



# *Guarda Sana*

*Angebote & Behandlungen*

## Natur, Zeit und Ruhe

### Guarda Sana

Gesund, beruhigend und vitalisierend für Körper, Geist und Seele: Finden Sie im Guarda Sana Ihren Ausgleich zum Alltag. Geniessen Sie Zeit, Ruhe und Natur.

### Öffnungszeiten

Chrafthütte	8 – 22 Uhr
Blockhaussauna und Hot Pot	11 – 21 Uhr
Behandlungen	nach Vereinbarung

### Terminabsprachen an der Rezeption

Tel. intern: 590

Tel. extern: +41 81 385 85 85

Der Eintrittspreis für Nicht-Hotelgäste beträgt pro Tag CHF 55 inkl. Bademantel, Badeschuhe, Getränke und Vitamine.

## Guarda-Sana-Päckli

### Loslo

Einmal den Alltag loslassen. Erholen Sie sich bei einer kurzen Auszeit. Guarda-Sana-Peeling, Molkebad mit Melisse und Alpenkräuter im Holzzuber, Massage Schwingerkönig (30 Minuten)

CHF 175 120 Minuten 1 Person

CHF 280 120 Minuten 2 Personen

### Gnüsa

Geniessen Sie einige Stunden nur für sich und entspannen Sie sich ganzheitlich. Guarda-Sana-Peeling, Lavendel-Eukalyptus Bad, Sporzer Steinmassage (60 Minuten)

CHF 250 120 Minuten 1 Person

CHF 442 120 Minuten 2 Personen

### Gmeinsame Usziit

Entspannen sie gemeinsam.

Guarda-Sana-Peeling, Geissämilchbad, Guarda-Sana-Massage (50 Minuten)

CHF 399 120 Minuten 2 Personen

### Frühaufsteher

Geniessen Sie mehr Zeit bei uns!

Starten Sie mit einem ausgiebigen Frühstück. Anschliessend entspannen Sie Körper und Seele.

- Reichhaltiges Frühstück
- Entschlackender Saunabesuch
- Peeling und durchblutungsförderndes Molkebad
- Vitaminspritze
- 60-minütige Bergluft-Massage

CHF 276 1 Person

CHF 498 2 Personen

### Genuss Pur

Erholung für alle Sinne! Entspannen Sie bei uns im Guarda Sana, regenerieren Sie Körper und Geist. Lassen Sie den Abend genussvoll im Restaurant Guarda Val ausklingen.

- Entschlackender Saunabesuch
- Peeling und durchblutungsförderndes Molkebad
- Vitaminspritze
- 60-minütige Bergluft-Massage
- 4-Gang Sporzer Menü im Gourmet-Restaurant Guarda Val (16 Gault-Millau-Punkte)

CHF 356 1 Person

CHF 644 2 Personen



## **Bergwelt Kosmetik**

### **Maiensäss-Kosmetik**

Wir verwöhnen Ihre Sinne mit hochwertigen und rein pflanzlichen Produkten. Gönnen Sie Ihrer Haut eine Erholung. Wir starten mit einer Tiefenreinigung und einer klärenden Maske. Zum Abschluss erwartet Sie eine wohltuende Gesichtsmassage mit einer hochwirksamen Maske und einer Tagespflege, die auf Ihren Hauttyp ausgerichtet sind. Ausserdem verschönern wir Ihren Augenaufschlag mit einer Augenbrauenkorrektur und -behandlung.  
CHF 230 90 Minuten

### **Bergquelle-Kosmetik**

Geniessen Sie unsere entschlackende Tiefenreinigung mit einem Gesichtspeeling, das alte Hautzellen verschwinden lässt. Gezielt ausgesuchte, rein pflanzliche Produkte lassen Ihre Haut nach einer stimulierenden Gesichtsmaske und abgestimmter Tagespflege wieder strahlen.  
CHF 160 60 Minuten

### **Augensterne**

Wir sorgen mit innovativer Pflanzenkosmetik für einen jugendlichen Augenaufschlag. Verwöhnen Sie die anspruchsvolle Augenpartie mit aufbauenden Wirkstoffen aus Augenbutter, stimulierender Maske und einem Serum aus pflanzlichen Stammzellen, die wir auf Ihren Hauttyp ausrichten.  
CHF 110 40 Minuten

