spa Team bieten wir luxuriöse Behandlungen an, die eine regenerierende Erholung schaffen.



Biologique Recherche ist ein Pionier der ergebnisorientierten Hautpflege, die sich den ständig wechselnden Bedürfnissen der Haut anpasst. Ihre hochkonzentrierten, rein natürlichen Formeln, frei von künstlichen Duftstoffen und Farbstoffen, stellen das Gleichgewicht wieder her und verbessern das Hautbild. Diese hochpräzisen Produkte wurden für Beauty-Profis wie im Capra-Team entwickelt, um durch gezielte Behandlungen eine unvergleichliche Wirksamkeit zu erzielen.

LOLA'S
APOTHECARY

Lola's Apothecary verbindet Aromatherapie mit hochwertigen natürlichen Inhaltsstoffen, um eine luxuriöse Hautpflege zu kreieren. Die ethisch gewonnenen und nachhaltig handgefertigten Produkte bieten ein sinnliches Erlebnis durch Duft und Berührung. In Zusammenarbeit mit dem Capra-Team bereichern ihre exklusiven Techniken dein Wellness-Erlebnis und legen dabei besonderen Wert auf Natur und Selbstpflege.

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Philosophie unserer Behandlungen

Bei Peak Health sehen wir Ihre Spa-Auszeit als eine persönliche Reise, individuell abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse und Ziele. Inspiriert von einer ganzheitlichen und ergebnisorientierten Philosophie stellen wir Ihr gesamtes Wohlbefinden in den Mittelpunkt und nicht nur einzelne Körperbereiche. Daher orientiert sich unser Spa-Menü an den Grundpfeilern Ihrer persönlichen Balance.

Die Behandlungen basieren auf der Peak Health Methode und vereinen Körper, Geist und Seele zu einer harmonischen Einheit. Ob entgiftende Anwendungen, tiefenwirksame Gesichtsbehandlungen oder entspannende regenerierende Massagen, jede Erfahrung verbindet fundierte Techniken mit der Heilkraft der Natur, um Ihr Wohlbefinden nachhaltig zu stärken.

Ob Sie entspannen, besser schlafen, neue Energie tanken, Ihre Muskeln regenerieren oder Ihre innere Balance finden möchten, wir gestalten jede Behandlung so, dass sie Ihre persönlichen Ziele unterstützt.

Damit wir genau das Richtige für Sie finden, nehmen wir uns die Zeit für ein persönliches Gespräch. Gemeinsam erkunden wir, welche Anwendung oder Kombination, inklusive unserer Thermenangebote, perfekt zu Ihnen passt. Für eine Spa-Erfahrung, die genauso individuell ist wie Sie selbst.

Individuell gestaltete Wellness Erlebnisse und persönliche Beratung

Zeit für mich - Ein ganzheitliches Wellness Erlebnis

Genießen Sie eine personalisierte Spa-Behandlung, die auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Wir stellen eine individuelle Kombination von Therapien und Produkten zusammen, die auf Ihre Wünsche und Ziele eingeht.

15 Minuten | CHF 90

30 Minuten | CHF 140

60 Minuten | CHF 240

90 Minuten | CHF 280

120 Minuten | CHF 360

150 Minuten | CHF 420

Beginnen Sie mit einer individuellen Hauttyp-Analyse und Beratung

Mit unserer ausführlichen Hautanalyse für Gesicht oder Körper prüfen wir Feuchtigkeit, Elastizität, Empfindlichkeit und Zeichen der Hautalterung. Sie erhalten einen persönlichen Pflegeplan, der Ihre Hautroutine verbessert und erneuert.

30 Minuten | CHF 90

Privat Spa

Genießen Sie ein exklusives Wellness-Erlebnis in unserem privat Spa. Ein stilvoller Rückzugsort aus warmem Holz, kühlem Stein und edlem Schiefer. Lassen Sie den Alltag hinter sich und tauchen Sie ein in eine Welt der Entspannung. Entdecken Sie unser Dampfbad, die belebende finnische Sauna und den wohltuenden Hydrotherapie-Pool. Ideal für Einzelpersonen, Paare, Freunde oder Familien, die einen exklusiven Ort der Ruhe und Erholung suchen.

Preis für den Privat Spa für zwei Gäste:

90 Minuten CHF 220 | 120 Minuten CHF 260 | Jede zusätzliche Stunde 90 CHF

Für jede zusätzliche Person (4 Personen maximal) CHF 35 pro Person

Ergänzen Sie Ihr Private-Spa-Erlebnis mit besonderen Highlights

Spa-Behandlungen – Entspannen Sie bei Massagen, Peelings, Körperpackungen oder Gesichtsbearbeitungen in der ruhigen Atmosphäre Ihres Private Spas. Wählen Sie Ihre gewünschte Behandlung aus unserem Spa-Menü und lassen Sie sich von unserem Team verwöhnen. Der Preis ist abhängig von der Behandlung

Privates Peeling – Gönnen Sie sich ein luxuriöses Aromatherapie-Körperpeeling von Lola's Apothecary. CHF 50 für zwei Personen

Canapés & Getränke – Verwöhnen Sie sich mit einer frischen Obstplatte und gesunden Smoothies oder Säften – oder genießen Sie Canapés mit einem Glas Champagner oder Wein. CHF 35 pro Person

Auszeit für Paare

Feiern Sie die Geborgenheit Ihres Partners in einer ruhigen und intimen Umgebung – perfekt für Jubiläen oder besondere Momente. Dieses Spa-Paket beinhaltet:

Privates Spa 120 Minuten – Exklusiver Zugang zu Dampfbad, finnischer Sauna und Hydrotherapie-Pool

Privates Körperpeeling-Ritual – Lola's Apothecary Körperpeeling zur Hautpflege mit Auswahl an verschiedenen Düften

60-minütige Paarmassage – Wählen Sie aus unserem Spa-Menü und entspannen Sie gemeinsam mit Ihrem Liebsten.

