

·H·O·T·E·L·S·A·R·A·T·Z·
PONTRESINA · ST. MORITZ

Wellness im Hotel Saratz

Beauty Behandlungen, Rhassoul und Massagen



Liebe Gäste

«Es sind die kleinen Dinge, die den grossen Unterschied machen»

Treten Sie ein in unseren einzigartigen Wellnessbereich mit «Sarazenenbad», oder geniessen Sie unseren 35'000 m² Hotelpark mit beheiztem Aussenpool und Café «Bagnera».

Innenpool von 8.00 bis 20.00 Uhr geöffnet.

Aussenpool von 8.00 bis 19.30 Uhr geöffnet.

Der Wellnessbereich mit Sarazenenbad ist von 14.00 Uhr bis 20.00 Uhr geöffnet.

Bitte reservieren Sie an der Réception im Sarazenenbad, Tel. 619 oder an der Réception, Tel. 111. Abmeldungen bis 24 Stunden im Voraus sind kostenfrei.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserem Sarazenenbad!

Angebot im Saratz Wellness

- 550 m² Wellness & Spa-Welt
- «Sarazenenbad»
- Saunen, Dampfbäder und Erlebnisduschen
- Massagen und Beauty Behandlungen
- Rhassoul
- beheizter Aussenpool mit Café «Bagnera»
- Kinder Aussenpool
- 35'000 m² Hotelpark
- Golf Putting, Chipping und Pitching Green
- Tennisplatz
- Boccia und Schach
- Betreute Indoor & Outdoor Aktivitäten

Licht, Glas, Steine sowie der Tuffstein bestimmen die Architektur und die Gewölbe des Wellnessbereichs im Hotel Saratz – Elemente und Eindrücke der Natur des Oberengadins werden hier wider gespiegelt. Die wenigen Tage im Jahr, an denen man Zeit für sich selbst findet, gehören zum Kostbarsten, was der Mensch heute besitzt. Nehmen Sie sich Zeit und geniessen Sie ein Entspannungsprogramm in unserer Wellnessoase. Ob Beautybehandlung, Massage oder Rhassoul, wir bieten für jeden das Richtige an.

Gerne ist Ihnen unser Wellness-Team bei der Wahl behilflich.





Babor Kosmetikbehandlungen

Klassische Gesichtsbehandlung 60 Min.

CHF 120.00

Geniessen Sie eine klassische Gesichtsbehandlung von Babor, die genau auf Ihren Hauttyp abgestimmt wird. Beginnend mit Reinigung, Peeling, Augenbrauen zupfen, Ampulle, Massage zur Entspannung und Lockerung der Gesichtsmuskeln, Maske und Tagespflege.

Gesichtspflege für Ihn 60 Min.

CHF 120.00

Auch die strapazierte Haut des Mannes hat es verdient verwöhnt zu werden. Gönnen Sie sich einfach mal ein bisschen Luxus für Ihre Haut. Eine Gesichtspflege mit Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, auf Wunsch Augenbrauen Styling, Ampulle, Gesichtsmassage, Maske, Kopfhautmassage und eine Tagespflege lässt Ihre Haut wieder jugendlich frisch strahlen.

Gesichtsreinigung 60 Min.

CHF 75.00

Eine Tiefenreinigung mit Dampf von Babor, die genau auf Ihren Hauttyp abgestimmt wird. Gefolgt von einem Peeling, Augenbrauen zupfen, Ampulle, Maske und Tagespflege.

Gesichtspflege Deluxe 90 Min.

CHF 170.00

Zum Fallenlassen ein wohltuendes Fussbad mit einer entspannenden Nacken-Dekolleté-Massage. Mit speziell auf Ihre Hautbedürfnisse abgestimmten Produkten von Babor wird anschliessend Ihre Gesichtshaut gepflegt. Die Gesichtsbehandlung beinhaltet Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Augenbrauen Styling, Ampulle, Gesichtsmassage, Maske, Handmassage und eine Abschlusspflege.



Baborganic Crystal Facial 90 Min.

CHF 180.00

Weiss. Pur. Organisch. Neu.

Besonders reine und unbelastete Wirkstoffe der Bergwelt, die durch eine ganzheitliche und nachhaltige Wirkung überzeugen: sie beschleunigen die Regeneration und Zellerneuerung und geben der Haut Feuchtigkeit, Vitalität und Schutz. Entdecken Sie mit Baborganic diese neue Dimension natürlicher Reinheit und Wirksamkeit.

Babor High Skin Refiner 90 Min.