### **Samtpfötli**

Schonende Handpflege für Sie und Ihn. Geniessen Sie die sanfte Behandlungsmethode, die Ihre Nägel in Form bringt und die Nagelhaut säubert.  
CHF 90 50 Minuten

### **Wanderpflege**

Eine Auszeit für gestresste Füsse. Mit der angenehmen Fuss- und Nagelpflege gehen Sie wie auf Wolken.  
CHF 110 50 Minuten

## **Zusätzliche Anwendungen**

### **Brauen-Korrektur**

Professionelle Beratung und Korrektur der natürlichen Augenbrauenform. Ideal kombinierbar mit unserer Bergquelle-Kosmetik.  
CHF 20 20 Minuten

### **Augenbrauen oder Wimpern färben**

Ohne Wimperntusche oder Augenbrauenstift in den Tag starten. Das ist möglich! Ideal kombinierbar mit unserer Maiensäss- oder Bergquelle-Kosmetik.  
CHF 25 20 Minuten

### **Nagellack auftragen**

Farbakzente für modische Hände und Füsse setzen.  
CHF 20 20 Minuten

## **Bergmassagen**

### **Schwingerkönig**

Eine auf Sie individuell abgestimmte Massage mit nährendem Mandelöl. Auf Wunsch dürfen Sie gerne aus unseren hochwertigen Aromaölen Ihren Lieblingsduft auswählen.  
CHF 85 30 Minuten  
CHF 140 50 Minuten  
CHF 220 90 Minuten

### **Für d'Füess**

Stimulierende Fussmassage, die mit verschiedenen Massagetechniken gezielt auf Ihre Wünsche eingeht und Ihre Füsse verzaubert.  
CHF 85 30 Minuten  
CHF 140 50 Minuten

### **Für da Chopf**

Verwöhnprogramm mit hochwertigem Mandelöl. Lassen Sie Ihren Geist ruhen und entspannen Sie bei einer Nacken-Kopf-Massage.  
CHF 85 30 Minuten

### **Alpenstrecker**

Basierend auf speziellen Massagetechniken dürfen Sie bei dieser Behandlung Ihre Beweglichkeit unter Beweis stellen. Durch gezielte Druckpunkte und Dehnungsübungen wird Ihr Gelenkapparat in Schwung gebracht.  
CHF 190 70 Minuten  
CHF 240 90 Minuten

### **Sporzer Steinmassage**

Geniessen Sie die wohltuende und tiefgreifende Wärme der heissen Lavasteine. Erleben Sie wie mit den Steinen der ganze Körper massiert wird.  
CHF 170 60 Minuten  
CHF 190 70 Minuten

### **Guarda-Sana-Massage**

Pure Erholung für Ihren Geist. Durch sehr sanfte Bewegungen, kaltgepressten Sesam und Mandelöl sowie einer anschliessenden Gesichtsmassage mit Bergkristallen, können Sie bei uns Ihren Stress hinter sich lassen.  
CHF 150 50 Minuten  
CHF 170 60 Minuten  
CHF 230 90 Minuten



### **Bergkräuterstempelmassage**

*Sie werden mit heissen, mit Kräutern gefüllten Stoffsäckchen massiert. Die Wärme und die stimulierende Massage wirken durchblutungsfördernd und entspannend.*

CHF 180      60 Minuten

### **Bergluft**

*Lassen Sie sich durch angenehme Massagelotionen von Alpiennè und spezielle Massagetechniken verwöhnen. Sie wählen Ihre Massagemilch selber:*

#### **Arnika Massagemilch**

*wirkt kühlend und entzündungshemmend, steigert die Leistungsfähigkeit, hilft bei der Muskel- und Gelenkregeneration.*

#### **Johanniskraut Massagemilch**

*wirkt beruhigend, bei Erschöpfung, Schlaflosigkeit und nervösen Beschwerden.*

#### **Propolis Massagemilch**

*sehr pflegend, ideal bei sensibler Haut und Hautproblemen, wirkt entschlackend.*

