



Spa Menü

Inhaltsverzeichnis

Herzlich Willkommen

Unsere Philosophie

Peak Health Empfehlungen

Entspannende Therapien & Privatkurse

Gesichtsbehandlungen

Körper-Peeling & Körper-Packung

Körper-Behandlungen

Massagen

Peak Health Retreats

Die Peak Health Spa Einrichtungen

Spa Zugang, Private Spa, Spa Mitgliedschaft

Spa-Etikette

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.

Peak Health bietet zwei massgeschneiderte Angebote:

Peak Health Spa

Das Peak Health Spa bietet einzigartige Behandlungen, darunter individuell abgestimmte Gesichtsbehandlungen, therapeutische Massagen, Körper-Pakete, Behandlungen zur Muskelregeneration und Entgiftung sowie Privatkurse. Unser Produktangebot basiert auf natürlichen, biologischen Zutaten und sauberer Wissenschaft. Unsere ausgewählte Liste umfasst *Biologique Recherche* - Anti-Aging-Wissenschaft, *The Organic Pharmacy* – edle, britische und biologische Marke sowie *Alpienne* - Bio-Pflanzen aus den Alpen.

Peak Health Retreats

Die Peak Health Retreats bieten ein umfassendes, personalisiertes und pädagogisches Erlebnis, um eine optimale Gesundheit zu fördern und Gewohnheiten für einen ganzheitlichen Ansatz zur Wiederherstellung der Gesundheit zu schaffen. Das massgeschneiderte Veranstaltungsprogramm umfasst Wanderungen in den Alpen, Wellnessanwendungen, Yoga, Meditation sowie Workshops und Gespräche von Gesundheitsexperten. Unser Menü für Lebensmittel wurde von Top-Ernährungswissenschaftlern entworfen und basiert auf Produkten aus der Region.

Unsere Personalisierte Philosophie

Peak Health hat sich einer ganzheitlichen, auf den Einzelnen zugeschnittenen, Herangehensweise verpflichtet.

Zu diesem Zweck haben wir ein massgeschneidertes Angebot an Wellnessanwendungen, Privatkursen und Produkten geschaffen, die auf die spezifischen Gesundheitsziele jedes Gastes abgestimmt sind. Bücher für das Selbststudium sind in der Spa-Bibliothek erhältlich und das Peak Health Spa Team freut sich auf Ihre Anfragen rund um die Gesundheit und die Verbesserung der Lebensqualität.

Wir sind stolz auf die Verwendung umweltfreundlicher Produkte und bieten im Spabereich kostenlose Bio-Früchte und Nüsse an.

Das Peak Health Spa bietet jeden Tag kostenlose Kurse für die Hotelgäste an. Bitte fragen Sie bei Ihrer Ankunft nach dem Zeitplan.

Unsere Partner

Biologique Recherche: französische Marke, die Vorreiter für hocheffektive Anti-Aging- sowie tiefe Entschlackungseffekte ist und Produkte für alle Hauttypen in ihrem Sortiment hat.

Alpienne: Diese auf Pflanzen basierte Produkte werden mit sorgsam ausgewählte Inhaltsstoffe aus den österreichischen Alpen hergestellt, welche das Immunsystem unterstützen.

The Organic Pharmacy: luxuriöse organische Marke aus Grossbritannien welche sich auf innere sowie äussere Schönheit fokussiert, um die Haut zu verjüngen, die Verdauung zu verbessern sowie zu entgiften.

Peak Health Empfehlungen

Wir laden Sie ein, aus den folgenden Optionen einen bevorzugten Behandlungsbereich auszuwählen. Wir haben das Beste aus unserem Angebot für Körper und Geist ausgewählt. Eine Kombination aus Massagen und Privatkursen kann nach individuellen Bedürfnissen und Vorlieben zusammengestellt werden. Das Peak Health Spa Team berät Sie gerne und gibt Ihnen weitere Informationen, welche auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Entspannung & Schlaf

Eine gesunde Nachtruhe ermöglicht es unserem Körper, mit gesteigerter Energie optimal zu arbeiten. Dies ist wichtig für die Gehirnfunktionen, die Stoffwechselfgesundheit und die Stärke unseres Immunsystems, um nur einige zu nennen. Diese Behandlungen können helfen, unseren Geist zu entspannen, um sich auf einen erholsamen und ruhigen Schlaf vorzubereiten.