CHF 190.00

Die Luxus Lifting Behandlung, die der anspruchsvollen Haut nachhaltig neue Lebensenergie für ein jüngeres Aussehen verleiht. Sofort werden Spuren der Zeit gemildert, die Haut wird intensiv durchfeuchtet und gestrafft. Die Hautelastizität wird spürbar verbessert, die Regeneration angeregt. Die Haut ist geschützt vor freien Radikalen und nachteiligen Umwelteinflüssen. Neuen Fältchen und Linien wird wirksam vorgebeugt. Fussbad mit Nacken-Dekolleté Massage, Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Augenbrauen Styling, Ampulle, Massage, Maske und Tagespflege.

Für einen effektiven Erfolg der Behandlung erhalten Sie Ihr persönliches Pflegepaket für zu Hause.

Kräuterstempelmassage Gesicht & Dekolleté 55 Min.

CHF 135.00

Diese Gesichtsbehandlung ist wohl eine der schönsten und exklusivsten Behandlungen. Die Düfte der verschiedenen Kräuter und Öle harmonisieren und beruhigen die Gedanken. Die Probleme des Alltags werden rasch vergessen und man geniesst die Wärme sowie die angenehmen Bewegungen. Die Behandlung bei der Kräuterstempelmassage erfolgt mit sorgfältig hergestellten Stoffstempeln, die mit hochwertigen Heilkräutermischungen (Schweizer Kräuter) gefüllt werden. Durch die sanften Dreh- und Streichbewegungen wirkt die Massage aktivierend und beruhigend auf das Bindegewebe und die Muskulatur. Alte Hautpartikel werden abgetragen und die Zellbildung angeregt.

Pure Akne Soforthilfe oder Face Splash 50 Min.

CHF 98.00

Diese Behandlung eignet sich für die jugendliche Problemhaut. Nach der Reinigung und dem Peeling werden störende Hautunreinheiten entfernt und schliesslich wird die Haut mit talgeregulierenden und entzündungshemmenden Produkten von Babor versorgt. Eine spezielle Gesichtspflege für die jugendliche Haut. Um der Aknebildung vorzubeugen und/oder wetterbedingte Schädigungen der Haut wieder auszugleichen, wird die jugendliche Haut gereinigt, gepeelt, ausgereinigt und durch Pflegeessenzen der Ampulle und Maske sowie der Tagespflege verwöhnt.



Augenbrauen und Wimpern stylen

Augenbrauen zupfen 15 Min. CHF 20.00

Augenbrauen färben 15 Min. CHF 24.00

Wimpern färben 20 Min. CHF 25.00

Augenbrauen und Wimpern färben 20 Min. CHF 38.00

Make-up

Tages Make-up 35 Min. CHF 48.00

Leichtes Make-up dem Hauttyp angepasst.

Abend Make-up 45 Min. CHF 60.00

Stärkeres Make-up bis Glamour.

Braut Make-up ca. 60 Min. ab CHF 90.00

Für den schönsten Tag Ihres Lebens! Inklusive Probe Make-up.



Perfect hands and feet

Perfect Manicure

Geniessen Sie eine Nagelpflege mit Handbad, Peeling, nach Wunsch Lack und eine regenerierende Handmassage.

Perfect Manicure mit French Lack 70 Min. CHF 70.00

Perfect Manicure mit Lack 60 Min. CHF 62.00

Perfect Manicure ohne Lack 45 Min. CHF 50.00

Nagellack 25 Min. CHF 28.00

French Lack 25 Min. CHF 35.00



Perfect hands and feet

Perfect Pedicure

Relaxen Sie Ihre Füße bei einer entspannten Pedicure. Ein prickelndes Fussbad gefolgt von einer Fussbehandlung, Peeling, auf Wunsch Lack und anschließende beruhigende Massage.

