



TSCHUGGEN BERGOASE

BY MARIO BOTTA



.....
SPA MENU

NAIL LOUNGE

Londontown – der neue Nagellack: Vegan, glutenfrei, tierversuchsfrei

		CHF
EXCLUSIVE HAND AND NAIL TREATMENT	60 Min. ohne Lack	110
Bestehend aus einem revitalisierenden Handbad, Peeling, Anti-Age-Serum und einer feuchtigkeitsspendenden Massage.	75 Min. mit Lack	130
	90 Min. mit Gel Color	155
EXCLUSIVE FOOT AND NAIL TREATMENT	50 Min. ohne Lack	90
Bestehend aus einem Fussbad, glättendem Peeling, feuchtigkeitsspendender Maske und Massage.	80 Min. mit Lack	140
	90 Min. mit Gel Color	160
MEDIZINISCHE PEDIKÜRE	70 Min.	105
Unsere Füße brauchen wir jeden Tag, ständig sind sie belastet und gefordert. Deshalb brauchen sie auch spezielle Pflege.		
Linderung oder Beseitigung von Fussbeschwerden und Erkrankungen, wie Hühneraugen und Nagelbettentzündungen sind Aufgabe der medizinischen Fusspflege.		

		CHF
KLASSISCHE MANIKÜRE	45 Min. ohne Lack	80
Nach der Nagelanalyse werden Ihre Nägel in die gewünschte Form gefeilt.	60 Min. mit Lack	100
Eine Nagelhautbehandlung vollendet die Maniküre.	75 Min. mit Gel Color	125
KLASSISCHE PEDIKÜRE	50 Min. ohne Lack	80
Nach einem entspannenden Fussbad werden Ihre Nägel in die gewünschte	70 Min. mit Lack	100
Form gebracht und überschüssige Hornhaut professionell entfernt.	75 Min. mit Gel Color	125
Lackwechsel		35
French Lackwechsel		40

LONDONTOWN

NEU – THE ORGANIC PHARMACY

Alle Inhaltsstoffe bei The Organic Pharmacy sind biologisch, 100 % natürlich und werden nicht an Tieren getestet. Sie sind frei von künstlichen Farb-, Duft- und Konservierungsstoffen sowie Erdölderivaten.

Wie die Produkte von The Organic Pharmacy umfassen auch die Behandlungen das Beste aus zwei Welten: Natur und Wissenschaft. Alle Produkte zeichnen sich durch ihre reine und zu 100 % wirksame Formulierung, hohe Dosierung und die Kombination von pharmazeutischem Wissen mit homöopathischen Prinzipien aus.

GESICHTS- BEHANDLUNGEN

ROSE CRYSTAL LYMPHATIC FACIAL

Das ultimative Signature Treatment

Drei Masken für eine entschlackte, rundum strahlende Haut. Die Lymphdrainage und die Akupressurmassage straffen Ihre Haut und reduzieren Schwellungen. Die Massage von Händen und Kopfhaut lässt Sie entspannt und frisch aussehen und sorgt für einen „Glow“.

50 Min. 145

75 Min. 185*

		CHF
VITAMIN C AND PAPAYA ENZYME PEEL FACIAL	50 Min.	145
Erneuern und aufhellen	75 Min.	185*
<p>Unsere hochwirksame Maske wirkt gezielt gegen Alters- und Pigmentflecken und einen unregelmässigen Teint. Mit den natürlichen Wirkstoffen von Hibiskus, Vitamin C, Papaya und Pflanzensäuren bringt dieses Peeling eine makellose, rundum strahlende, perfekt mit Sauerstoff versorgte Haut zum Vorschein. Sie erscheint straffer, aussergewöhnlich glatt und mit sichtbar verjüngtem Teint.</p>		