Canapés & Getränke – Genießen Sie eine Obstplatte mit Smoothies oder Canapés mit Champagner oder erlesenem Wein

CHF 720 pro Paar | 3-stündiges Privat Spa Erlebnis

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Behandlungen

Detox – Reinigung der Sinne

Belebendes Entgiftungs - Signatur Ritual

Peak Health

Das **ultimative ganzheitliche Entgiftungserlebnis**, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt und revitalisiert. Beginnen Sie mit einer Dampfbadsitzung, die eine beruhigende Olivenöl-Paste, ein **Kessa-Handschuh-Peeling**, eine entspannende **Seifenschaummassage** und erfrischende Kräuteröl-Spülung umfasst. Im Anschluss genießen Sie eine achtsame 30-minütige Pause mit warmen Kräutertee, um Ihre Energie wiederherzustellen und Körper und Geist zu beruhigen. Das Ritual endet mit einer **Tiefendruck-Ganzkörpermassage** und einer **tiefenreinigenden Gesichtsbehandlung** für strahlende, revitalisierte Haut.

Buchbar täglich von 10:30Uhr oder 11.30Uhr für eine Person jeweils.
180 Min | CHF 480

Tiefenreinigende Kräuter - Signatur Körperbehandlung

Lola's Apothecary

Eine **Reise, die Körper, Geist und Seele mit den reinsten Kräuteresenzen verwöhnt**. Zuerst erleben Sie eine **Öl-Bürstenmassage**, um die Durchblutung zu fördern und die Haut mit einem Kristallsalz-Peeling zu entgiften. Eingehüllt in eine wohltuende Kräuterpackung aus Pfefferminze, Rosmarin und Majoran, genießen Sie eine entspannende Kopfmassage sowie eine lymphatische **Gesichtsbehandlung mit Trockenbürsten**. Abgerundet wird die Behandlung mit einer belebenden **Ganzkörper-Massage** aus Zitrone, Geranie und Vitamin E, die Ihre Haut intensiv nährt und Ihren Geist erfrischt.

150 Minuten | CHF 420

Entgiftende-Sauerstoff - Gesichtsbehandlung

Biologique Recherche

Ideal für müde, unreine, ölige oder gestresste Haut. Diese Behandlung entgiftet und belebt die Haut, versorgt sie mit Sauerstoff und verleiht ihr neue Frische. Der Teint wirkt klarer, erholt und strahlend.

60 Minuten | CHF 240

Tiefenreinigende Kräuter - Gesichtsbehandlung

ananné

Perfekt für empfindliche und unreine Haut. Diese wohltuende Kräuter-Gesichtsbehandlung beginnt mit einem sanften Ingwer-Peeling und einer Trockenbürstenmassage. Eine Maske aus roter Tonerde wirkt entzündungshemmend und verfeinert das Hautbild, während Borretschöl, Irisches Moos und Kamille die Haut beruhigen und regenerieren.

60 Minuten | CHF 240

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Kaffee oder Kakao – Körperbehandlung

Lola's Apothecary

Erwecken Sie Ihre Sinne mit einem entgiftenden Salz-Peeling, gefolgt von der Wahl zwischen einer anregenden Kaffee-Packung, die den Stoffwechsel und die Durchblutung fördert, oder einer antioxidativen Kakao-Packung, die die Haut strafft, mit Feuchtigkeit versorgt und die Kollagenproduktion anregt. Nach einer erfrischenden Dusche wird ein luxuriöses Körper-Soufflé einmassiert, das Ihre Haut seidig-glatt und revitalisiert hinterlässt.

90 Minuten | CHF 280

Anti-Cellulite - Körperbehandlung

Biologique Recherche

Mit Lipogen AC ist diese Behandlung ideal, um Fettansammlungen gezielt zu verringern überschüssiges Wasser zu entfernen und Cellulite zu reduzieren.

60 Minuten | CHF 240

Algen Schlankheits-Kur – Körperbehandlung

Biologique Recherche

Perfekt nach langen Reisen oder übermäßigen Genüsslichkeiten: Die nährstoffreiche Algenkörperpackung, fördert die Entgiftung, reduziert Wassereinlagerungen und regt die Durchblutung an, sodass das Bindegewebe gestrafft wird.

60 Minuten | CHF 240

Entschlackende Straffende - Massage

ananné

Eine belebende Lymphmassage mit Algenbürsten fördert die Entgiftung und reduziert Wassereinlagerungen. Anschließend wird ein gezieltes Anti-Cellulite-Serum aufgetragen, um die Haut zu glätten und das Gewebe zu festigen. Sanfte Schröpf- und Faszien-Techniken regen die Durchblutung an, bevor eine wohltuende Stempelstein-Massage den Körper formt und revitalisiert.

90 Minuten | CHF 280

Kräuter-Stempel - Massage

Peak Health

Diese Massage fördert die Durchblutung, löst Verspannungen und entgiftet die Haut mit heilenden Kräutern aus der Umgebung. Die Bergkräuter werden in ein Leinentuch gewickelt, bedämpft, sodass sich die ätherischen Öle freisetzen. Durch sanften, rhythmischen Druck und Stempeln wird die heilende Wirkung der Kräuter auf den Körper übertragen.