Empfohlene Optionen:

Massagen: Kopfmassage, Breuss, Entspannungsmassage.

Entspannende Therapien & Privatkurse: Yoga Nidra, Atmung, Chi Gong, Meditation.

Produkte: *Alpienne Johanniskraut*, *The Organic Pharmacy Rose & Jasmin*.

Widerstandsfähigkeit

Resilienz oder Widerstandsfähigkeit ist das Vermögen, sich von negativen Ereignissen zu erholen, welche beunruhigen und Energie verbrauchen können. Resilienz beinhaltet die Entwicklung der richtigen Ressourcen und die Unterstützung, um Rückschläge zu überwinden, wenn sie entstehen. Diese Behandlungen sind erfrischend und revitalisierend.

Empfohlene Optionen:

Massagen: Reflexzonenmassage, Bauch, Kräuterstempel, Heisse & Edel-Steine.

Entspannende Therapien & Privatkurse: Zielorientierte Gespräche, Energiearbeit, Tantsu, Meditation.

Produkte: *Alpienne Johanniskraut*, *The Organic Pharmacy Rose & Jasmin*.

Körperliche Schmerzen & Sport

Schmerz sowie Krämpfe, Müdigkeit und Muskelkater sind Anzeichen dafür, dass sich unser Körper von einer Anstrengung erholt. Diese Massagen und Techniken helfen, die Muskelregeneration zu verbessern und weiter zu fördern.

Empfohlene Optionen:

Massagen: Thai, Tiefengewebe, Heisse & Kalte Steine, Triggerpunkte.

Entspannende Therapien & Privatkurse: Dehnungen, Yoga, Tai Chi, Chi Gong.

Produkte: *Alpienne Arnika*, *Alpienne Murmeltier*, *The Organic Pharmacy Detox*.

Recovery

Chronische Schmerzen, Krankheiten und Verletzungen bedürfen besonderer Aufmerksamkeit. Diese therapeutischen Behandlungen fördern den natürlichen Heilungsprozess unseres Körpers auf präzise und sorgfältige Weise.

Empfohlene Optionen:

Massagen: Gua Sha, Tiefengewebe, Heiße & Edel-Steine, Dorn.
Entspannende Therapien & Privatkurse: Yoga, Dehnungen, Tai Chi.
Produkte: *Alpienne Arnika*, *Alpienne Propolis*.

Ernährung & Kreislauf

Ernährung und Kreislauf arbeiten zusammen, um unseren Körper zu fördern und zu entgiften. Es ist immens wichtig, sich um unsere internen Systeme zu kümmern, um die Nährstoffe zu optimieren, welche wir aus den Lebensmitteln gewinnen, die wir essen. Diese Behandlungen helfen dabei, die Prozesse zu stimulieren, welche für das Immunsystem und die Stoffwechselgesundheit besonders wichtig sind.

Empfohlene Optionen:

Massagen: Lymphatisch, Bauch, Kräuterstempel, Indisch.
Entspannende Therapien & Privatkurse: Yoga, Meditation.
Produkte: *Alpienne Arnika*, *Alpienne Johanniskraut*, *The Organic Pharmacy Detox*.

Schwangerschaft

Die Entwicklung eines neuen Lebens zu unterstützen, ist ein sich ständig verändernder und aufregender Prozess. Nach 12 Wochen Schwangerschaft verwöhnen wir gerne eine werdende Mutter. Das Öl, das bei dieser Behandlung verwendet wird, ist organischer Jojoba.