*mit Tiefenreinigung

THE ORGANIC PHARMACY

			CHF
GESICHTS- BEHANDLUNGEN	HYDRA DIAMOND EXFOLIATION	50 Min.	155
	<p>Ideal für sonnengeschädigte Haut, Aknenarben, Altersflecken und Falten</p> <p>Verdichtete Diamanten gleiten über Ihre Haut, um sie zu peelen und abgestorbene Hautschüppchen zu entfernen. Mit Vitaminen angereichertes, hydralisiertes Wasser versorgt Ihre Haut mit Feuchtigkeit, eine massgeschneiderte Maske lässt sie sofort strahlender aussehen.</p>		
	COLLAGEN BOOSTING DIAMOND NON SURGICAL FACE LIFT	75 Min.	225
	<p>Sofortige Straffung für fahle und müde Haut</p> <p>Ein Fruchtsäure-Peeling, gefolgt von einem Diamond-Peeling, hellt Ihre Haut sofort auf und versorgt sie mit Feuchtigkeit. So können die kollagenverstärkenden Wirkstoffe und das Natriumhyaluronat mit Ultraschall besser eindringen, um Muskeln und Haut zu straffen und zu kräftigen.</p>		

**GESICHTS-
BEHANDLUNG
FÜR IHN**

MEN'S CLASSICAL FACIAL

Massgeschneidert für Ihre Haut

Unsere klassische Gesichtsbehandlung für Männer legt den Fokus auf Tiefenreinigung, Feuchtigkeitsversorgung und reparierende Pflege. Vollgepackt mit Antioxidantien, Pflanzenextrakten und Kräutern lässt diese Gesichtsbehandlung die Haut jünger und frischer aussehen.

*mit Tiefenreinigung

CHF
75 Min. 160*

CLARINS

Die Pflegebehandlung von Clarins ist ein wohltuendes Spa-Erlebnis. Exklusive Produkte und eine komplett manuelle Methode führen zu einem möglichst langanhaltenden Resultat.

			CHF
GESICHTS- BEHANDLUNGEN	KLASSISCHE GESICHTSBEHANDLUNG	90 Min.	190
	Speziell auf den Hautzustand abgestimmte Gesichtsbearbeitung Bestehend aus Reinigung, Peeling, Dampf, Ausreinigung, Massage, Maske und Abschlusspflege.		
	FEUCHTIGKEIT	50 Min.	160
	Während dieser Behandlung wird Ihre Haut intensiv befeuchtet und genährt. Die natürliche Balance Ihrer Haut wird wiederhergestellt und feine Linien vorgebeugt.		

		CHF
EXTRA SANFT	50 Min.	160
Eine SOS-Behandlung für empfindliche Haut. Ihre Haut wird sofort beruhigt und ausgeglichen.		
ANTI AGING	50 Min.	160
Diese Behandlung wirkt extra straffend und regenerierend – für eine jünger wirkende Haut.		

CLARINS

SENSAI SILKY SKIN FACIALS

Diese äusserst effizienten Anti-Aging Behandlungen für das Gesicht kombinieren spezielle Massagetechniken mit Pflegeprodukten, die der Haut Feuchtigkeit spenden und ihr ein vitales Aussehen verleihen.

Freuen Sie sich auf eine sanft exfolierende Doppelreinigung, eine straffende Crememassage gefolgt von einer wohltuenden Gesichtsmaske inklusive Handmassage. Zum Abschluss verwöhnen wir Ihre Haut mit einer Doppelbefeuchtung und einer einzigartigen Seidenpudermassage für das Dekolleté. Die verwendeten Produkte werden auf den jeweiligen Hautzustand und die Bedürfnisse abgestimmt. Eine Wohltat für Ihre Haut und Sinne.

GESICHTS- BEHANDLUNGEN

ULTIMATIVE SENSAI TSCHUGGEN BEHANDLUNG

Die effektivste Deluxe Anti-Aging Behandlung gegen die Hautalterung. Für eine frische, glatte und elastische Haut.

CHF
100 Min. 290*

*mit Tiefenreinigung

		CHF
LIFTING	90 Min.	240
Liftingbehandlung zur Vorbeugung des Erschlaffens der Haut im Bereich der Augen, der Wangen, des Mundes und der Gesichtskonturen.		
WRINKLE CARE	90 Min.	220
Intensivbehandlung zur Aktivierung des hauteigenen Kollagens sowie der Aufpolsterung feiner Linien.		
PURIFYING	90 Min.	210*
Entspannende, tiefenreinigende Behandlung zur Talgkontrolle und Verfeinerung der Haut.		
STRAHLENDE AUGEN MIT SENSAI	45 Min.	95
Die Spezialbehandlung für Ihre Augen: Wimpern färben, Brauenkorrektur, Entspannungsmassage, intensiv pflegende Augenmaske und Abschlusspflege für strahlende Augenblicke.		