60 Minuten | CHF 240 90 Minuten | CHF 280

Muskelregeneration – Erholung & Revitalisierung

Straffendes - Signatur Ritual

ananné

Diese Behandlung strafft Körper und Gesicht. Sie beginnt mit einer anregenden lymph-Algenbürstenmassage und einem Fruchtsäurepeeling, um die Haut zu verfeinern. Kräuterextrakte aus weißem Senf, Capsaicin und Koffein zielen auf hartnäckige Faszienverklebungen ab, während eine Körperbutter-Massage das Gewebe strafft. Abgerundet wird die Behandlung mit einer reinigenden Gesichtsbehandlung, die für ein ausgewogenes und strahlendes Hautbild sorgt.

180 Minuten | CHF 480

Die Kraft des Waldes - Signatur Körperbehandlung

Peak Health

Erlebe die heilende Kraft des Waldes mit einer entgiftenden Honigbehandlung, die entzündungshemmend für Gelenke und Muskeln wirkt. Ein Lavendel-Peeling und eine Honig-Arven-Packung nähren die Haut, während eine Kopf- und Fußreflexzonenmassage das Gleichgewicht wiederherstellt. Nach einer warmen Dusche wird die Behandlung mit einer Faszien-Massage abgeschlossen, bei der Arvenöl und Arvenholz verwendet werden, um Körper und Geist zu revitalisieren.

150 Minuten | CHF 420

Beruhigende - Gesichtsbehandlung

ananné

Ideal für empfindliche Haut. Diese Behandlung unterstützt die schnelle Regeneration nach einem Sonnenbrand, sie beruhigt und verjüngt die Haut. Ein sanftes Peeling wird gefolgt von pflanzenbasierten Seren und einer zellregenerierenden Maske, die viel Feuchtigkeit spendet und das Gleichgewicht wiederherstellt, sodass der Teint erfrischt und strahlend wirkt.

60 Minuten | CHF 240

Eis - Gesichtsbehandlung

Biologique Recherche

Perfekt, um Schwellungen und Hautirritationen zu lindern, für eine straffende Wirkung. Wir verwenden eine Ice-Maskentherapie mit Cryo-Sticks, um die Haut zu beruhigen, zu entgiften und zum Strahlen zu bringen. Sie regt die Kollagenproduktion an und hinterlässt einen erfrischten, strahlenden Teint.

60 Minuten | CHF 240

Mobilisierende Dehn – Signatur Massage

Peak Health

Diese Therapie wurde entwickelt, um die Haltung zu verbessern, Steifheit zu lösen und den Energiefluss wiederherzustellen. Durch eine Kombination aus rhythmischen Kompressionen und sanften Dehnungen fördert sie die Flexibilität, löst Verspannungen und verbessert die Gelenkbeweglichkeit.

60 Minuten | CHF 240 90 Minuten | CHF 280

Sportregeneration - Signatur Massage

Lola's Apothecary

Erhole dich nach Sport, Wandern oder Skifahren mit dieser gezielten Behandlung zur Muskelregeneration. Sie löst Verspannungen, belebt müde Muskeln und lindert Schmerzen für eine schnellere Erholung. Begleitet von unseren wohltuenden Aromatherapieölen kannst du dich entspannt auf dein nächstes Abenteuer vorbereiten.

60 Minuten | CHF 240 90 Minuten | CHF 280

Faszien Therapie – Massage

Lola's Apothecary

Diese Massage fokussiert sich auf die Faszien, löst Verklebungen im Bindegewebe und den Muskeln, um Verspannungen zu lösen, die Flexibilität zu verbessern und die Beweglichkeit zu fördern. Durch gezielten Druck und spezielle Techniken, darunter Holz- und Steinschaber, lindert sie Schmerzen, reduziert Steifheit und stellt die natürliche Bewegungsfreiheit des Körpers wieder her.

60 Minuten | CHF 240 90 Minuten | CHF 280

Tiefengewebs - Massage

Lola's Apothecary

Diese gezielte Therapie löst Muskelverspannungen, Verhärtungen und Beschwerden durch präzise Triggerpunkt-Therapie. Der Fokus auf Knotenpunkte im Gewebe lindert tief liegende Schmerzen und Verspannungen.

60 Minuten | CHF 240 90 Minuten | CHF 280

Schlaf – Entspannen & Beruhigen

Die Gelassenheit & Ruhe der Berge - Signatur Ritual

Peak Health

Erleben Sie die heilende Kraft der Schweizer Alpen und genießen Sie tiefgehende Entspannung mit einem Lavendel-Peeling und einer warmen Honig-Packung, die Ihre Muskeln lockert und das Nervensystem beruhigt. Eingehüllt in wohltuender Wärme, lassen Sie sich von einem erfrischendem Gesichtspeeling und einer entspannenden Kopfmassage verwöhnen. Den Abschluss bildet eine alpine Kräuterstempelmassage, gefolgt von einer regenerierenden Gesichtsmaske. Pure Erholung für Körper und Geist.

180 Minuten | CHF 480

Blütenzauber - Signatur Körperbehandlung

Lola's Apothecary

Begeben Sie sich auf eine sinnliche Reise voller blühender Frische. Mit einem sanften Kirschblüten-Peeling, das Ihre Haut zum Strahlen bringt. Gefolgt von einer beruhigenden Tonerde-Körperpackung (Sweet Lullaby Wrap) mit Vanille, süßer Orange und wohltuendem Lavendel. Abgerundet wird das Erlebnis mit einer verwöhnenden Massage und einem zarten Blüten-Soufflé, das Ihre Haut intensiv mit Feuchtigkeit versorgt, dezent duftet und erfrischt.

120 Minuten | CHF 360

Vernix Regeneration – Gesichtsbehandlung

Biologique Recherche

Ideal für trockene, reife oder beanspruchte Haut. Diese Behandlung spendet intensive Feuchtigkeit und revitalisiert mit Hyaluronsäure, Seidenextrakt und Royal Gelée. Inspiriert von Vernix caseosa bietet sie tiefenwirksamen Schutz und sorgt für ein glättendes Ergebnis, das die Haut strafft und verjüngt.