Empfohlene Optionen:

Massagen: Schwangerschaft, Breuss.
Entspannende Therapien & Privatkurse: Yoga für Schwangere, Tantsu, Meditation, Energiearbeit.
Produkte: *Alpienne Arnika Tonicum*, *The Organic Pharmacy Rose & Jasmin*.

Entspannende Therapien

45 min

150 CHF

Atmung

Verbessert die Sauerstoffzufuhr, klärt den Geist und verjüngt den Körper.

Energiearbeit

Gezielte Arbeit an Energiekanälen zur Linderung von Körper, Geist und emotionalen Blockaden.

Achtsame Gespräche

Inspirierende Gespräche, um die Auswirkungen emotionaler und stressiger Ereignisse zu transformieren.

Tantsu

Haltebewegungen für tiefe Entspannung und Stressabbau. Auf dem Boden mit bequemer Kleidung.

Privatkurse

45 min

95 CHF

75 min

140 CHF

Chi Gong

Interne Kampfkunst, um den Energiefluss auszugleichen, den Geist zu entspannen und die Gesundheit zu verbessern.

Geführte Meditation

Hilft dem Geist, trägt zur Verbesserung von Konzentration, Heilung und kognitive Fähigkeiten bei.

Bewusstes Stretchen

Hilft, Verspannungen abzubauen und Muskelregeneration und Flexibilität zu verbessern.

Tai-Chi

Kampfkunst, bietet Bewegung und hilft gleichzeitig die innere Kraft zu steigern.

Yoga

Spezifische Körperhaltungen mit Atmung und Dehnung zur Regeneration, Entspannung und Entgiftung.

Yoga Nidra

Entspannung des Geistes zur Verbesserung der Konzentration, Entspannung und Schlaf. Auf dem Boden mit bequemer Kleidung.

Yoga für die Schwangerschaft

Durch gezielte Bewegungen wird der Rücken sanft stimuliert sowie gestärkt und die Körperveränderungen gefördert.

Gesichtsbehandlungen

Unsere Haut ist ein wichtiges Organ unseres Körpers, welches unsere emotionale sowie unsere physische Verfassung widerspiegelt. Ausgiebige Pflege der Haut steigert unser allgemeines Wohlbefinden.

Wir arbeiten mit den Marken *Biologique Recherche* – welche Französische Anti-Aging Wissenschaft perfektioniert sowie *The Organic Pharmacy* – einer hochwertigen organischen Marke aus Grossbritannien.

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 – <i>The Organic Pharmacy</i>	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 – <i>Biologique Recherche</i>	25 min	100 CHF
---	--------	---------

Säurehaltiges Peeling welches mit Massagehandschuh praktiziert wird und der Haut Feuchtigkeit spendet und sie verjüngt. Ideal vor einer Massage.

Peeling – <i>The Organic Pharmacy</i>	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 – <i>The Organic Pharmacy</i>	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 – <i>Alpienne</i>	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 – <i>The Organic Pharmacy</i>	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.

Mit Gesichtsmaske - *Biologique Recherche* 40 CHF
Geniessen Sie Ihre Massage während Ihr Gesicht mit einer reichhaltigen, straffenden Anti-Aging-Maske verwöhnt wird.

Massagebehandlungen

Bauch

Tiefe und präzise Organanregungen zur Verbesserung der Verdauung und Ausgeglichenheit.

Breuss

Sanfte Rückenmassage, um Verspannungen zu lösen, Stress abzubauen und das Rückenmark zu stärken.

Dorn

Korrigiert Fehlausrichtungen der Wirbelsäule und anderer Gelenke.

Entspannend

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

Gua Sha

Vorsichtige Schabetechnik, um bestimmte Blockaden zu lösen und die Regeneration zu verbessern.

Indisch

Kontinuierlicher Fluss mit warmem Öl zur Steigerung der Durchblutung, Entgiftung und Regeneration beim Ausgleich der Körperenergien.

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.