Perfect Pedicure mit French Lack 70 Min. CHF 70.00

Perfect Pedicure mit Lack 60 Min. CHF 62.00

Perfect Pedicure ohne Lack 45 Min. CHF 50.00

Nagellack 25 Min. CHF 28.00

French Lack 25 Min. CHF 35.00



Haarentfernung

Beine bis Knie 25 Min. CHF 50.00

Beine ganz 40 Min. CHF 68.00

Haarentfernung der Achseln 20 Min. CHF 30.00

Bikinizone 20 Min. CHF 35.00

Oberlippe 10 Min. CHF 22.00

Wachsen für Herren

Haarentfernung des Rückens 30 Min. CHF 50.00

Haarentfernung der Brust 30 Min. CHF 50.00

Haarentfernung des Rückens und der Brust 60 Min. CHF 80.00

Babor Körperbehandlungen

Babor Cleopatra Highlight 90 Min. CHF 130.00

Erleben Sie ein hautverfeinerndes Ganzkörperpeeling, welches abgestorbene Hautschüppchen entfernt, die Zellerneuerung anregt, Ihre Haut aufnahmefähiger für Wirkstoffe und samtig weich macht. Die nachfolgende Körperpackung versorgt Ihre Haut ausreichend mit nährenden Wirkstoffen und die Abschlusseffleurage verleiht Ihnen ein allgemeines Wohlbefinden.

Babor Körperpeeling Luxury 55 Min. CHF 90.00

Das Ganzkörperpeeling lässt Ihre Haut glatter und ebenmässiger erscheinen. Sie werden eine spürbare Geschmeidigkeit Ihrer Haut feststellen. Abschliessend wird Ihre Haut mit einer feuchtigkeitsspendenden, luxuriösen Straffungscreme gepflegt.

Baborganic Crystal Körperbehandlung 60 Min. CHF 160.00

Weiss. Pur. Organisch. Neu.
Das neue Ideal purer Schönheit. Konsequenter organisch. In einer Welt zunehmender Umweltbelastungen und Luftverschmutzung sehnt sich die Haut nach einer unverfälscht natürlichen Pflege, die sie vor Umweltstress schützt, damit sie ihr ideales Gleichgewicht wiederfinden kann und pure Schönheit ausstrahlt. Ein exklusives Erlebnis für Ihren ganzen Körper. Reine Aktivstoffe, wie Gletscherwasser, Edelweiss, Wiesenschaumkrautöl, Oxygen Energy, die durch eine ganzheitliche und nachhaltige Wirkung überzeugen: sie beschleunigen die Regeneration und Zellerneuerung und geben der Haut Feuchtigkeit, Vitalität und Schutz.

Packages

Babor Schnupperpaket 180 Min. CHF 270.00

Unsere Haut ist ein empfindsames Wunderwerk. Jede Berührung, jeder Duft kann wohlige Schauer auslösen. Unser Grundsatz für wirkungsvolle Pflege ist Respekt: vor der Individualität Ihrer Haut. Um sie täglich so gezielt zu pflegen, dass ihre schönste, innere und äussere Balance erhalten bleibt. Folgende Anwendungen sind darin enthalten:

<u>Körperpeeling</u>	55 Min.
<u>Ganzkörpermassage</u>	55 Min.
<u>Gesichtsbehandlung</u>	60 Min.

Selbstverständlich können Sie dieses Package über mehrere Tage verteilt buchen.

Body, Mind and Soul Package 240 Min. CHF 290.00

Lassen Sie sich von unserer Kosmetikerin so richtig verwöhnen. Folgende Anwendungen sind darin enthalten:

<u>Ganzkörpermassage von Babor</u>	55 Min.
<u>Gesichtsbehandlung von Babor</u>	60 Min.
<u>Maniküre</u>	60 Min.
<u>Pediküre</u>	60 Min.

Selbstverständlich können Sie dieses Package über mehrere Tage verteilt buchen.

Anti Stress Package 290 Min.

CHF 290.00

Den Alltag mal so richtig hinter sich lassen und sich von unserer Kosmetikerin und den Masseurinnen verwöhnen lassen, das ist die Zauberformel dieses Packages. Folgende Anwendungen sind darin enthalten:

<u>Körperpeeling</u>	<u>55 Min.</u>
<u>Teilmassage</u>	<u>25 Min.</u>
<u>Gesichtsbehandlung von Babor</u>	<u>60 Min.</u>
<u>Fussreflexzonen Massage</u>	<u>25 Min.</u>
<u>Maniküre nach Wunsch mit Lack</u>	<u>ca. 60 Min.</u>
<u>Pediküre nach Wunsch mit Lack</u>	<u>ca. 60 Min.</u>

Selbstverständlich können Sie dieses Package über mehrere Tage verteilt buchen.

Schwangerschafts-Package 185 Min.

CHF 295.00

Geniessen und entspannen Sie mit unserem Schwangerschafts-Package. Folgende Anwendungen sind darin enthalten:

<u>Gesichtsbehandlung von Babor mit Wimpern färben</u>	<u>75 Min.</u>
<u>Maniküre mit Lack von Babor</u>	<u>60 Min.</u>
<u>Teilmassage</u>	<u>25 Min.</u>
<u>Reflektorische Lymphdrainage an den Füßen</u>	<u>25 Min.</u>

Selbstverständlich können Sie dieses Package über mehrere Tage verteilt buchen.

