



# SPA Menu im BelArosa



# Wohlfühl-Massagen

## Rücken- & Nackenmassage

Viel Zeit und Konzentration für Ihren Rücken und Nacken. Die professionellen Massagehände lösen Verspannungen, lindern Kopfschmerzen oder Migräne und entspannen das vegetative Nervensystem.

60 Min	130
30 Min	80

## Rücken- & Fussbehandlung

Eine einzigartige Kombination, die auf zwei ganz wichtige Körperpartien fokussiert, die diese Aufmerksam verdient haben.

60 Min	130
--------	-----

## Massage mit «Pfiff»

Diese Ganzkörpermassage mit einem Hauch von Arosa Bergluft entspannt, beruhigt, wärmt und ist wohltuend für Gelenke und Muskeln.

60 Min	130
--------	-----

## Aromaöl-Massage

Tauchen Sie ein in eine Welt der Sinne, während hochwertige ätherische Öle beleben und Ihre Haut verwöhnen. Diese Behandlung lässt Stress und Anspannung des Alltags verblassen. Gönnen Sie sich diese ganzheitliche Erfahrung und erleben Sie, wie Körper und Geist im Einklang zur Ruhe kommen.

60 Min	130
90 Min	180



### **Schröpfen-Kombi-Massage**

Ganzkörpermassage – kombiniert mit einer wohltuenden Schröpftechnik. Die Schröpfmassage wirkt sowohl durchblutungsfördernd als auch entschlackend und lockernd.

60 Min      130

### **Me-Time Kaiserbad**

Gönnen Sie sich eine wohlverdiente Auszeit mit unserem Me-Time-Treatment. Zu Beginn geniessen Sie ein beruhigendes Heublumenbad in unserer wunderschönen Kupferbadewanne. Heublumenbäder wirken schmerzlindernd, durchblutungs-fördernd und entspannend. Zudem können die Bäder auch abwehrkräftestärkend wirken und bei Erkältungskrankheiten, Wechseljahrbeschwerden sowie bei Rheuma eingesetzt werden.

Nach dem Bad folgt eine gezielte Rücken-Nackenmassage, die Verspannungen löst und eine Lockerung in beanspruchten Bereichen schenkt. Diese harmonische Kombination aus Bad und Massage sorgt für nachhaltige Erholung und bringt Sie wieder in Balance.

80 Min      160

### **BelArosa Spezial-Steinbehandlung**

Die Wärme aus den Steinen spendet Urenergie aus den Tiefen unserer Erde. Diese Energie schenkt uns neue Lebenskraft und eine innere Balance zugleich, was uns die Hektik des Alltags spürbar besser bewältigen lässt. Nebst den traditionellen Basaltsteinen aus Vulkanerde verwenden wir auch Steine aus Arosa. Sie spenden uns zusätzliche Energie aus unseren heimischen Bergen.

60 Min      150



### **Massage mit Arosa-Kräuter-Stempel**

Vitalisierende Ganzkörpermassage. Harmonisierend und ausgleichend für das Energiesystem, Entspannung pur.

60 Min      150

## **Medizinische Massagen**

**Leiden Sie unter Schmerzen oder hartnäckigen Verspannungen am Bewegungsapparat?**

Dann sind Sie bei Reni in guten Händen. Reni Hautle ist medizinische Massieurin mit eidgenössischem Fachausweis.

Sie verfügt über ein umfassendes Fachwissen in Anatomie sowie Physiologie und arbeitet zielgerichtet daran, die Ursachen Ihrer Beschwerden langfristig zu lindern und zu lösen.

### **Klassische Massage**

Der Klassiker unter den Massagen. Sie löst Muskelverspannungen und -Blockaden, fördert die Durchblutung, stärkt das Immunsystem und spendet Energie.

60 Min      130



## **Manuelle Lymphdrainage**

Die manuelle Lymphdrainage ist ein wichtiger Bestandteil der physikalischen Entstauungstherapie. Sie kommt vor allem zum Einsatz bei Wasseransammlungen im Gewebe nach Unfällen oder Operationen.

60 Min      130

## **Fussreflexzonen**

Über die Fussunterseite werden Organe und Muskelgruppen gespiegelt und können entsprechend behandelt werden. Die Massagetechnik unterstützt Sie beispielsweise bei Schlafstörungen, psychischer Belastungen und innerer Unruhe und stärkt zudem das Immunsystem.

60 Min      130

## **Bindegewebs- & Faszien-Massage**

Bei der Faszien-Massage handelt es sich um eine druckhafte Stimulation von bestimmten Bindegewebezellen. Die Verklebungen der Faszien werden gelöst und auch gelockert.

60 Min      130  
30 Min      80

## **Sportmassage**

Unter einer Sportmassage versteht man eine Ergänzung der klassischen Massage. Sie kommt vor und nach sportlichen Aktivitäten zur Anwendung.