Edel-Steine

Stellt den Energiefluss wieder her, verbessert die Stimmung und mineralisiert den Körper. Diese Behandlung ist mit Verwendung von heißen Steinen. *Bitte informieren Sie unsere Spamitarbeiter im Voraus.*

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.*

Thai

Tiefe Faszienarbeit und Körperdehnung, ohne Verwendung von Öl. *Bitte informieren Sie unsere Spamitarbeiter im Voraus.*

Tiefengewebe

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

Triggerpunkte

Konzentrierte Arbeit an bestimmten Muskelknoten, um Schmerzen zu lindern.

Detox Tag

495 CHF

Ein Tag zur Verjüngung und tiefen Entspannung mit einer ausgewogenen Mahlzeit, Aktivitäten sowie reichhaltigen Bio-Spa-Behandlungen mit unserer Partnermarke The Organic Pharmacy.

Detox Behandlung 80 Minuten

-

Peak Health Mittagessen

-

Chi Gong, Geführte Meditation oder Yoga Kurs 45 Minuten

-

Detox Smoothie

-

Freie Zeit für die Wellness Parcours

-

Nourishing Rose & Vitamin C Geshichtsbehandlung 50 Minuten

Spa Day

595 CHF

Zeit für sich selbst, um sich beschwingt und verschönert zu fühlen mit maßgeschneiderten Hautbehandlungen unserer Partnermarke Biologique Recherche.

Lift CVS Body 80 Minuten

-

Chi Gong, Geführte Meditation oder Yoga Kurs 45 Minuten

-

Freie Zeit für den Wellness Parcours

-

Personalisierte Gesichtsbehandlung 50 Minuten

-

Augenbehandlung 25 Minuten

Optionale Extras erhältlich mit 10% Rabatt auf alle Produkte, 20% Rabatt auf alle Behandlungen und 20% Rabatt auf das Private Spa.

Für weitere Informationen und personalisierte Angebote gehen Sie bitte auf www.capra.ch oder sprechen Sie mit dem Peak Health Spa Manager.

Produktauswahl

Jede Behandlung beinhaltet eine Auswahl an Produkten aus unserem untenstehenden Sortiment:

Jojobaöl: antibakterielle Eigenschaften, reguliert die Talgproduktion, verbessert trockene Haut und mildert Sonnenbrand.

Magnesiumöl: verjüngt die Nerven und Muskeln und verbessert die Durchblutung. Selbstgemacht mit Mandeln und Steinen mit Magnesium.

Mandelöl: reduziert Entzündungen, pflegt trockene Haut und stärkt das Immunsystem.

Sesamöl: versorgt Gelenke, fördert die Durchblutung, Verdauung und Entgiftung und verhindert Oxidation.

Empfohlenes *Alpienne*-Upgrade:

Arnika: Reduziert Entzündungen, Schwellungen und Muskelschmerzen, verbessert die Durchblutung und Regeneration.

Johanniskraut: gleicht das hormonelle, emotionale und Verdauungssystem aus, glättet Narben und hilft bei Sonnenbrand.

Murmeltier: Cortison-artiges Naturprodukt, stark entzündungshemmend und Schmerzmittel. Nährt Bandscheiben.

Propolis: stärkt das Immunsystem, verbessert trockene Haut, entzündungshemmende, antibakterielle und antiseptische Eigenschaften.

Empfohlenes *The Organic Pharmacy*-Upgrade:

Detox: Unterstützung der Körperfunktionen für Entwässerung sowie Gewichtsabnahme und der natürlichen Verjüngung des Gewebes.

Rose und Jasmin: die perfekte Kombination zur Beruhigung und Befeuchtung der Haut sowie um die Emotionen zu balancieren.