Rhassoul und Honig-Peeling

Rhassoul ca. 30 Min.

CHF 25.00

Der pure Inbegriff für körperliche und geistige Entspannung, spüren auch Sie diese einzigartige Kraft!

zwischen 14:00 - 20:00 Uhr

Die Tiefenreinigung für den ganzen Körper

Eine in Marokko gewonnene Heilerde wird mit Lavendel, Rose, Rosmarin, Myrte, Brennessel, Moos und Nelke angereichert und für Sie zu einem cremigen Schlamm angerührt, den Sie selbst auf Ihre Haut auftragen. Durch die einzigartigen Eigenschaften der Schlämme werden Schadstoffe und Schlacken aus der Haut herausgelöst und durch den Peelingeffekt ist die Hautoberfläche für die Aufnahme nährender und pflegender Stoffe vorbereitet. Zum Abschluss reinigt ein warmer Tropenregen von «allen Sünden» nach arabischer Tradition. Nach einem Rhassoulgang empfehlen wir zur Rückfettung eine Haut Körper Creme mit Propolis (an der Wellness Reception erhältlich, 60ml CHF 19.00 oder 125ml CHF 27.00). Sie zieht sehr schnell ein und ist somit auch ideal geeignet für die tägliche Hautpflege.

Das Rhassoulritual vereinigt die wohltuende Wirkung von Wasser, Erde und Wärme.

Honig-Peeling ca. 30 Min.

CHF 25.00

Honigcreme und ätherische Öle kommen hier zur Anwendung. Gemahlener Koriander sorgt für einen sanften Peelingeffekt. Die Haut wird angeregt, erfrischt sowie entspannt und samtweich. Honig bindet Feuchtigkeit und seine wohltuenden Inhaltsstoffe ernähren die Haut. Auch für die jugendliche Haut eignet sich Honig hervorragend, denn er reinigt sanft, klärt, beruhigt die Haut und wirkt antibakteriell.

Wickel & Massagen

Moor- & Engadiner Kräuterwickel 25 Min

CHF 45.00

Wohltuende Wickel/Packungen sind ideal zum Entspannen und zur Vorbereitung für die Massage. Die Haut wird geschmeidiger und der Körper wird entschlackt. Nach Wunsch kann jede Massage mit einem auf Sie abgestimmten ätherischen Aromaöl positiv unterstützt werden (siehe Massage mit Aromaöl).

Massage mit Aromaöl

ROSMARIN	anregend, erfrischend, kreislaufanregend
KIEFER	bei Atmungs- und Lungenproblemen, bei Asthma, gegen Husten
LAVENDEL	beruhigend, entspannend, bei Kopfschmerzen und Migräne
EUKALYPTUS	Erkältungsmittel
SALBEI	Frauenmittel, bei Menstruationsbeschwerden, in den Wechseljahren
BERGAMOTTE	harmonisierend, aufmunternd
TEEBAUM	Hautmittel: bei Abszess, Akne, Ekzemen
FENCHEL	für Magen-Darm → «Verdauung» von psychischen Problemen

Die Pflanzen und ihre Wirkung

CAJEPUT	bei Muskel- und Gelenkbeschwerden, Rheuma, Gicht
BASILIKUM	nervenstärkend
MAJORAN	schlaffördernd, bei nervöser Erschöpfung
WACHOLDER	wasserausscheidend, fördert Lymphfluss, regt Blasen- und Nierentätigkeit an
ORANGE	erfrischend, entspannend, entschlackend
ZITRONE	entzündungshemmend, bei Zellulite
MANDARINE	beruhigend, krampflösend
NEROLI	entspannend, bei Hautallergien und Nervosität

Eine Massage hat allgemein eine positive Wirkung auf:

- Muskuläre Verspannungen
- Allgemeine Rückenschmerzen
- Blutzirkulation
- Rheumatische Beschwerden
- Angst- und Spannungszustände
- Einschlafbeschwerden
- Verbesserte Entgiftung
- Verbesserter Sauerstoffaustausch im Gewebe
- Verbesserung des Energieflusses
- Harmonisierende Wirkung auf Körper & Geist

Eine Massage ist nicht geeignet bei:

