fitness&beautycollege

Arosa Kulm Hotel & Alpin Spa

SPA COLLECTION

GESUNDHEIT IST MESSBAR.
HEALTHNESS

Verbinden Sie Lebensfreude mit dem eigenen Lifestyle. Die Suche nach der Quelle Ihrer Stärken übernimmt der Body Scan für Sie. Schon haben Sie ein Konzept für den Alltag.

Oliver Schmidt

Heilpraktiker & Vitalenergetiker

Das Healthness Konzept entsteht aus Ihrem persönlichen Body Scan und dem daraus resultierenden Organ-Biofeedback. Die differenzierte Individualdiagnostik eröffnet vielschichtige Einsichten in Ihren momentanen Vitalzustand. Die Analyse basiert auf empirischen Untersuchungen, auf Berechnungen verschiedener Algorithmen und auf technologischer Forschungsarbeit.

SYSTEM ONE® - Scannen statt Labor.

In wenigen Minuten werden durch Computertechnik ohne Blutentnahme (non-invasiv) über 250 Vitalparameter sichtbar. Die Analyse ist mit einer Labormessung vergleich-bar. Der Scan der Stoffwechselfunktionen wird graphisch aufgezeigt. 50 Min. 175

MESSPROFIL

Blutwerte & Blutfette, Spurenelemente, Aminosäuren, Vitamine, Insulinwerte, Zuckerstoffwechsel, Bindegewebe, Haut und Allergien, Kardio- und zerebrovaskuläres System, Knochendichte und -wachstum, Funktion von Magen, Darm, Leber, Niere, Gallenblase, Pankreas, Lunge, Schilddrüse, Schwermetalle und Toxine, Prostata und Gynäkologie, endokrines System (Hormone). Messung inkl. Coaching & Interpretation des Messprofils.

ETA Scan® - Die alternative Technologie der Komplementärmedizin

Das bioenergetisches Balance-System erfasst die Frequenzmuster des menschlichen Körpers und eröffnet einen tieferen Einblick in den Status Quo Ihrer Gesundheit. Dysbalancen sind früh erkennbar, Energiestörungen werden präzise aufgezeigt. Normwerte und Abweichungen werden über einen Resonanzvergleich bestimmt. Unsichtbares wird sichtbar. Der Körper findet seine Regulationsfähigkeit wieder. 120 Min. 350

MESSPROFIL

Körperkondition, Mentale Dysbalancen & körperliche Überlastung, Erschöpfungszustände, Leistungsabfall, Stressfaktoren, Burnout & Boreout, Überforderungssyndrom, instabiler Kreislauf, chronische Energielosigkeit, Unverträglichkeiten, Empfindlichkeiten auf elektromagnetische Felder, Wirksamkeit & Verträglichkeit (Resonanz) von Therapien & Nahrungsmitteln. Messung inkl. Coaching & Biofeedback-Interpretation.

HOLISTISCH. THERAPEUTISCH.
MASSAGE

Was Ihnen gut tut?
Welche Methode ist jetzt die wirkungsvollste, um Entspannung zu finden, um Energien aufzutanken?

Mit bio-energetischen Methoden werden Reize gesetzt und das vegetative Nervensystem in Richtung Tiefenentspannung gelenkt.

Ines N. Lembcke
Masseurin & Physiotherapeutin

KLASSISCH

Teilmassage Rücken-Nacken-Beinmassage 25 Min.	74
Ganzkörpermassage 50 Min. / 75 Min. / 90 Min.	148 / 215 / 260
Fussreflexzonenmassage 25 Min.	74
Fussreflexzonenmassage kombiniert mit Rückenmassage 50 Min.	148

NEUROMUSKULÄRE THERAPIE

Intensiv-Tiefenmassage, um den Normotonus und die Verbindung von Muskulatur und Nervensystem wiederherzustellen. 50 Min. / 75 Min. 155 / 225

KOPFSCHMERZBEHANDLUNG & O2

Die Sauerstoff-Inhalation lindert Kopfschmerzen und unterstützt die muskelentspan- nende Nacken-, Rücken- & Kopfmassage, fördert die Entkrampfung der schmerzenden Bereiche. 40 Min. 185