Peak Health Retreats

Jeden Sommer bietet Peak Health sein Signature Retreat (ein einwöchiges, tiefgreifendes Wellnesserlebnis im The Capra) an, das sich auf die fünf wichtigsten Wellness-Säulen konzentriert: Ernährung, Fitness, mentale Widerstandsfähigkeit, Gewohnheiten und Schlaf. In dieser Zeit helfen wir den Gästen zu verstehen, welche kleinen Änderungen die grössten Auswirkungen haben. Weitergabe von Information spielt eine wichtige Rolle in unserem Handeln. Von Workshops und ausführlichen Berichten bis hin zu Praxisübungen möchten wir unseren Gästen helfen, auch nach ihrer Rückkehr nach Hause ein Höchstmass an Gesundheit und Wellness zu erlangen. Peak Health bietet die hochwertigsten Angebote inklusive nahrhafter Mahlzeiten, Zugang zum Peak Health Spa, Yoga-Kurse und geführten Wanderungen in den Alpen. Wir kombinieren diese Umgebung, die für das körperliche und geistige Wohlbefinden förderlich ist, mit Anstossstrategien, um die Einstellungen und Gewohnheiten unserer Gäste in Bezug auf die Gesundheit zu überdenken.

Beispieltag bei Peak Health

Smoothie-Shot & Körperaktivierung mit Aufwärmen

-

Gesundes Frühstück

-

Geführte Wanderung in den Alpen (~ 3 Stunden)

-

Leichtes Mittagessen

-

Peak Health Workshops zu einem Wellness-Lifestyle

-

Wiederherstellungs-Flow-Yoga

-

Freizeit für Spa-Behandlungen und Nutzung des Peak Health Spa

-

Nahrhaftes Abendessen

Wenn Sie **in der Wintersaison** nach einem Wellness-Retreat suchen, bieten wir ein individuelles Wellness-Tages-Paket an, das nach unserem Sommerangebot gestaltet wird.

Für weitere Informationen zu Peak Health Retreats im The Capra, einschliesslich Daten, Preisen und Buchungsinformationen, personalisierten Winterpaketen und Details zu speziellen Workshops, Veranstaltungen und Vortragenden, besuchen Sie bitte www.peakhealth.ch oder sprechen Sie mit dem Peak Health Spa Manager.

Die Peak Health Spa Einrichtungen

Wellnesseinrichtungen entgiften und dehydrieren den Körper. Wir empfehlen, viel Wasser zu trinken und bei Schwindel etwas Zuckerhaltiges zu sich zu nehmen. Bei allen körperlichen Voraussetzungen wie Schwangerschaft, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krankheit oder Körperschmerzen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder unser Spa-Team, um die Einrichtungen für Ihre Gesundheit zu nutzen.

Sauna

Ein beheizter Raum, der eine Erhöhung der Kernkörpertemperatur bewirkt, um das Schwitzen zu fördern.

Vorteile: Die trockene Hitze verbessert die Muskelregeneration, die Durchblutung der Extremitäten, die Schlafqualität und die mentale Belastbarkeit.

Eimer-Dusche

Ein Eimer mit eisigem Wasser hängt unter der Decke. Durch Ziehen an der angehängten Kette wird das Wasser in einem Schwall über den Körper gegossen.

Vorteile: Das eiskalte Wasser fördert die Durchblutung der inneren Organe und verbessert den Stoffwechsel und die psychische Belastbarkeit.

Aktive Salzhöhle - Salztherapie (Halotherapie)

Ein Raum mit kontrollierter Luftumgebung, die ein natürliches Salzhöhlenmikroklima simuliert.

Vorteile: Die natürliche Salzhöhle verbessert die Lungenfunktion, die mentale Klarheit, die Gehirnfunktion und trockene Haut.

Dampfbad

Ein beheizter Raum, der eine Erhöhung der Kernkörpertemperatur bewirkt, um das Schwitzen zu fördern.

Vorteile: Die feuchte Hitze verbessert die Muskelregeneration, die Durchblutung der Extremitäten, die Schlafqualität und die psychische Belastbarkeit.

Hydrotherapie-Pools

Der Innenpool kann zum Trainieren genutzt werden und der Außenpool mit Warmwasser verfügt über Wasserstrahlen und einen Springbrunnen zum Entspannen.

Vorteile: Die Wasseranlagen verbessern die allgemeine Fitness, die Muskelerholung und die Durchblutung und können den Geist entspannen.