- Infektiösen Erkrankungen
- Bei hohem Fieber
- Gefässerkrankungen
- Bluthochdruck
- Krebs (mit Vorsicht)
- Osteoporose (mit Vorsicht)
- Epilepsie (mit Vorsicht)
- Diabetes (mit Vorsicht)
- Herz-/Kreislaufbeschwerden
- Thrombosen, Venenerkrankungen, Krampfadern
- Offene Wunden, ungeheilte Verletzungen
- Risikoschwangerschaft
- Entzündliche Prozesse der Haut, der Muskulatur, der Sehnen, der Gelenke, Knochen und Nerven
- Im Zweifelsfall stets einen Arzt konsultieren
- Nach dem Essen von schweren Mahlzeiten
- Falls Sie ein Medikament einnehmen, welches eine negative Wirkung auf die Massage haben kann, informieren Sie bitte die Masseurin



Klassische Massage 25 Min.

CHF 60.00

55 Min.

CHF 100.00

Die Klassische Massage wird eingesetzt zur Entspannung und Lockerung der Muskulatur. Durch die Massage wird die Durchblutung gesteigert und der Stoffwechsel angeregt. Dabei kommt es auch zum besseren Abtransport von Stoffwechselprodukten, und der Spannungszustand von Haut und Muskulatur normalisiert sich. Die Klassische Massage eignet sich für alle, die Ihrem Körper etwas Gutes tun wollen. Sie löst Verspannungen und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

Sport Massage 25 Min.

CHF 60.00

55 Min.

CHF 100.00

Die Sport Massage ist eine Massage, die vor, während und/oder nach dem Sport angewendet wird. Sie trägt dazu bei, die Wiederherstellung nach körperlichen Belastungen zu beschleunigen und vor dem Training oder Wettkampf den Organismus noch besser zu sportlichen Leistungen zu befähigen. Diese Massage aktiviert das Kreislaufsystem und sorgt damit für eine bessere Sauerstoffversorgung des Organismus und für einen besseren Abtransport der Stoffwechselschlacken. Dies äussert sich in der verminderten Ermüdungsanfälligkeit, lockert die Muskulatur bei Muskelschmerzen, verkürzt die Erholungsphase nach der Leistung und kräftigt das Hautgewebe. Die Sport Massage ist eine gute Prävention vor Verletzungen und fördert die Flexibilität.



Dorn-Methode 25 Min.	CHF 60.00
55 Min.	CHF 100.00

Die Dorn-Methode ist eine wirksame Methode zur Befreiung vieler Rücken- und Gelenksprobleme. Das Kreuzbein bildet die Basis der Wirbelsäule und überträgt die Last des Oberkörpers auf das Becken. Ist die Basis nicht gerade, kommt es zu einer Zwangsfehlhaltung der Wirbelsäule mit erhöhter Neigung zu Wirbelblockaden. Verschobene Wirbel lassen sich mit der Dorn-Methode leicht ertasten und mit gezieltem Druck, während einer langsamen rhythmischen Eigenbewegung, gefahrlos einrichten. Nach der Behandlung brauchen Sie Ruhe, und es sollte viel getrunken werden (vor allem Leitungswasser). Machen Sie keine Dehnübungen für ein paar Tage.



Breuss-Massage 25 Min.	CHF 60.00
-------------------------------	-----------

Die Breuss-Massage ist eine überaus sanfte, wohltuende Wirbelsäulenmassage. Die feinfühligte Massage kann seelische, energetische und körperliche Blockaden lösen. Die Breuss-Massage leitet die Regeneration von unterversorgten Bandscheiben ein und lässt sich hervorragend mit der Dorn-Methode kombinieren. Es wird mit Johanniskrautöl massiert, welches besonders gut über die Haut in die Bandscheiben dringt.

Kopfweh- und Migräne Massage 25 Min.	CHF 60.00
55 Min.	CHF 100.00

Diese manuelle Therapie beruht auf den Grundlagen der Akupunkturlehre und wirkt durch die Reizung von Akupunkturpunkten und die Energieverteilung über die Energiebahnen (Meridiane) im Nacken-, Kopf- und Brustbereich. Mit dieser Methode erreichen wir, dass das Blut und die Energie zum Fließen gebracht werden, um die Blutzirkulation im Kopf zu normalisieren.