ANTI-STRESS-MASSAGE - Rücken in Topform

Entwickelt von Ines Lembcke, unserer Physiotherapeutin werden vielfältige Techniken von Kopf, Nacken, Schulterbereich über die Wirbelsäule bis hin zum Beckenkamm angewendet. Gezielt werden Muskulatur und Faszien behandelt, die das vegetative Nervensystem in Richtung Tiefenentspannung regeln. Der Rücken richtet sich wieder auf und die Energie strömt durch den Körper. 50 Min. 160

. . .NON-PLUS-ULTRA: Anti-Stress-Massage plus Fussreflexzonen 70 Min. 235

FASZI_NATION STONE

Durch den Impuls der Faszienrolle und die Tiefenwärme der Steine erreichen wir eine intensive Wirkung im Gewebe. Tiefe Muskelverspannungen werden gelöst, „verklebende“ Stoffe ausgeleitet. Diese Form der Behandlung ist tief entspannend und intensiv befreiend für die Körperfaszien an Beinen und Rücken. 50 Min. 160

WÄRMENDE BÜNDNER STEINE - die beliebten Hot Stones.
Auf die Energiebahnen Ihres Körpers gelegte Hot Stones aktivieren mit erdender Kraft. Geführt von erfahrenen Therapeutenhänden gleiten und verweilen die Steine mit dem Duft von kostbaren Ölen auf Ihrem Körper und bewirken tiefste Entspannung. Sie fühlen sich frisch erholt. 50 / 75 Min. 150 / 225

DIE WOHLFÜHL-BAUCHMASSAGE - Detox der Körpermitte
Das Treatment zielt mit einer sanften Drainage-Massage auf die Entstauung der Bauchregion. Die Kombination mit entschlackendem Leberwickel aus schwarzem Pfeffer und duftendem Honigöl wirkt regulierend. Blockaden werden aufgelöst, der Chakren-Ausgleich lässt die Energien wieder fliessen. Während des Wickels geniessen Sie eine Kopf-Nackenmassage – ein Gefühl von Leichtigkeit. 50 Min. 150

DETOX ZEOLITH - Körper Reinigung mit Lymphdrainage, Fussbad & Leberpad
Zeolith vulkanischen Ursprungs bindet Schadstoffe im Körper und bringt die natürlichen Detoxprozesse in Schwung. Das Mineralpulver wird mit Kristallsalz, Gebirgshonig, Schafgarbe, Koriander, schwarzer Pfeffer und Grapefruit angereichert. Die Wirkung und der Duft der Fuss- und Leberpads sind für den Stoff-wechsel sowie für unsere Sinne ein wahrer Detox-Genuss. 50 Min. 150

DIE SCHWEBEND LEICHTE - Manuelle Lymphdrainage
Eine spezielle Drainage des Körpers aktiviert den Lymphabfluss, entstaut und regeneriert das Körpergewebe und beruhigt das vegetative Nervensystem. Wir empfehlen die Drainage bei Schwellungen (Lymphödeme, Zerrungen, Verstauchungen), zur schnelleren Heilung nach Operationen, bei Migräne und neuro-vegetativen Syndromen. 50 / 75 Min. 155 / 225

NEU im Programm

KLASSISCHE THAI-MASSAGE MIT WARMEN ÖL

Aus buddhistischen Lehren inspiriert, verbindet die rhythmische Massage uralte Behandlungskunst Zen-Shiatsu und Akupressur. Intensiver Druck bis zur sanften Dehnung fördert tiefes Atmen, neue Energie fliesst. Die Muskulatur entspannt, der Stoffwechsel wird angeregt, Körper und Geist regenerieren sich. Ideal bei Stress, Müdigkeit und mentaler Überbelastung. Die Wirkung ist sofort spürbar, Ihre Lebensqualität und Ihr Wohlbefinden werden gesteigert. 60 Min. / 90 Min. 185 / 265

THAI FUSS- & REFLEXZONENMASSAGE

Jedes Organ des menschlichen Körpers entspricht einer Zone an den Füßen. Der gezielte Druck aktiviert die Selbstheilungskräfte. Sanfte Akupressur und eine himmlische Massage regen den Stoffwechsel an und stimulieren die Organe sozusagen „aus der Ferne“. Es ist eine ganzheitliche Therapie, die auch auf einer spirituellen und mentalen Ebene behandelt, durch den heilenden Kanal der Füsse. 50 Min. 155