60 Minuten | CHF 240

Toleskin – Gesichtsbehandlung

Biologique Recherche

auch geeignet während der Schwangerschaft

Toleskin wurde speziell für gereizte und intolerante Haut entwickelt, die aufgrund ihrer Sensibilität keine „klassische“ Kosmetik mehr verträgt. Diese beruhigende und pflegende Behandlung lindert Empfindlichkeiten, reduziert Reizungen, Juckreiz und Rötungen und stellt so die Balance der Haut wieder her.

60 Minuten | CHF 240

Meditative Aromatherapie – Massage

Lola's Apothecary

auch geeignet während der Schwangerschaft

Diese Behandlung fördert Harmonie, reduziert Stress und unterstützt die innere Ruhe. Sanfte, rhythmische Massagetechniken lösen Verspannungen und befreien die Energiekanäle, während die beruhigenden Klänge einer Klangschale das Gefühl der Entspannung vertieft. Eine perfekte Auszeit vom hektischen Alltag, die Ihrem Körper und Geist Balance, Klarheit und Gelassenheit schenkt.

60 Minuten | CHF 240 90 Minuten | CHF 280

Kerzen öl - Massage

Lola's Apothecary

auch geeignet während der Schwangerschaft

Diese beruhigende Kerzenölmassage vereint heilende Berührungen mit botanischen Aromen für tiefste Entspannung. Sie fördert erholsamen Schlaf und verwöhnt Ihren Körper, sodass Sie sich vollkommen erneuert fühlen. Wählen Sie aus sechs verschiedenen Aromatherapie-Düften, um Ihre Sinne zu harmonisieren und zu beleben.

60 Minuten | CHF 240 90 Minuten | CHF 280

Arvenholz - Massage

Peak Health

Für die Schweizer Arvenholz-Massage werden warme Holzinstrumente und Arvenöl verwendet, um Verspannungen zu lösen und die Durchblutung zu fördern. Reich an therapeutischen Terpenen hilft das Arvenaroma, Stress abzubauen, Klarheit zu fördern und das innere Gleichgewicht wiederherzustellen, was zu einem verbesserten Schlaf führt. Die antibakteriellen, antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften des Öls stärken das Immunsystem, unterstützen die Lungenfunktion und regen den Stoffwechsel an.

60 Minuten | CHF 240 90 Minuten | CHF 280

Mentale Stärke & Revitalisierung

Ein Hauch aus Rosen – Signatur Ritual

Lola's Apothecary

Lassen Sie sich von der reinen Essenz der Rose umhüllen. Beginnen Sie mit einem sanften Rosenblütenöl-Reinigungsritual, gefolgt von einem feinen Blütenpeeling, das Ihre Haut verfeinert und samtig weich hinterlässt. Eine rosa Tonerde-Maske mineralisiert, während die Rosen-Soufflé-Massage Ihre Haut mit intensiver Feuchtigkeit verwöhnt. Abgerundet wird das Ritual mit einer regenerierenden Gesichtsbehandlung und einer kühlenden Eismaske, die Ihre Haut erfrischt und sie zart in den Duft der Rose hüllt.

180 Minuten | CHF 480

Buttermilch Genuss - Signatur Körperbehandlung

Lola's Apothecary

Diese aromatische Buttermilch-Körpermaske umhüllt Ihre Haut und hinterlässt sie weich, strahlend und tief genährt. Die Behandlung beginnt mit einem reinigenden Kristallsalz-Peeling, gefolgt von einer Mischung aus Buttermilch, Rose und Geranie, die die Hautstruktur verfeinert und Ihre Sinne belebt. Nach einer erfrischenden Dusche rundet eine buttrige, schmelzende Körper-Soufflé-Massage, angereichert mit Rose, Zitrusfrüchten und warmen Gewürzen, das Erlebnis ab.

120 Minuten | CHF 360

Alpenfrische - Körperbehandlung

ananné

Diese luxuriöse Behandlung verfeinert das Hautbild, regt die Kollagenproduktion an und fördert einen revitalisierten, strahlenden Teint. Eine Algenbürstenmassage unterstützt den Lymphfluss, während ein AHA-Peeling die Haut glättet und reinigt. Eine nährende Körperbuttermaske und eine beruhigende Massage hinterlassen die Haut samtweich und geschmeidig.

90 Minuten | CHF 280

Verjüngungskur - Gesichtsbehandlung

ananné

Eine revitalisierende Behandlung, die Entgiftung und Feuchtigkeit vereint. Beginnen Sie mit einer roten Tonerde-Maske und einer Trockenbürstenbehandlung für eine gründliche Reinigung und lymphatische Entwässerung. Gefolgt von einer natürlichen Kräutertherapie, bei der Fruchtsäuren und aktive Inhaltsstoffe die Haut straffen, mit Feuchtigkeit versorgen und verjüngen, für einen strahlenden Teint.

90 Minuten | CHF 280

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Faltenglättung & Straffung - Gesichtsbehandlung

Biologique Recherche

Perfekt für reife und erschlaffte Haut. Der Booster MC110 strafft und festigt, während die Salicylsäure die Zellregeneration anregt. In Kombination mit einer exfolierenden Lotion und Vibrationstechniken werden Falten gemildert, die Haut gestrafft um die Gesichtskonturen neu zu definieren.

60 Minuten | CHF 240

Zweite Haut - Gesichtsbehandlung

Biologique Recherche

Perfekt für reife und erschlaffte Haut. Der Booster MC110 strafft und festigt, während die Salicylsäure die Zellregeneration anregt. In Kombination mit einer exfolierenden Lotion und Vibrationstechniken werden Falten gemildert, die Haut gestrafft um die Gesichtskonturen neu zu definieren.