Triggerpunkt Massage 25 Min.	CHF 60.00
55 Min.	CHF 100.00

Die Triggerpunkt Therapie beschäftigt sich mit der Behandlung von Schmerzen, die aus der Muskulatur kommen. Chronische Überbelastung oder direkte Traumen der betroffenen Muskelstrukturen sind häufig Ursache für ein myofasziales Schmerzsyndrom. Diese provozieren eine Funktionsstörung des Bindegliedes zwischen Nerven und Muskulatur, der motorischen Endplatte. Dort entstehen extrem empfindliche Zonen. Diese lokalen Schmerzpunkte, die sogenannten myofaszialen Triggerpunkte, sind in einem Hartspannstrang der Skelettmuskulatur meist leicht zu tasten.

Lomi-Lomi Massage 55 Min.	CHF 100.00
80 Min.	CHF 155.00

Diese einzigartige Ganzkörperöl Massage wurde in den uralten Tempeln von Hawaii zur Entspannung und Heilung eingesetzt. Sie ist eine ganzheitliche Massage und verbindet Körper, Geist und Seele als unzertrennliche Einheit. Diese intuitive Massage wird vorwiegend mit den Unterarmen durchgeführt und ist eine Kombination von harmonisch fließenden Streichungen, tiefer Bindegewebmassage, passiven Gelenkbewegungen und Dehnungen. Mittels der Lomi-Lomi Massage werden Blockaden und Verspannungen gelöst, und die Lebensenergie kommt wieder zum Fließen.

Hot Stone Massage 55 Min.	CHF 100.00
80 Min.	CHF 155.00

Die Hot Stone Massage ist eine faszinierende Verbindung zwischen Massage, Aromatherapie und Energiebehandlung. Es ist eine sehr alte Behandlungsform, deren Ursprung man bei den Naturvölkern Amerikas und Asiens findet. Die Indianer sollen bei Beschwerden und Schmerzen die Steine ins Feuer gelegt und anschliessend mit diesen behandelt haben. Andere Naturvölker sollen die Steine in heisse Quellen gelegt haben, wo sie auch darin badeten und diese dann als Massagesteine nutzten. Bei unserer Hot Stone Massage werden Körper und Geist wieder in Einklang gebracht. Heisse Basalt-Lavasteine gleiten eingeölt über den Körper, was zu einer tiefgehenden Entspannung führt. Durch die warmen Steine, in Kombination mit einer harmonischen Massage, können auch tief liegende Verspannungen gelöst werden. Sie fühlen sich anschliessend harmonisiert und ausgeglichen!



Kräuterstempel Massage Körper 55 Min.

CHF 135.00

Das Geheimnis der Kräuterstempelmassage liegt in der Mischung aus heissem Öl und wohlriechenden Stempeln. Die Behandlung bei der Kräuterstempelmassage erfolgt mit sorgfältig hergestellten Stoffstempeln, die mit hochwertigen Heilkräutermischungen (Schweizer Kräuter) gefüllt werden. Die Heilkräuter werden so zubereitet, dass sich die Inhaltsstoffe optimal durch das Einwirken von Wärme und Öl lösen und ihre Wirkung voll entfalten können. Der ganze Körper wird mit vorgewärmtem Öl eingesalbt und leicht massiert. Wundervolle Düfte umschmeicheln die Sinne. Die Wärme lockert Verspannungen und trägt zum Wohlbefinden bei. Der Körper erholt, regeneriert sich, Verspannungen und Blockaden werden gelöst. Der Körper wird durch die thermische Reizung zur Regeneration angeregt. Nicht geeignet für Schwangere und bei Venenbeschwerden.

Kräuterstempel Massage Kombi 80 Min.

CHF 185.00

Die Kräuterstempelmassage ist eine thermische Behandlung mit asiatischem Ursprung. Der Körper und die Füße werden mit reichlich hochwertigem, warmem Öl und heissen Kräuterstempeln (Kräuter aus der Schweiz) massiert. Die Öle dringen bis in die tiefen Hautschichten ein, bewirken eine besondere Elastizität der Haut, regen den Stoffwechsel an und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Die Behandlung wirkt absolut entspannend. Die Kräuterstempelmassage ist nicht ausschliesslich eine Wohlfühlbehandlung, sie ist vielmehr ein Ausleitungsverfahren. Geniessen Sie diese Massage als eine der wirkungsvollsten Anwendungen zur Regenerierung des Wohlbefindens und Pflege Ihrer Haut. Nicht geeignet für Schwangere und bei Venenbeschwerden.

Fussreflexzonen Massage 25 Min.