LOMI LOMI NUI - . . . die mit dem Meer tanzt

Warmes Öl umhüllt Ihren Körper und Sie fühlen sich schwerelos. Die intuitive Massage mit Unterarmen und engelsgleichen Händen schaukelt und dehnt Sie durch sanften Druck. Dieses Massageritual wirkt reinigend und befreit Sie von belastenden Blockaden. Sie verspüren eine Linderung von depressiven Stimmungszuständen, verbesserte Schlafqualität und innere Gelassenheit. 75 oder 90 Minuten 225 / 265

KERZENMASSAGE - Wohlfühlmassage mit maximaler Hautpflege

Mit dem wohlriechenden Duft der geschmolzenen warmen Karité-Butter und die Ruhe der Entspannungsmassage vereinen wir intensive Hautpflege und Wellness in eins. Karité-Butter schenkt Feuchtigkeit und nährt ausgetrocknete Haut für ein seidiges wunderbar weiches Hautgefühl. 75 oder 90 Minuten 225 / 265

BALANCE. SCHWINGUNG. ENERGIE.
BODY FITNESS

SAUERSTOFF-INHALATIONS-THERAPIE NACH PROF. MANFRED V. ARDENNE

Als wichtigstes Lebenselement neben Wasserstoff steht Sauerstoff für «Lebensenergie». Die bewährte Inhalationsbehandlung hilft Ihrem Körper, mit Belastungen leichter fertig zu werden, innere Kräfte und Leistungsreserven zu mobilisieren und Energieverluste zu vermeiden. Rein. Natürlich. Wirkungsstark.

WIRKUNGPROFIL

Stärkung von mentaler Schwäche
Behebung chronischer Müdigkeit, Aktivierung der Leistungsfähigkeit
Verbesserung von Konzentrationsschwäche
Bekämpfung der Überforderungssyndrome (Stress), Vergesslichkeit
Aufhellung bei depressiver Verstimmung durch Erschöpfung
Aktivierung der körpereigenen Abwehrkräfte (Grippe etc.)
Stärkung des Immunsystems, z. B. nach Chemo- / Strahlentherapie
Revitalisierung nach Schlaganfall, Herzinfarkt und Krebserkrankungen
Stärkung des instabilen Kreislaufs
Verbesserung bei Lungen- und Lungengefässerkrankungen

Inhalation mit 90 % Oxygen 50 Min.

1 Inhalation	75
3 Inhalationen	198
6 Inhalationen	395

Vitalkur mit 90% Oxygen plus Massage Treatment

1 Inhalation mit Massage 50 Min.	215
3 Inhalation mit Massage 50 Min.	595
3 Inhalation 50 Min. mit Massage 25 Min.	395

OSFLOW – Schwingungsplattform

Das Funktionsprinzip des OSFLOW® ist eine zentrierend wirkende Schwingungsplattform zur biomechanischen Ausrichtung des Knochensystems.

Eine Weltneuheit auf dem Gesundheitsmarkt, entwickelt aus den Prinzipien der natürlichen Bewegung und der inneren Kampfkunst Tai-Chi-Chuan. Eine dieser besagten Kräfte ist der sogenannte «Knochendruck». Er bezeichnet das Pulsieren des piezo-elektrischen Feldes in den Knochen. Die Schwingungsplattform zentriert Sie sanft in Ihrer natürlichen Haltung und löst Verspannungen bis in tiefere Muskelschichten.

WIRKUNGSPROFIL

Zentrierung & Stabilität der Wirbelsäule
Sturzprophylaxe
Stärkung der Gelenke & Knochen und der allgemeinen Kraft
Verbesserung des Gleichgewichts und der Standsicherheit
Linderung von Schmerzen im Rücken, Nacken, Beinen & Gelenken
Entlastung der Nerven, Verbesserung des Blut- und Lymphflusses

OSFLOW ® – Struktur-Einschwingung mit Massage

Fussgelenk, Knie, Hüfte, Schultern, Wirbelsäule bis zum Atlas werden eingeschwungen. Das Becken wird aufgerichtet, Kreuz- und Steissbein sinken. Die Einschwingung wird von einer Ganzkörper-Massage begleitet. 50 Min. / 75 Min. 155 / 225

SKIN FITNESS MIT RESULTAT.