SENSAI

KOSMETIK

		CHF
Tages-Make-up	45 Min.	65
Abend-Make-up	50 Min.	85
Wimpern färben	20 Min.	30
In der Behandlung		25
Brauen färben	10 Min.	25
In der Behandlung		20
Wimpern und Brauen färben	35 Min.	50
In der Behandlung		40
Brauen zupfen (je nach Aufwand)	ab 20 Min.	25

HAARENTFERNUNG

		CHF
FÜR SIE	Oberlippe/Kinn	ab 20
	Bikinizone oder Achseln	ab 35
	Beine halb	ab 55
	Beine ganz	ab 90
	Beine inkl. Bikini	ab 120
FÜR IHN	Achseln	ab 35
	Brust/Bauch	ab 40
	Rücken	ab 40

CELLCOSMET UND CELLMEN

Schweizer Kosmetik für Sie und Ihn.

Bewahren Sie Ihr Jugendkapital und gönnen Sie Ihrer Haut die besten Inhaltsstoffe zellularen, pflanzlichen und marinen Ursprungs. Täglich angewendet ist Cellcosmet Ihre Versicherung für die lang anhaltende Schönheit Ihrer Haut.

**KÖRPER-
BEHANDLUNGEN
STRAFFEN UND
ENTSCHLACKEN**

SWISS ANTICELLULITE

Straffende und entschlackende Pflege. Die Körperkonturen werden neu definiert, das Gewebe entschlackt und ein gezielter Fettabbau erreicht. Beste Resultate bei einer Kurbehandlung in Kombination mit Swiss Body Detox.

CHF
90 Min. 220

CHF

ENTGIFTEND

SWISS BODY DETOX

50 Min. 150

Die reinigende und entschlackende Behandlung für Rücken oder Bauch wirkt ideal bei Verspannungen, Müdigkeit und zur Entgiftung des Gewebes. Ideale Ergänzung zum Swiss AntiCellulite Treatment.

SWISS BODY GOMMAGE

35 Min. 90

Stoffwechselaktivierendes und entschlackendes Ganzkörperpeeling mit anti-cellulitischem Effekt. Verbessert die allgemeine Fettverwertung und aktiviert den Stoffwechsel. Die Haut wird ebenmässig, und Schlackestoffe werden abgebaut.

FÜR SIE UND IHN

SWISS BODY RELAX

50 Min. 150

Entspannende und stressabbauende Massage der Rücken- und Nackenmuskulatur mit einer intensiven Aromatherapiebehandlung und anschliessender Körperpackung.

THE ORGANIC PHARMACY

KÖRPER- BEHANDLUNG FÜR SIE UND IHN

GREEN COFFEE BODY SCULPTING

Formt und definiert die Silhouette

Verbessert die Durchblutung für eine festere, schlankere Silhouette. Die Behandlung konzentriert sich auf Oberschenkel, Taille, Bauch und Gesäss. Nach dem trockenen Bürsten der Haut folgt eine stimulierende Tiefenmassage mit grünem Kaffee und Chili-Öl, um die Lymphdrainage anzuregen, die Durchblutung zu verbessern und damit Schwellungen und Wassereinlagerungen zu reduzieren.

CHF
50 Min. 145

HYDROTHERAPIE

		CHF
ENTSCHLACKENDES ALGENBAD	20 Min.	55
Beschleunigt den natürlichen Fettabbau und entschlackt.		
INGWER-MEERSALZ-BAD	20 Min.	55
Ingwer löst Verspannungen, verleiht Körper und Geist neue Energie und schenkt neue Lebensfreude.		

MASSAGEN UND KÖRPERTHERAPIEN

		CHF
KLASSISCHE GANZKÖRPERMASSAGE	50 Min.	150
Fördert die Durchblutung, aktiviert den Stoffwechsel und mobilisiert die Muskulatur und das Bindegewebe. Die Massage beruhigt und wirkt entspannend auf die Gelenke sowie Nerven und führt zu allgemeinem Wohlbefinden.	75 Min.	205
	90 Min.	240
SPORTMASSAGE	50 Min.	165
Lockerung und Regeneration der Muskulatur und des Bewegungsapparates vor und nach dem Sport. Eine erfrischende Kräutermischung fördert zusätzlich die Durchblutung.	75 Min.	215
	90 Min.	255
KOPF- UND NACKENMASSAGE	25 Min.	90
Durch leichte Massagegriffe im Kopf- und Nackenbereich werden kleinere Verspannungen gelöst. Die Techniken wirken entspannend auf Körper und Seele.		