CHF 60.00

55 Min.

CHF 100.00

Die Fussreflexzonen Massage basiert auf der Erkenntnis, dass die Füße ein verkleinertes Abbild jedes Menschen sind. Es bestehen Energieverbindungen (Reflexe) zwischen den Füßen und Organen. Bei der Fussreflexzonen Massage werden durch gezielt gesetzte Reize an den Füßen die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt. Dies geschieht durch die Förderung der Durchblutung an den entsprechenden Organen. Sie ist geeignet bei Störungen oder Belastungen von Organen, bei Veränderungen des Bewegungsapparates und/oder zur Entspannung und Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.

Akupunkt Massage 25 Min.

CHF 60.00

55 Min.

CHF 100.00

Die Akupunkt Massage ist eine Massageart, die sich nach der Art der chinesischen Akupunkturlehre auf den Energiekreislauf des Menschen bezieht. Als Werkzeuge werden keine Nadeln, sondern Metall-Massagestäbchen verwendet. Durch weiche Striche entlang der Längsachse des Körpers und durch Stimulierung der Akupunkturpunkte wird ein Zuviel oder ein Zuwenig an Energie ausgeglichen. Im Laufe der Behandlungen werden Energieflussstörungen nach und nach beseitigt und der Kreislauf somit stabilisiert. Die Behandlung führt zu einem Ausgleich des energetischen Gleichgewichtes.



Manuelle Lymphdrainage 25 Min.	CHF 60.00
55 Min.	CHF 100.00

Dies ist eine spezielle und sanfte Form von Massage. Entlang der Lymphwege wird mit subtilen, kreis- und spiralförmigen Griffen ein Druckanstieg, dann ein Druckabfall und schliesslich eine drucklose Phase erzeugt. Damit wird der Lymphabfluss aktiviert und das Gewebe entstaut. Dadurch kann sich das Gewebe entspannen. Die Lymphe wird abdrainiert und frisches, sauerstoffreiches Blutplasma und andere Substanzen können das Gewebe wieder ernähren und regenerieren.

Schwangerschaftsmassage 25 Min.	CHF 60.00
55 Min.	CHF 100.00

Der immer grösser werdende Babybauch kann Rückenschmerzen, Beinschwere und Unwohlsein verursachen, denn nicht nur der Körper verändert sich in der Schwangerschaft, sondern auch die emotionale Befindlichkeit. Achtsame Berührung, sanfte Ausstreichungen und gezielte Massagetechniken lassen die werdende Mutter Entspannung und Erleichterung finden. Die Schwangerschaftsmassage findet in bequemer und gut gepolsterter Seitenlage, oder in Rückenlage statt. Diese einfühlsame Massage ist für Frauen in allen Stadien der Schwangerschaft geeignet. Sie öffnet einen Raum der Stille, des Ankommens und der tiefen Entspannung in dieser wundervollen Phase der Entstehung neuen Lebens.

Packages



Just-Relax-Package 55 Min.	CHF 130.00
80 Min.	CHF 180.00

Lassen Sie sich fallen! Ein wohltuender Moor- oder Engadiner Heublumenwickel kombiniert mit einer Fussreflexzonenmassage. Diese spezielle Massagetechnik an den Fusssohlen bewirkt unter bestmöglicher Nutzung der körpereigenen Heilungsressourcen und Energieströme einen harmonischen Kreislauf durch den Organismus. Eine wunderbar sensibel ansprechende Aktivierungsmassage. Gefolgt wird diese von einer angenehmen und intensiven Rückenmassage, die zur Entspannung und Lockerung dient sowie Verspannungen und Stress löst.

Saratz-Experience-Package 30 Min. + 55 Min.	CHF 135.00
30 Min. + 80 Min.	CHF 185.00

Geniessen Sie ein Rhassoul Peeling (ca. 30 Min.) im Sarazenenbad sowie Dampfbad und Sauna kombiniert mit einer anschliessenden klassischen Ganzkörpermassage (entweder 55 Min. oder 80 Min.) mit wahlweise einer Effleurage von BÄBOR, Massage SPA Aroma «Relaxing», Massage SPA Aroma «Energizing» oder Massage SPA «Balancing». Die Kombination aus speziellen Massagen und exklusiven Pflegeprodukten verleiht spürbar neue Vitalität. Alle Belastungen des Alltags fallen ab, Körper und Geist kommen zur Ruhe. Gleichzeitig wird die Haut intensiv gepflegt: sie sieht vitaler, tiefenentspannt und geschmeidig aus.



Natur Pur-Experience-Package 110 Min.