BEAUTY RITUALE

Was braucht Ihre Haut?
Wir atmen, fühlen und spüren mit der Haut.

Wir verhelfen Ihrem Teint zu Ausdruck und Schönheit. Für dieses Ziel setzen wir auf «Cosmeceuticals», mit bioaktiven Inhaltsstoffen, deren Wirkung klinisch nachweisbare Verbesserungen der Hautstruktur und -funktion bewirken.

Nicole A. Minsch
Spa Managerin & Kosmetikerin

Über ein Face Mapping bestimmen wir die zu Ihrer Haut passenden Kosmetikprodukte. Zielgerichteter und effizienter kann ein Hautpflegeprogramm nicht sein.

Klare Sache - Das Treatment bei unreiner Haut
Intensive, aber schonende Tiefenreinigung klärt und entgiftet, Ihre Haut kann wieder atmen. Die mikrofeine Sauerstoffapplikation sorgt für viel Feuchtigkeit mit Nährstoffen, Rötungen und Irritationen werden ausgeglichen. Eine herrliche Hauterfrischung verleiht Ihrem Teint neue Klarheit. 70 / 90 Min. 180 / 215

Ein straffes Konzept - Das Skin-Fitnessprogramm für anspruchsvolle Haut.
Dieses Treatment lässt sie in jedem Alter gesund und strahlend aussehen. Anti-Aging Formeln mit multidimensionalen Eigenschaften aktivieren die Hautfunktionen bis in die Dermis. Linien und Fältchen werden sichtbar geglättet und das Gewebe gestrafft. Der Fokus zielt auf RE-Generieren, RE-Vitalisieren, RE-Strukturieren & Lifting.
70 / 90 Minuten 180 / 215

Ganz schön glatt - Das Treatment mit viel Feuchtigkeit
Ideal für die vom Alltag strapazierte, irritierte oder gestresste Haut jeden Alters, welche unter Trockenheit oder Feuchtigkeitsmangel leidet. Das Resultat zielt hier auf ausgleichen und befeuchten. Die Haut leuchtet erfrischt, ist intensiv mit Vitalstoffen versorgt und wirkt sichtbar erholt. 70 / 90 Minuten 180 / 215

EXPRESS BOOSTER
Ein herrlicher Frischekick mit viel Feuchtigkeit wirkt wie ein Muntermacher für Ihre Haut. Ein sofort sichtbarer Skin-Aufheller für besondere Anlässe (ohne Massage, ohne Brauenformung). Damen- & Herrentreatment 50 Min. 148

FÄRBUNG WIMPERN & BRAUEN – *Preis während Kosmetikbehandlung

Brauenformung komplett 20 Min.	ab	30 / inkl.*
Brauen Färbung inkl. Formkorrektur		40 / 25*
Wimpernfärbung		40 / 35*
Wimpern- und Brauenfärbung		55 / 45*

PERMANENT MAKE UP

Wünschen Sie sich ein frisches jugendliches Aussehen? Das Permanent Make-up ist eine professionelle Mikro-Farbimplantation ohne Schwermetalle und unterstreicht Ihre natürliche Schönheit ohne geschminkt zu wirken. Dünne, lückenhafte Brauen scheinen voller, kleine Augen wirken grösser, die Wimpern dichter.

Eye Brow Vollzeichnung - feine Härchenzeichnung (1-2 Treatments)	ab	650
Eye Brow Verdichtung - Schattieren, Ausgleichen der bestehenden Form	ab	480
Lidstrich / Wimpernkranzverdichtung oben (2 Treatments)	ab	650
Lidlinie unten (2 Treatments)	ab	500

MAKE UP

Make Up für Business, Foto, Gala oder Hochzeit — Preis auf Anfrage

Für Hochzeiten bieten wir ein mass-geschneidertes Programm für das Brautpaar und die Partygäste.

Fragen Sie nach unserem Angebot.