60 Minuten | CHF 320

Heiße und kalte Flusstein - Massage

Lola's Apothecary

Inspiriert von den alpinen Flüssen nutzt diese Behandlung heiße und kalte Steine, um anzuregen und zu beleben. Warme Steine lösen Verspannungen, während kalte Steine Entzündungen lindern und mit der natürlichen Energie der Schweizer Alpen die Muskelregeneration unterstützen.

60 Minuten | CHF 240 90 Minuten | CHF 280

Harmonie von Kopf bis Fuß - Massage

Biologique Recherche

Genießen Sie eine wohltuende Massage für müde Beine und Füße, die Verspannungen löst und Wassereinlagerungen abbaut, während unser P50 Arnica Peeling die Haut belebt. Abgerundet wird die Behandlung mit einer entspannenden Kopf-, Nacken- und Schultermassage sowie einem nährenden Serum für die Kopfhaut, das Blockaden löst und Körper sowie Geist in völlige Harmonie bringt

60 Minuten | CHF 240

Energetische Akupressur- Massage

Peak Health

Eine ganzheitliche Therapie, die mithilfe von Akupressur an den Meridianpunkten Verspannungen löst, um die Energie ins Gleichgewicht zu bringen und geistige Klarheit sowie Stressabbau zu fördern. Die Behandlung wird als Trockenmassage ohne Öl durchgeführt.

60 Minuten | CHF 240 90 Minuten | CHF 280

Schwangerschafts & Kinder Angebote

Blüte der Geborgenheit – Körperbehandlung

Lola's Apothecary

Dieses einfühlsame Ritual wurde geschaffen, um die Bedürfnisse werdender Mütter zu umsorgen. Umhüllt von einer sanften Rosenöl-Reinigung und einem hautglättenden Sweet Lullaby-Körperpeeling, wird Körper und Geist von einer nährenden Buttermilch-Maske verwöhnt, die tiefgehende Feuchtigkeit spendet, während eine Kopfmassage Verspannungen löst. Den Abschluss bildet eine wohltuende Ganzkörper-Soufflé-Massage, die Sie auf die Reise der Mutterschaft vorbereitet.

120 Minuten | CHF 360

Sanftes Strahlen in der Schwangerschaft – Massage & Gesichtsbildung *ananné*

Ein liebevoll gestaltetes Ritual, das die besonderen Bedürfnisse während der Schwangerschaft ehrt. Eine sanfte Gesichtsbildung und eine beruhigende Körpermassage entspannen die Muskulatur, fördern den Lymphfluss und bereiten die Haut auf die wundervolle Reise der Mutterschaft vor. Eine nährnde Maske, ein regenerierendes Öl-Serum und reichhaltige Körperbutter schenken intensive Pflege für ein Gefühl von Geborgenheit, Balance und strahlender Schönheit.

90 Minuten | CHF 280

Liebevolle Berührung – Massage *ananné*

Diese beruhigende Ganzkörpermassage verwöhnt sowohl Mutter als auch Baby, indem sie Verspannungen löst und mit einer Kombination aus Borretsch-, Nachtkerzen- und Hagebuttenöl die Hautregeneration und Elastizität fördert. Eine reichhaltige Körperbutter mit Wiesenschaumkraut und Aprikosenkernöl spendet tiefgehende Feuchtigkeit, unterstützt gegen Schwangerschaftsstreifen und fördert die Zellregeneration für eine sanfte, revitalisierte Haut.

60 Minuten | CHF 240

Eltern & Kind - Massage

Lola's Apothecary

Ein beruhigendes Erlebnis für Kinder (6–12 Jahre) und Eltern in einem Doppelzimmer. Diese sanfte Behandlung fördert Entspannung und Bindung, mit einer beruhigenden Massage für Ihr Kind und einer individuell abgestimmten Teilkörpermassage für Sie. Eine perfekte Möglichkeit, gemeinsam zu entspannen, sich zu verbinden und wertvolle Erinnerungen zu schaffen.

30 Minuten | CHF 280 (für 2 Personen)

45 Minuten | CHF 360 (für 2 Personen)

Zusatz Gesichtspflege Angebot

Frische – Kick Gesichtsbehandlung, *ananné*

auch geeignet während der Schwangerschaft

Diese personalisierte, pflanzenbasierende Gesichtsbehandlung unterstützt Verjüngung, Tiefenreinigung oder Entspannung. Es fördert die Zellregeneration, Kollagenbildung und Feuchtigkeitsversorgung für seidig strahlende Haut.

30 Minuten | CHF 60 (Zusatzbehandlung) | CHF 90 (Einzelbehandlung)

Grüne Kaviar-Gesichtsmaske, *Biologique Recherche*

Hochwirksames Anti-Falten-Konzentrat, das die Haut erneuert, strafft und festigt.

CHF 58

Strahlende Hautmaske, *Biologique Recherche*

Mask PIGM400 – reduziert Pigmentflecken, macht sie weniger sichtbar und verleiht der Haut einen ebenmäßigen und strahlenden Teint.

CHF 43

Kontur und Lifting, *Biologique Recherche*

Eine Liftingmaske für Augen, Kinn und Lippenkonturen, die Schwellungen reduziert und Falten mildert.

CHF 95

beruhigende Maske, *Biologique Recherche*

auch geeignet während der Schwangerschaft

Ideal für empfindliche Haut. Die Toleskin Maske ist perfekt geeignet, um Hautreaktionen zu mildern, Rötungen zu beruhigen und die Haut intensiv zu pflegen, um das natürliche Gleichgewicht wiederherzustellen.