		CHF
RÜCKEN- UND NACKENMASSAGE	25 Min.	90
Nacken und Rücken werden bei Verspannung, Müdigkeit und Stress gelockert.	50 Min.	150
RÜCKEN- UND NACKEN MIT FUSSREFLEXZONENMASSAGE	50 Min.	150
AROMAÖL-MASSAGE	50 Min.	155
Ätherische Öle gehen unter die Haut. Sie beleben oder beruhigen, entspannen und entführen Sie in eine Welt des Wohlbefindens. Wählen Sie Ihre individuelle Aroma-Essenz.	75 Min.	215

MASSAGEN UND KÖRPERTHERAPIEN

		CHF
FUSSREFLEXZONENMASSAGE	25 Min.	90
Mittels Daumendruck werden die Reflexzonen massiert und angeregt, um ganzheitlich auf den Stoffwechsel und die Organe des Körpers einzuwirken.	50 Min.	150*
*mit Fussbad		
LYMPHDRAINAGE	25 Min.	90
Beruhigende, rhythmische Massagegriffe bringen die Lymphen zum Fliesen und sorgen dafür, dass das Gewebe entschlackt und die Zellen besser mit Nährstoffen versorgt werden. Entwässert, entschlackt und entstaut die Gefässe.	50 Min.	150

**TSCHUGGEN
SIGNATURE
TREATMENTS**

TSCHUGGEN-MASSAGE

„Five in one“ – Geniessen Sie das exklusive Tschuggen-Massage-Erlebnis. Fünf verschiedene Anwendungen in Form einer exklusiven Massage. Und alle haben ein gemeinsames Ziel: Ihre Entspannung.

75 Min. 230 CHF

SKIFAHRER/BERGSTEIGER MASSAGE

Diese Massage macht müde Beine munter: Zu Beginn erfrischt ein wohltuendes Bad mit Latschenkiefer die beanspruchten Füsse, im Anschluss trägt eine entspannende und lockernde Fuss- und Beinmassage zur optimalen Regeneration der Muskulatur bei. Damit dem nächsten Ski- und Wandertag nichts im Wege steht.

50 Min. 155 CHF

MASSAGEN UND KÖRPERTHERAPIEN

SPEZIAL- MASSAGEN UND -THERAPIEN

NUI THAI MASSAGE

Diese einzigartige Massagetechnik hat ihren Ursprung in der asiatischen Yoga-Philosophie. Durch das Dehnen, Strecken und Kneten werden die Muskeln energetisch belebt und geschmeidig gehalten. Diese Behandlung wird auf einem Futon durchgeführt, der Gast ist dabei bekleidet.

50 Min. 170

90 Min. 225

STONE THERAPY

Die einzigartige Massage mit warmen Basaltsteinen regt den Stoffwechsel an. Gleichzeitig bewirkt die Energiearbeit eine tiefe muskuläre und mentale Entspannung.

75 Min. 185

CHF

LOMI LOMI NUI

75 Min. 205

Sie wird auch Königin aller Massagen genannt. Lomi bedeutet „drücken, kneten, reiben“. Nui heisst „wichtig, einzigartig, gross“.

90 Min. 225

Die uralte hawaiianische Massagetechnik „Lomi Lomi Nui“ diene den Hawaiianern zur physischen, emotionalen, mentalen und spirituellen Reinigung. Kostbare Öle werden im Wechsel von sanften und kräftigen Griffen einmassiert. Eine körperbetonte Behandlung.

FULLY INDIVIDUAL

50 Min. 160

Wählen Sie Ihren Schwerpunkt, den Bereich, die Intensität und Behandlungsdauer, um Schmerzen zu lindern und Entspannung zu erreichen.