60 Min      130  
30 Min      80



## Triggerpunkt-Therapie

Bei dieser manuellen Technik liegt der Fokus bei schmerzhaften, lokal begrenzten Stellen in Ihrer Muskulatur, sogenannte myofasziale Triggerpunkte. Diese können oft sogar ausstrahlen und auch an anderen Körperstellen schmerzen. Viele chronische Schmerzerkrankungen gehen auf solche Triggerpunkte zurück. Das Ziel dieser Technik ist, mittels gezielten Drucks diese Schmerzen zu beseitigen und somit die Beweglichkeit zu erhöhen.

60 Min	130
30 Min	80

## Zusatz: Kinesio-Taping

Durch das Anbringen dieses Tapes auf der Haut kann Stabilität und damit sofortige Schmerzlinderung erzeugt werden. Die Beweglichkeit bleibt durch die Elastizität des Tapes bestehen. Bei Bewegung der Haut werden Reize ausgelöst, welche verschiedene Rezeptoren zur Selbstheilung sowie Verbesserung der Gelenks- und Muskelfunktionen aktivieren.

je nach Aufwand

# Kinder-Massagen

Rücken und Füsse 6–12 Jahre	20 Min	55
Rücken und Füsse 12–16 Jahre	30 Min	70



# Ayurveda – Wissenschaft vom langen Leben

**Ayurveda ist ein ganzheitliches Gesundheitskonzept aus Indien, das Körper, Geist und Seele einschliesst.**

## **Abhyanga**

Entspannende ayurvedische Ganzkörpermassage. Tauchen Sie ein in die jahrtausendealte indische Heilmethode des Ayurveda. Die Abhyanga gilt als die Königin unter der ayurvedischen Ölmassagen. Warmes Pflanzenöl wird über den ganzen Körper gegossen und anschliessend sanft, teils kräftig einmassiert. Sie wird bei innerer Unruhe, Überarbeitung und geistiger Erschöpfung empfohlen. Zusätzlich wird der Körper entgiftet und verjüngt.

90 Min	190
60 Min	150



# Paar-Behandlungen

## Kaiserbad «BelArosa»

Genuss pur in der Kaiserbadewanne – für zwei Personen mit einem Glas Prosecco, Häppchen und 80 Minuten Aromaölmassage

Gesamte Verwöhnzeit	120 Min	380
---------------------	---------	-----

## Kaiserbad «Schiesshorn»

Genuss pur in der Kaiserbadewanne – für zwei Personen mit einem Glas Prosecco, Häppchen und 50 Minuten Aromaölmassage

Gesamte Verwöhnzeit	100 Min	330
---------------------	---------	-----



# Medical Floating

## Hotelgäste

Floating für eine Person	60 Min	90
Floating für zwei Personen	60 Min	130

## Externe Gäste

Floating für eine Person	60 Min	110
Floating für zwei Personen	60 Min	150

«Floating» – schwereloses Schweben in heilsamer Magnesiumsulfat Sole – ist eine hocheffiziente Methode zur Tiefenentspannung und Erholung von Körper und Geist.

Die hohe Dichte der körperwarmen (35.4 °C entsprechen unserer Körperfassentemperatur) Sole ermöglicht uns den Zustand der Schwerelosigkeit und eine durchdringende Entspannung und Entlastung aller Gelenke, Sehnen und Muskeln. Wir lassen einfach alles los und fühlen uns gleichzeitig wohl aufgehoben – ein nachhaltiges Erlebnis, das unsere Lebensqualität ganz wesentlich aufzubauen und zu steigern vermag!

Das Floating steht Ihnen allein oder auch zu zweit ganz privat 60 Minuten lang zur Verfügung. Durch die gezielte Reizreduktion im stillen und lichtgedämpften Raum kann sich unser Gehirn und Nervensystem frei von störenden Impulsen in kürzester Zeit revitalisieren.



# Unsere Massage-therapeutinnen

## Reni Hautle (Krankenkassenanerkannt)

*Lieblingsmassage*

Klassische Massage in Kombination mit Triggerpunktbehandlung.

*Lieblingsort in Arosa*

Im Sommer der Schwellisee für eine Abkühlung und der Untersee im Winter zum Eisbaden.

## Elina Steiger

*Lieblingsmassage*

JEDE einzelne Wellnessmassage besitzt ihre eigene Besonderheit.

*Lieblingsort in Arosa*

Bei denpuschligen Eichhörnlis.

## Öle im SPA

Was schätzen Sie in einem Spa am meisten? Ist es die entspannende Massage oder vielleicht der Duft?

Sowohl die Massage- als auch die ätherischen Öle, welche wir verwenden, kommen aus der Produktion der Schweizer Firma Damascena.

Jene lancierte sogar einen eigenen Arosa-Duft. Damascena entwickelt ihre Rezepturen selbst, stellt diese im eigenen Haus her und füllt die Öle von Hand ab. Die Rohstoffe sind zu 100% naturrein und fair produziert. Das sind Werte, welche auch für uns im BelArosa wichtig sind.