CHF 55

Eis - Maske, *Biologique Recherche*

auch geeignet während der Schwangerschaft

Perfekt für geschwollene und empfindliche Haut. Die Cold Mask beruhigt, spendet Feuchtigkeit und reduziert Rötungen mit Algen und grüner Tonerde.

CHF 52

Entgiftende Maske mit Sauerstoff, *Biologique Recherche*

Ideal für unreine, ölige und müde Haut. Die Masque VIP O2 entgiftet, schützt und stellt die natürliche Vitalität wieder her.

CHF 45

Zusatz Körperpflege Angebot

Entgiftungs Bauch – Massage, *Biologique Recherche*

Die Belly Detox Massage verwendet Huile Sous-Ombilicale, um den Körper zu entgiften, die Durchblutung anzuregen und den Bauch zu straffen, während sie die Lymphdrainage und Verdauung unterstützt.

15 Minuten | CHF 60 (Zusatzeinzelbehandlung) | CHF 90 (alleinstehende Behandlung)

Leichte Bein - Massage, *Biologique Recherche*

Beleben Sie müde Beine mit einer Lymphdrainage-Massage, die Schwellungen reduziert und ein Gefühl von Leichtigkeit zurückbringt. Ideal nach langen Reisen oder Outdoor-Aktivitäten.

30 Minutes | CHF 90 (Zusatzeinzelbehandlung) | CHF 140 (alleinstehende Behandlung)

Rücken-, Nacken- & Schulter-Massage, *Lola's Apothecary*

Löst Verspannungen, reduziert Stress und fördert erholsamen Schlaf für ein usgeglichenes Körpergefühl und einen entspannten Geist - auch geeignet während der Schwangerschaft

15 Minuten | CHF 60 (Zusatzeinzelbehandlung) | CHF 90 (alleinstehende Behandlung)

30 Minuten | CHF 90 (Zusatzeinzelbehandlung) | CHF 140 (alleinstehende Behandlung)

Kopf & Haarpflege-Massage, *Biologique Recherche*

auch geeignet während der Schwangerschaft

Verwöhnen Sie Ihre Kopfhaut und Ihr Haar mit dieser kraftvollen Kombination. Complexe Cegaba + Bioproline stärkt und stimuliert die Haarfollikel für volleres Haar, während Huile Fondamentale mit wertvollen ätherischen Ölen nährt, für eine geschmeidige Kopfhaut und glänzendes, lebendiges Haar.

15 Minuten | CHF 60 (Zusatzeinzelbehandlung) | CHF 90 (alleinstehende Behandlung)

Aromatherapie Körperpeeling, *Lola's Apothecary*

Verwöhnen Sie trockene, raue Haut mit einem luxuriösen Körperpeeling nach Ihrer Wahl, aus sieben exklusiven Aromen. Feines Kristallsalz und roher Zucker entfernen sanft abgestorbene Hautschüppchen, während ein reichhaltiges Soufflé die Haut intensiv mit Feuchtigkeit versorgt und sie geschmeidig weich pflegt. Jeder Duft entfaltet seine einzigartigen aromatherapeutischen Wirkungen, erfrischend, belebend, entgiftend oder entspannend. Lassen Sie sich von Ihren Sinnen verführen. - auch geeignet während der Schwangerschaft

30 Minuten | CHF 90 (Zusatzeinzelbehandlung) | CHF 140 (alleinstehende Behandlung)

Körpermaske, *Lola's Apothecary*

Ergänzen Sie Ihre Behandlung mit einer nährenden Körpermaske, die vom Peak Health Spa Team individuell abgestimmt wird, um den Stoffwechsel zu fördern, Feuchtigkeit zu spenden, Entspannung zu unterstützen und die Haut zu verjüngen, für eine weiche, strahlende Haut.

30 Minuten | CHF 90 (Zusatzbehandlung) | CHF 140 (Einzelbehandlung)

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Wellness - Einrichtungen

Nutzen Sie die Wellness-Einrichtungen des Peak Health Spa vor und nach Ihrer Behandlung, um die Durchblutung zu fördern und Verspannungen zu lösen. Wärmetherapien bereiten den Körper optimal vor, während Hydrotherapie die Muskeln entspannt. Nach der Behandlung verstärken die Einrichtungen Ihre Erholung und fördern eine tiefere Entspannung. Dieser ganzheitliche Ansatz unterstützt die Entgiftung und sorgt für ein revitalisierendes Spa-Erlebnis.

Innen- und Außenpool-Bereich

Innenpool 27°C

Ausgestattet mit einem kräftigen Strömungsjet bietet der Pool die ideale Umgebung sowohl für entspannte Schwimmrunden als auch für Widerstandstraining. Für ein belebendes Erlebnis wurde er so konzipiert, dass man kontinuierlich gegen die Strömung schwimmen kann, wodurch Ausdauer, Kraft und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden.

Außenbecken Hydrotherapie-Pool 35°C

Entspannung und Muskelregeneration erwarten Sie in unserem Außenbecken-Hydrotherapie-Pool. Mit beruhigendem, warmen Wasser, massierenden Wasserstrahldüsen und einem sanften Wasserfall bietet dieser Pool eine optimale Entspannung für die Muskeln, steigert die Durchblutung und sorgt für eine friedliche Auszeit, während Sie die erfrischende Bergluft genießen.

Thermal Wellness Bereich

Eimerdusche

Stärkt das Immunsystem, fördert das Wohlbefinden und kurbelt den Stoffwechsel an. Ein hängender Eimer mit kaltem Wasser sorgt für einen sofortigen Thermoschock, der die Blutgefäße verengt und die Noradrenalinproduktion anregt. Am besten wird die Eimerdusche nach der Sauna angewendet, da sie die Durchblutung anregt, den Körper belebt und den Blutdruck unterstützt, für ein erfrischtes Lebensgefühl und neue Energie.