CHF 200.00

Das Geheimnis der Kräuterstempelmassage liegt in der Mischung aus heissem Öl und wohlriechenden ausgesuchten Schweizer Kräutern. Gönnen Sie sich zudem Rhassoul oder ein Honig Peeling. Folgende Anwendungen sind darin enthalten:

<i>Rhassoul oder Honig Peeling</i>	<i>ca. 30 Min.</i>
<i>Kräuterstempel Massage Kombi</i>	<i>80 Min.</i>

Selbstverständlich können Sie dieses Package über mehrere Tage verteilt buchen.

Alpine Auftanken & Relaxen Package 115 Min.

CHF 235.00

Das Geheimnis der Kräuterstempelmassage liegt in der Mischung aus heissem Öl und wohlriechenden ausgesuchten Schweizer Kräutern. Gönnen Sie sich zu dem eine entspannende Babor Gesichtsbildung. Folgende Anwendungen sind darin enthalten:

<i>Kräuterstempel Massage Körper</i>	<i>55 Min.</i>
<i>Klassische Gesichtsbildung</i>	<i>60 Min.</i>

Selbstverständlich können Sie dieses Package über mehrere Tage verteilt buchen.

Alpine Care & Vital Package 170 Min.

CHF 265.00

Komplettes Verwöhnen mit speziell ausgesuchten Behandlungen. Schönheit ist Ausdruck innerer Harmonie. Folgende Anwendungen sind darin enthalten:

<i>Kräuterstempel Massage Gesicht & Dekolleté</i>	<i>55 Min.</i>
<i>Maniküre oder Pediküre mit Lack</i>	<i>60 Min.</i>
<i>Klassische Massage</i>	<i>55 Min.</i>

Selbstverständlich können Sie dieses Package über mehrere Tage verteilt buchen.

Genussreise für Körper & Seele 205 Min.

CHF 300.00

Begeben Sie sich auf eine aussergewöhnliche Reise und schenken Sie Ihrem Körper Wohlbefinden und Reinheit. Ihr Körper wirkt entspannt und neu. Die Harmonie wird wieder hergestellt. Ihre Haut wird wieder erstrahlen, Ihre Muskulatur entspannt sich. Geniessen Sie es, bei uns im Mittelpunkt zu stehen. Gönnen Sie sich den Luxus dieses Verwöhnrituals. Folgende Anwendungen sind darin enthalten:

<i>Kräuterstempel Massage Gesicht & Dekolleté</i>	<i>55 Min.</i>
<i>Cleopatra Highlight</i>	<i>90 Min.</i>
<i>Maniküre oder Pediküre mit Lack</i>	<i>60 Min.</i>

Selbstverständlich können Sie dieses Package über mehrere Tage verteilt buchen.

Day Spa

Day Spa Preise

Erwachsene CHF 35.00

Kinder 3-12 Jahre CHF 10.00

Benutzung enthält: Schwimmbad, Fitness, Sarazenenbad, Slipper, Bademantel, 2 Badetücher

Bagnera (Juli bis September, Sommer)

Erwachsene CHF 25.00

Kinder 3-12 Jahre CHF 5.00

Benutzung enthält: Schwimmbad aussen, 2 Badetücher

Wochenabo Day Spa (7 Eintritte) CHF 210.00

Monatliches Day Spa CHF 300.00

Sommer Day Spa (Juni bis November) CHF 680.00

Schwimmbad (innen und aussen), Bagnera, Fitness, Sarazenenbad, Slipper, Bademantel, 2 Badetücher

Winter Day Spa (Dezember bis April) CHF 590.00

Schwimmbad, Fitness, Sarazenenbad, Slipper, Bademantel, 2 Badetücher

Jahresabo Day Spa CHF 850.00

Schwimmbad (innen und aussen), Bagnera, Fitness, Sarazenenbad, Slipper, Bademantel, 2 Badetücher

Reservierungen erforderlich. Sie erreichen uns unter folgender Nummer: Tel. 081 839 40 00

Wellness Gutschein

Hat Ihnen unser Wellness-Bereich gefallen?

Haben Sie sich nach einer Massage oder Kosmetikbehandlung wie ein neuer Mensch gefühlt?

Möchten Sie Ihre Eindrücke mit jemandem teilen?

Dann verschenken Sie doch einen Wellness-Gutschein!

Gerne steht Ihnen das Team der Réception für weitere Fragen zur Verfügung.

·H·O·T·E·L·S·A·R·A·T·Z·

PONTRESINA · ST. MORITZ

CH-7504 Pontresina/St. Moritz · Tel. +41(0)81 839 40 00 · Fax +41 (0)81 839 40 40 · info@saratz.ch · www.saratz.ch