# Kostenübernahme durch Krankenkassen

Reni ist beim EMR sowie der ASCA registriert. Wenn Sie über eine Zusatzversicherung für Komplementärmedizin (VVG) verfügen, rechnet Ihre Krankenkasse die medizinischen Behandlungen zu deren Bedingungen an. Setzen Sie sich dazu mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.

Bitte klären Sie im Vorhinein ab, ob die gewünschte Behandlungsmethode über Ihre Zusatzversicherung abgerechnet werden kann.

Krankenkassenübersicht:

EMR



ASCA



## Hinweis zur Behandlungszeit

Die aufgeführten Behandlungszeiten verstehen sich inklusive Anamnese und Nachbesprechung.



# Warum Massage?

**Haben Sie sich auch schon gefragt, wo oder wann die Idee für Massagen entstand?**

... die Anfänge der Massage als Heilkunst reichen bis ins Jahr 2700 vor Christus nach China zurück. Schon damals war die Vorbeugung vor Krankheiten und Steigerung des Wohlbefindens ihr erklärt Ziel. Im Jahre 1800 vor Christus tauchten im Nordwesten Indiens Ölmassagen in der Ayurvedischen Heilkunst auf.

**Auch der Sinn, welcher hinter der Massage liegt, ist nahe-liegend:**

... die mechanische Reizung von Haut, Muskeln und Bindegewebe kann Schmerzen lindern, das Immunsystem stärken, depressive Verstimmungen und Ängste verringern und führt zu besserem Schlaf. Massagen wirken sich nicht nur auf die behandelte Stelle aus, sondern auf den ganzen Organismus und auf die Psyche.

**Gönnen Sie sich einige entspannende Stunden in unserem Wellnessbereich. Lassen Sie es sich gut gehen.**



# SPA Knigge

## Terminplanung

SPA-Termine können entweder direkt im BelArosa SPA oder an der Hotel-Rezeption gebucht werden.

## Pünktlichkeit

Verspätungen sind für alle Beteiligten ärgerlich. Natürlich werden unsere SPA-Mitarbeiter ihr Möglichstes tun, dennoch einen entspannten Aufenthalt zu ermöglichen. Allerdings wird sich die Behandlungszeit aus Rücksicht auf Folgetermine wahrscheinlich etwas verkürzen, wenn Sie zu spät bei uns im SPA eintreffen. Eine anteilige Rückerstattung des zu zahlenden Preises sehen wir nicht vor. Damit Sie sich auch wirklich entspannen können, treffen Sie besser etwas früher im SPA ein. Vor allem wer neu ist, sollte sich etwa fünf bis zehn Minuten zum Ankommen gönnen.

## Dresscode

Erlaubt ist alles, was bequem ist. Bademantel, Badefinken und Saunatücher liegen für den entspannten SPA-Besuch in Ihrer Suite bereit. Massagen gönnt man in der Regel unbekleidet resp. mit Unterwäsche und während der Behandlung mit Handtüchern bedeckt.

## Duschen vor der Massage

Die Haut ist das grösste menschliche Organ. Die Haut ist ständig aktiv, u.a. mit dem Ausscheiden von leicht salziger Feuchtigkeit, aber auch Talg, der sich ölig anfühlt. Das Duschen hat zur Folge, dass dieser leichte Hautfilm weggespült wird und auf diese Weise die qualitativ hochwertigen Öle mit ihren Essenzen besser in die Haut eindringen.



## **Stornierung – No Show**

Gebuchte Termine bedeuten, dass wir Ihren Termin für Sie freihalten. Deshalb können kurzfristig abgesagte Termine schwierig oder gar nicht weitervergeben werden. Bis 24 Std. vor dem eigentlichen Termin ist die Stornierung kostenfrei. Später stornierte Termine werden mit 50% des Behandlungspreises verrechnet. Nicht wahrgenommene Termine (no shows) werden in jedem Fall mit 100% des Behandlungspreise verrechnet.

## **Sauna**

Vor dem ersten Sauna-Gang ist es üblich, sich gründlich abzuduschen. Gleicher gilt für das Tauchbecken. Die Sauna selbst wird dann jedoch trocken betreten. Damit die Wärme nicht entweicht, werden die Türen möglichst rasch wieder geschlossen. Wichtig ist, dass zwischen den Körper und die Holzbänke immer ein Handtuch gelegt wird. Die Saunalandschaft BelArosa ist eine textilfreie Zone. Wer sich textilfrei unwohl fühlt, kann sich zunächst ein Handtuch umlegen. Kindern unter 13 Jahren gewähren wir keinen Einlass.

## **Handy im SPA**

Klingelnde Smartphones oder piepende Kurznachrichten stören nicht nur die Eigene, sondern auch die Entspannung der anderen Spa-Besucher. Gleicher gilt für Telefonate. Mobiltelefone haben daher im Wellness-Bereich nichts zu suchen und bleiben im Zimmer oder zummindest in der Garderobe.

**Tue deinem Körper Gutes,  
damit deine Seele Lust hat,  
darin zu wohnen ...**

Teresa von Avila