Erlebnis-Dusche

Tauchen Sie ein in ein multisensorisches Duscherlebnis, das Körper und Geist belebt. Eine Kombination aus wechselnden Wassertemperaturen und Druckstärken sorgt für eine erfrischende und revitalisierende Erfahrung. Sanfter Nebel, tropischer Regen oder belebende kalte Wasserstöße wecken die Sinne und fördern Entspannung, Durchblutung sowie Ihr allgemeines Wohlbefinden. Ideal für einen energiegeladenen Start in den Tag oder einen beruhigenden Abschluss am Abend.

Fußbad

Das warme Wasser regt die Blutzirkulation in den Füßen und im ganzen Körper an, was zu einer besseren Versorgung der Muskeln und Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen führt. Es kann helfen, Stress abzubauen und Entspannung zu fördern, da es eine beruhigende Wirkung auf den Körper und Geist hat.

Ruheräume

Unsere Ruheräume sind friedliche Oasen, die dazu einladen, sich zu erholen, neue Energie zu tanken und den Stress abzubauen. Atmen Sie den beruhigenden Duft unserer Lavendel-Tapete ein und lassen Sie sich von sanfter Musik und gedämpftem Licht in einen Zustand der tiefen Entspannung versetzen. Ob Sie ein buch Lesen, Meditieren oder einfach die friedliche Atmosphäre genießen, unser Entspannungsraum bietet den idealen Rückzugsort für Körper, Geist und Seele.

Salzsauna – Halotherapie 45°C

kann die Lungenfunktion verbessern, die Abwehrkräfte gegen Atemwegserkrankungen stärken und bei Beschwerden wie Asthma, Ekzemen und Psoriasis unterstützend wirken. Sie hilft, das innere Gleichgewicht wiederherzustellen und neue Energie zu tanken. Mit einer Luftfeuchtigkeit von etwa 20 % bis 40 % sorgt die Inhalation feinsten Salzpartikel (bekannt als Halotherapie) dafür, Schleimansammlungen zu lösen, Entzündungen zu lindern, die Atemwege zu reinigen und Bakterien in den Nebenhöhlen sowie der Lunge zu reduzieren.

Finnische Sauna 85°C

Die trockene Wärme von 85°C unterstützt die Muskelregeneration, fördert die Durchblutung und regt das Herz-Kreislauf-System an. Sie trägt zu erholsamem Schlaf und mentaler Stärke bei, wodurch die körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert wird. Die geringe Luftfeuchtigkeit unterstützt den Körper zu entgiften, Endorphine freizusetzen und tiefe Entspannung zu ermöglichen. Für einen erfrischenden Abschluss empfehlen wir eine eiskalte Dusche, um die Poren zu schließen und den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen.

Dampfbad 45°C

Der warme Dampf befreit die Atemwege, löst Schleim und lindert Erkältungs- sowie Allergiesymptome. Gleichzeitig öffnet das Schwitzen die Poren, reinigt die Haut und fördert ein klareres Hautbild. Die feuchte Wärme entspannt die Muskulatur, löst Verspannungen und unterstützt die Regeneration. Zudem wirkt das Dampfbad beruhigend, reduziert Stress und verbessert die Schlafqualität.

Achten Sie darauf, nach der Nutzung ders Spa`s genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen und sich zu entspannen.

Gruppen und Privat Lektionen

Wellness bedeutet im Peak Health Spa mehr als nur Entspannung. Täglich um 15:00 Uhr bieten wir kostenlose Gruppenkurse an. Auf Anfrage stehen auch Privatkurse wie Yoga, Pilates, Meditation und Pranayama Atemübungen zur Verfügung, geeignet für Anfänger bis Fortgeschrittene.

Yoga

Kombiniert körperliche Haltungen, Atemtechniken und Meditation, um das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist zu fördern. Es steigert die Flexibilität, reduziert Stress und verbessert die Achtsamkeit.

Pilates

Bietet ein gelenkschonendes, aber äußerst effektives Training für die Tiefenmuskulatur. Pilates konzentriert sich auf die Stabilität des Rumpfes, den Muskeltonus sowie die allgemeine Körperhaltung, was die Flexibilität fördert und Verletzungen vorbeugt.

Meditation

Fördert tiefe Entspannung, geistige Klarheit und emotionale Balance. Sie hilft, Stress abzubauen, die Achtsamkeit zu steigern und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern, indem sie den Geist beruhigt und die Konzentration stärkt.

Pranayama

Ist eine Atemtechnik, die hilft, den Atem zu kontrollieren, den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen. Sie fördert das Wohlbefinden und verbessert den Energiefluss im Körper.

Privatlektionen

Bieten Ihnen eine Individuell angepasste Anleitung, bei der der Fokus auf Flexibilität, Kraft und Achtsamkeit in Ihrem eigenen Tempo liegt. Mit Unterstützung durch einen Experten erhalten Sie gezielte Anpassungen, die Ihre Praxis vertiefen und Ihr körperliches sowie geistiges Wohlbefinden stärken.

Private Yoga oder Pilates Lektionen 60 Minuten | CHF 160

Private Meditation & Pranayama Atemübungen 30 Minuten | CHF 90

Gruppenlektionen

Schaffen ein unterstützendes Umfeld, in dem Sie Ihre Praxis gemeinsam mit Familie, Freunden oder Kollegen vertiefen können. Unter der Anleitung eines erfahrenen Experten werden Sie Ihre Stärke, Flexibilität und Achtsamkeit weiterentwickeln und gleichzeitig von der gemeinsamen Motivation und der positiven Energie der Gruppe profitieren.