75 Min. 240

Unsere Therapeuten können Techniken aus verschiedenen Aus- und Weiterbildungen anwenden, welche flexibel und ganz auf Ihre Bedürfnisse zu einer einzigartigen Behandlung zusammengestellt werden.

90 Min. 260

MASSAGEN UND KÖRPERTHERAPIEN

		CHF
PHYSIOTHERAPIE	50 Min.	170
Ausgebildete Physiotherapeuten stehen Ihnen zur Verfügung. Diese gehen individuell auf Ihre Probleme und Wünsche ein.		
TAPING – WIR KLEBEN SIE WIEDER FIT	pro 10 Min.	25
Taping wirkt auf viele verschiedene akute und chronische Beschwerden schmerzlindernd und fördert den Heilungsprozess. Die Behandlung erfolgt durch das Anbringen von elastischen Klebändern auf Baumwollbasis direkt auf die Haut. Dort verbleiben die Klebestreifen zwischen einigen Tagen und bis zu zwei Wochen. Einzeltape während der Physiobehandlung kostenlos.		

AYURVEDA

„Vollständiges Wissen (Ved) vom Leben (ayus).“ Die ayurvedische Medizin zählt zu den ältesten Gesundheitssystemen und hat ihren Ursprung in Indien. Die jahrtausendealte Wissenschaft des Ayurveda versteht den Menschen als eine Einheit von Körper, Geist und Seele. Innere Harmonie und das Gleichgewicht aller im Körper wohnenden Kräfte sind nach dem ayurvedischen Verständnis die Grundlage für ein erfülltes und gesundes Leben.

CHF

ABHYANGA

90 Min. 240

Abhyanga, die Königin der Ölmassagen im Ayurveda. Geniessen Sie diese Massage, die tiefgreifend auf Körper und Seele wirkt. Mit duftenden Ölen, ausholenden Streich- und Kreisbewegungen sowie einer punktuellen Druckmassage wird Ihr Körper harmonisiert und entspannt. Laut den alten indischen Schriften wirkt die Massage verjüngend, die Haut wird weicher, geschmeidiger und erstrahlt in voller Blüte.

SPA SUITEN

MUSCIDA UND POLARIS

Unsere beiden Spa Suiten „Muscida“ und „Polaris“ bieten Ihnen einen ganz privaten und unvergesslichen Luxus für zwei oder mehrere Stunden. Neben Whirlpool, Dampfbad und Sauna können Sie Ihre Kosmetik- oder Massagebehandlungen dazu reservieren. Gerne erfüllen wir Ihnen auch Ihre Getränke- und Essenswünsche, damit Sie sich in diesem schönen Raum unter dem Sternenhimmel komplett entspannen können.

		CHF
MUSCIDA (70 m ²)	2 Stunden	300
	jede weitere Stunde	100
POLARIS (100 m ² , inkl. TV mit Netflix Funktion)	2 Stunden	400
	jede weitere Stunde	100

**SUITEN
ARRANGEMENTS**

SWEET ROMANCE FÜR 2 PERSONEN

Erleben Sie romantische Momente unter den Bergoase Lichtsegeln in einer unserer grosszügigen Spa Suiten. Ob im Whirlpool mit Rosenblättern, in der Sauna oder im Dampfbad: Relaxen Sie nach Lust und Laune und geniessen Sie dabei kleine Gaumenfreuden und eine Flasche Champagner.

3 Stunden

CHF

480

BÜNDNER COTTAGE FÜR 2 PERSONEN

Wellness pur und privat entspannen in einer unserer Spa Suiten. Entspannen Sie nach dem Wandern oder Skifahren bei einer 25-minütigen Massage mit Latschenkiefer, um im Anschluss in der Sauna oder im Dampfbad die Seele baumeln zu lassen. Ein Bündler Plättli mit Käse und Bündnerfleisch sowie eine kleine Flasche Pinot Noir runden Ihr Bündner Erlebnis ab.

3 Stunden

560

COIFFEUR

LA BIOSTHETIQUE PARIS steht seit 50 Jahren für ein klares Profil, Qualitätsprodukte, Innovationen, exklusive Dienstleistungen und die Entwicklung internationaler Haar- und Beauty-Trends.