Die Peak Health Spa Einrichtungen – Wellness Parcours

Geniessen Sie das Spa und begeben Sie sich auf eine Reise zur Stärkung der Körperkraft, zur Entgiftung und zum Entspannen. Hydrotherapie und Wellness-Einrichtungen werden sorgfältig in einer Spa-Ritual-Zeit kombiniert, um die Erholung, die mentale Belastbarkeit und den Schlaf zu fördern.

Hydrotherapie-Pools

Innenpool: Aktives Schwimmen und Schwimmen gegen den Strom 20 Minuten

-

Außenpool: Sprudel, Wasserdüsen, Springbrunnen im warmen Wasser 10 Minuten

-

Innenpool: Passives Schwimmen, Dehnungen und Rückenschwimmen 10 Minuten

-

warmer Detox Tee

Wellness Bereich

Dampfbad mit Eukalyptus: Bewusstes Atmen im Sitzen 10 - 15 Minuten

-

kaltes Detox Wasser

-

Salzgrotte mit Salznebel: Atmen im Sitzen mit hochgelegten Füßen 20 - 30 Minuten

-

Kalter Eimer Wasser: Einmal auf den Kopf und einmal auf die Beine

-

Finnische Sauna: in ein Leinentuch gewickelt liegen 10 - 20 Minuten

-

Lila Dusche: Einmal Rain, einmal Tropic, einmal Fresh und wiederholen

-

Trocknen des Körpers

-

Fußbad: Warme entlastende Aktivierung 10 Minuten

-

warmer Detox Tee

-

Glaskugel: Fokussierung auf das Lichterspiel 10 - 15 Minuten

-

Ruheraum: Ruhezeit zur Wiederherstellung des Körpergleichgewichts 15 Minuten

Spa Zugang, Private Spa, Mitgliedschaft

Spa Zugang

Gönnen Sie sich im Peak Health Spa einen Moment der Entspannung und des Wohlbefindens. Zu den Einrichtungen gehören eine Sauna, ein Dampfbad, ein Salztherapieraum, ein Innenpool, ein Hydrotherapie-Aussenpool im Freien, eine kalte Eimer-Dusche und ein voll ausgestatteter Fitnessraum

	pro Tag	65 CHF
inklusive täglichem Kurs um 16 Uhr	45 Min	85 CHF

Private Spa

Geniessen Sie Ihren eigenen Wellnessbereich mit Sauna und Dampfbad mit Tageslicht, während Sie in den Hydrotherapie-Pool eintauchen

	90 min	190 CHF
	120 min	250 CHF
Jede zusätzliche Stunde		90 CHF

Spa und Fitness Mitgliedschaft

Standard Mitgliedschaft- beinhaltet den Zugang zu unseren Einrichtungen und eine Ermässigung von 20% auf alle Behandlungen sowie auf Konsumationen im Restaurant und der Bar.

	1 Monat	250 CHF
	Winter	900 CHF
	Jahr	1'300 CHF

Deluxe Mitgliedschaft- beinhaltet Standard Mitgliedschaft sowie die folgenden Leistungen:

1 Monat inklusive 1x Gesichtsbehandlung 50 Min, 1x Massage 50 Min und 1x Privatkurs 45 Min.

Sommer inklusive 1x Gesichtsbehandlung 50 Min, 3x Massagen 50 Min, 1x Entspannende Behandlung 45 Min und 1x Privatkurs 45 Min.

Winter inklusive 1x Gesichtsbehandlung 50 Min, 1x Körper Behandlung 50 Min, 4x Massage 50 Min, 1x Infrarot Detox Wrap 50 Min, 1x Privatkurs 45 Min.

	1 Monat	450 CHF
	Winter	1'450 CHF
	Jahr	2'100 CHF

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 Gesichtsbehandlungen 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 %.



Öffnungszeiten

Schwimmbad: Täglich von 8 Uhr bis 21 Uhr
Fitness: Täglich von 8 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