Private Yoga oder Pilateslektionen:

2-5 persons 60 Minuten | CHF 180

6–10 persons 60 Minuten | CHF 280

Private Meditations & Pranayama Atemübungen:

2-5 persons 30 Minuten | CHF 100

6–10 persons 30 Minuten | CHF 120

Retreats

Peak Health bietet ganzheitliche Wellness-Retreats, die darauf abzielen, Ihr Wohlbefinden durch einen wissenschaftlich fundierten Ansatz zu fördern. Basierend auf der Peak Health Methode konzentrieren sich unsere Retreats auf die Optimierung Ihrer physischen, mentalen und emotionalen Gesundheit. Sie bieten eine erholsame Auszeit, um zur Ruhe zu kommen, und vermitteln Ihnen wertvolles Wissen, das Sie für eine nachhaltige Veränderung in Ihrem Alltag nutzen können.

Eingebettet in die atemberaubende Landschaft der Schweizer Alpen bieten die Peak Health Retreats den idealen Ort, um zur Ruhe zu kommen, neue Energie zu tanken und sich mit sich selbst in Einklang zu bringen. Tägliche Aktivitäten fördern den Kreislauf, reduzieren Stress und stärken Ihre körperliche sowie mentale Fitness, damit Sie gesunde Gewohnheiten entwickeln, die über Ihren Aufenthalt hinaus anhalten. Genießen Sie therapeutische Spa-Behandlungen, belebende Wanderungen, inspirierende Yogaeinheiten und nahrhafte Gerichte, die Ihr Wohlbefinden fördern.

Peak Health ist mehr als nur ein Retreat, es ist eine transformative Erfahrung, die Ihnen hilft, Ihre Sicht auf Gesundheit und Langlebigkeit zu verändern. Mit der Unterstützung von Experten, modernen Wellnessmethoden und einer ruhigen, inspirierenden Umgebung werden Sie sich stärker, ausgeglichener und tief revitalisiert fühlen. Sie verlassen das Retreat mit dem Wissen und Selbstvertrauen, einen gesünderen und erfüllteren Lebensstil zu führen.

Wir freuen uns darauf, Ihnen mehr Informationen über unsere Peak Health Retreats zur Verfügung zu stellen.

Etikette & Verhaltensregeln

Für die Sicherheit und die ungestörte Entspannung aller Gäste bitten wir Sie, stets die folgenden Richtlinien zu beachten:

Spa-Buchungen. Für Anfragen oder Reservierungen im Spa wählen Sie bitte die Nummer 109 oder wenden sich an die Rezeption unter der Nummer 100. Um Ihren bevorzugten Behandlungstermin zu sichern, empfehlen wir eine vorherige Buchung.

Kinder. Kinder unter 12 Jahren dürfen die Schwimmbäder nur in Begleitung eines Erwachsenen nutzen von 10.00 bis 18.00Uhr. Der Wellness Thermalbereich ist nur für Kinder ab 16 Jahren zugänglich.

Fitnesscenter. Bitte tragen Sie im Fitnessraum geeignete Indoor-Sportschuhe und praktische Trainingskleidung.

Vor der Ankunft im Spa. Wir empfehlen, Schmuck und Wertsachen vor dem Spabesuch im Zimmer zu hinterlassen. Für bessere Ergebnisse wird Männlichen Gästen empfohlen sich einen Tag vor der Gesichtsbehandlungen zu rasieren. Es ist ratsam, vor jeder Behandlung den Thermalbereich zu nutzen, um das Herz-Kreislaufsystem anzuregen für bessere Behandlungsergebnisse.

Bei Ihrer Ankunft im Spa. Für Gäste mit einem vereinbarten Behandlungs-Termin muss vorab ein Kontraindikationsformular ausgefüllt werden. Bitte erscheinen Sie 10 Minuten vor Ihrem Termin und duschen Sie vor der Nutzung der Nassbereiche sowie zwischen Sauna- und Dampfbadbesuchen, um ein sauberes und erfrischendes Erlebnis zu garantieren.

Verspätete Ankunft im Spa. Aus Rücksicht auf die Reservierungen anderer Gäste möchten wir darauf hinweisen, dass wir bei verspäteter Ankunft die geplante Behandlungszeit möglicherweise nicht verlängern können und der volle Betrag der Spa-Buchung berechnet wird.

Stornierungen. Jede Spa-Buchung kann bis zu 24 Stunden vor dem Termin geändert, verschoben oder storniert werden. Bei später Stornierung oder Nichterscheinen wird der volle Betrag der Spa-Buchung berechnet.

Im Spa. Aus Rücksicht anderer Gäste ist das Rauchen sowie die Nutzung von Mobiltelefonen im Spa nicht gestattet. Peak Health ist ein Ort der Ruhe und Harmonie. Leises Sprechen trägt dazu bei, eine friedliche Atmosphäre und einen entspannten Geist zu bewahren.

Badebekleidung ist in den Poolbereichen erforderlich.

In der Sauna und im Dampfbad muss immer ein Handtuch zwischen Ihrem Körper und der Bank liegen.

Während der Behandlung. Bitte teilen Sie Ihrem Therapeuten mit, wenn Sie sich unwohl fühlen, es zu warm, zu kalt,-oder der Druck zu leicht oder zu fest ist. Ihr Wohlbefinden hat für uns erste Priorität.

Nach der Behandlung. Wir empfehlen, mindestens sechs Stunden nach der Behandlung nicht in der Sonne zu liegen. Um Ihr Spa-Erlebnis auch zu Hause fortzusetzen, können Sie in unserem Spa-Shop eine Auswahl an Produkten entdecken. Das Spa-Team berät Sie gerne persönlich.

Zahlung. Für Hotelgäste werden alle Behandlungen auf das Zimmer gebucht und erscheinen auf der Rechnung bei der Abreise. Alle Behandlungen beinhalten die Mehrwertsteuer.