CHF 170      60 Minuten



## ***Zeit für Mich***

*Sie wissen noch nicht, welche Behandlung für Sie die Richtige ist? Buchen Sie eine Behandlungszeit nach Wahl (50/60/90 Minuten) und wir finden gemeinsam heraus, welche Behandlung für Sie die Beste ist.*

## ***Sauna-Aufguss***

*Wir führen täglich eine Aufgusszeremonie in der Blockhaussauna durch.  
Die Aufgusszeiten finden Sie an der Rezeption, wo Sie sich gerne bis 15 Uhr anmelden dürfen.*



## ***Holzzuber-Badestube***

### ***Molkebad***

*Geniessen Sie in unserem uralten Holzzuber ein wohltuendes Molkebad. Der beliebte Badezusatz wirkt sehr pflegend und schenkt Ihnen durch die enthaltenen Milchproteine eine geschmeidig zarte Haut.*

### ***Geissämilchbad***

*Die regionale Geissämilch ist ein Geheimtipp unseres Bauern. Wichtige Mineralien wie Kalium, Natrium, Magnesium, und Calcium stärken das Immunsystem Ihrer Haut.*

### ***Aromabad***

*Wählen Sie aus verschiedenen, rein pflanzlichen, ätherischen Ölen Ihren Favorit aus und geniessen Sie die hochwirksamen Düfte in einem unvergesslichen Bad.*

CHF 80      30 Minuten      1 – 4 Personen



## Chratzstube

### Guarda-Sana-Peeling

Regenerieren Sie Ihre Zellerneuerung mit einem durchblutungsfördernden Peeling.

Ihr Körper kommt in den Genuss von einem effektiven Salzpeeling, gemischt mit Bergkräutern und hochwertigen Ölen.

Für das Gesicht dürfen Sie die remineralisierende Wirkung unseres Berghonigs erleben, gemischt mit einem sanften, natürlichen Cremepeeling.

CHF 40 Zur Selbstanwendung

CHF 65 Behandlung durch einen Therapeuten (30 Minuten)

### Schum-Bürschta-Massage

Eine aussergewöhnliche Behandlung und ein Genuss für Ihre Sinne. Lassen Sie sich von der Massage mit Naturhaarbürsten überraschen.

CHF 90 30 Minuten

CHF 130 50 Minuten

## Kleiner Guarda-Sana-Wohlfühl-Wegweiser

### Wie viel Zeit muss ich einplanen?

Bitte kommen Sie 5–10 Minuten vor der Behandlung an den Guarda-Sana-Empfang.

Geniessen Sie die Annehmlichkeiten des Wohlfühlbereiches und stimmen Sie sich auf Ihre Verwöhnbehandlung ein.

### Wie viel ziehe ich aus?

Wir empfehlen, im Bademantel und mit Badeschuhen zu erscheinen. Sie finden beides in Ihrem

Gästezimmer. Auch möglich: Sie bringen Ihren persönlichen Badekorb aus Ihrem Zimmer mit und ziehen sich im Garderobebereich im Guarda Sana um.

### Terminabsage

Sollten Sie einen Termin nicht einhalten können, geben Sie uns bitte 12 Stunden vorher Bescheid.

Gerne können Sie mit unserem Team einen neuen Termin vereinbaren. Ansonsten behalten wir uns vor, 80% des Betrages in Rechnung zu stellen.

### Sauna

Um die Sauna richtig zu geniessen, bitten wir Sie, diese mit den extra für Sie bereitgelegten Saunatüchern zu besuchen. Bei weiteren Fragen steht Ihnen das Guarda-Sana-Team jederzeit zur Verfügung.

### Wertgegenstände

Deponieren Sie Ihre Wertgegenstände in Ihrem Zimmersafe. Für liegen gelassene Wertgegenstände übernehmen wir keine Haftung.

### Kinder

Der Zutritt in unserem gesamten Guarda Sana ist für Jugendliche ab 16 Jahre, unter Rücksichtnahme auf die Ruhebedürfnisse der anderen Gäste, gestattet.

### Wichtige Informationen

Bitte weisen Sie uns auf Allergien, Unverträglichkeiten oder frische Verletzungen sowie Operationen hin, damit wir die ideale Behandlung für Sie finden. Auch werdende Mütter möchten wir bitten, uns auf die Schwangerschaft hinzuweisen.