		CHF
DAMEN	Waschen, Föhnen	ab 60
	Waschen, Legen	ab 75
	Waschen, Haarschnitt, Föhnen/Legen	ab 125
	Hochsteckfrisur/Abendfrisur	ab 85
	Frisieren	ab 40
HERREN	Waschen, Schneiden	ab 65
	Fassonieren	35
FÄRBEN	Färben	ab 85
	Mèches	ab 105
	Tönen	ab 65

PREISE FÜR EXTERNE GÄSTE

		CHF
EINZELLEINTRITTE	Kinder/Jugendliche 4 bis 15 Jahre	45
	Frühaufsteher 8.30 bis 12 Uhr	65
	Mittagsgeniesser 12 bis 15 Uhr	65
	Nachtschwärmer 19 bis 21 Uhr*	65
	Eintritt nach einer Kosmetik- oder Massagebehandlung (3 Std.)	35
	Day Spa, inklusive einer 25-minütigen Massage und einem leichten Lunch	200
ABONNEMENT	10er-Abonnement	500
MEMBER	1 Monat	400
	Sommer- und Wintersaison	2200
	Wintersaison (Ende November bis April)	1500
	Sommersaison (Juli bis September)	1000
	Wintersaison ohne Samstag und Sonntag	1250

Nur nach Voranmeldung und nach Verfügbarkeit.

Der Preis beinhaltet die freie Nutzung der gesamten Bergoase mit Fitnessclub, dem Sauna- und Dampfbadbereich, den Ruheräumen sowie der ganzen Wasserwelt, inklusive Bademantel, Handtücher, Erfrischungen und Früchte. Die Teilnahme an unserem Sport- und Fitnessprogramm ist ebenfalls inbegriffen.

Kinder unter 4 Jahren haben keinen Zutritt zur Tschuggen Bergoase.

Die Bergoasen-Memberkarte ist persönlich und nicht übertragbar. Die Mitgliederzahl ist limitiert.

* Andere Öffnungszeiten während der Sommersaison.

GUT ZU WISSEN

Damit Sie Ihren Spa-Besuch in vollen Zügen genießen und von einer Behandlung optimal profitieren können, möchten wir Sie über ein paar wichtige Punkte informieren:

Sollten Sie zu spät kommen, haben Sie bitte Verständnis dafür, dass wir Ihre Behandlung entsprechend kürzen müssen, falls der Therapeut oder der Behandlungsraum im Anschluss gebucht sind. Bitte teilen Sie uns bis 24 Stunden vorher mit, falls Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, ansonsten müssen wir 50% des Behandlungspreises verrechnen. Bei Nichterscheinen wird der Gesamtbetrag verrechnet. Preisänderungen vorbehalten.

Im gesamten Spa-Bereich ist das Rauchen verboten. Aus Rücksicht auf andere Gäste bitten wir Sie, keine Mobiltelefone zu benutzen. Tiere haben keinen Zutritt zum Spa.

Sollten Sie Ihre gewünschte Behandlung nicht in unserem Angebot finden, wenden Sie sich bitte an die Spa-Rezeption. Gerne organisieren wir für Sie eine individuelle Behandlung oder ein Personal Coaching.

GUTSCHEINE

SCHENKEN MACHT FREUDE

Gerne stellen wir Ihnen einen Geschenkgutschein Ihrer Wahl aus.
Auch als Print@Home.

ÖFFNUNGSZEITEN

Täglich geöffnet

WASSERWELT, SAUNA UND FITNESS

07.00 bis 20.00 Uhr (Winter)
07.00 bis 20.00 Uhr (Sommer)

BEHANDLUNGEN UND COIFFEUR

09.00 bis 20.00 Uhr

SPA-REZEPTION

08.00 bis 20.00 Uhr (Winter)
08.00 bis 20.00 Uhr (Sommer)

KONTAKT

TERMINRESERVIERUNGEN UND AUSKÜNFTE

Tel. +41 81 378 95 95 oder bergoase@tschuggen.ch

TSCHUGGEN GRAND HOTEL – Tschuggentorweg 1 – 7050 Arosa – Switzerland
Tel. +41 81 378 99 99 – info@tschuggen.ch – www.tschuggen.ch
Member of Tschuggen Hotel Group



A MEMBER OF
THE LEADING HOTELS
OF THE WORLD



SWISS DELUXE HOTELS

Traveller Made[®]
Hotel Partner