BODY SCRUB

Die Scrub-Bar bietet eine wunderbar duftende Auswahl an Körperpeelings mit dreidimensionaler Wirkung. Die Hautstruktur wird sofort verfeinert, in der Tiefe wird die Zellaktivität sowie die Kollagenproduktion angeregt, die Haut wird aufnahmefähiger für Nährstoffe und strahlt durch einen hauchzarten Frischeschleier. 35 Min. 98

BODY MASK

Umhüllt von Wärme und feinen Düften - wie ein Kokon an Ihren Körper. Der Okklusionseffekt erhöht die Aufnahmefähigkeit der Wirkstoffe um ein Vielfaches. Intensiver können Sie Ihre Körperhaut nicht verwöhnen, Ein Gefühl von Samt und Seide. Einzeltreatment oder eine Mehrfach-Kur. 40 Min. 98

- **Spirulina Detox** (ohne Jod): Entgiftung, Regeneration und Straffung
- **Pink Kaolin Tonerde**: für die Haut so fein wie Porzellan, beruhigt Hautreizungen
- **Nourishing Açaì**: Antioxidanten, Feuchtigkeits-Booster, Elastizität

BODY TREATMENT IM SET

Scrub & Massage - 90 Min.	235
Scrub & Body Mask - 75 Min.	185
Body Mask & Massage - 90 Min.	235
Scrub & Body Mask & Massage - 120 Min.	298

SEIFENBÜRSTENMASSAGE

Das aktivierende Körperritual nach Sport, bei Müdigkeit oder zum Aufwärmen. Mit feinen Naturbürsten und aromaölangereichertem Seifenschaum werden Sie schwungvoll massiert und erleben ein frisches Körpergefühl. 20 Min. mit anschl. Hautpflege 30 Min. 60 / 75

BEAUTY EXTRAS & HAIRSTYLING

HÄNDE & FÜSSE

Manicure Lady	intensive Pflege für Haut & Nägel	88
Manicure Men	Hand- und Nagelpflege, Handmassage. 40/50 Min.	80
Pedicure	Med. Fuss-Treatment	98
Extras:	Nagellack Hände oder Füsse	10
	Lackwechsel Hände	28
	Lackwechsel Füsse	38
	Lackierung GELCOLOR nur Manicure	45
	Ablösung GELCOLOR (Abschleifen)	40
	Regenerierende Handpackung mit Peeling & Maske	48

DEPILATION MIT ZUCKER

Gesicht	25
Oberlippe	18
½ Bein	65
Ganzes Bein	98
Bikini	48
Achsel	48
Arme	38
Rücken Herren	65

HAIRSTYLING

Styling Damen mit Haarschnitt (fönen oder legen)	ab	118
Styling Damen ohne Haarschnitt (fönen/legen)	ab	75
Styling Herren mit Haarschnitt, auf Wunsch inkl. Brauenschnitt	ab	63

WIRKSTOFFREICH. 100% AKTIV.

PFLEGELINIEN

JACQUELINE PIOTAZ SWITZERLAND

Timeless Swiss Skin Care

Swissness Pur

100% Swiss Made in Entwicklung und Produktion. Das Labor liegt in den Walliser Bergen und verfügt über eine eigene natürliche alpine Wasserquelle. Für die Schweizer Gründerin Jacqueline Piotaz zählen die Werte Qualität, Innovation, Natur und Zuverlässigkeit. Das Swiss Skin Care Concept basiert auf der revolutionären Kombination aus pflanzlichen Stammzellen. Das perfekte Höchstmass für eine zeitlos schöne Haut.

Made in Iceland

BIOEFFECT

Die Sprache der Haut

In Island entwickelt und biotechnologisch hergestellt ist dieses Hauterneuerungs-system die erste Produktelinie weltweit, die in Pflanzen kultivierte Zellaktivatoren enthält und dafür 1986 mit einem Nobelpreis ausgezeichnet wurde. Der Gen-Code der Haut wird in den Gerstensamen eingebracht und es entsteht das EGF (Epidermal Growth Factor), was dem hauteigenen EGF entspricht. Das Resultat ist eine pralle strahlende Haut, die alle Anti-Age-Faktoren mit einbezieht.

ENTDECKEN SIE UNSERE BESTSELLER.

BODY COLLECTION

MIT GLÜCKS-

GARANTIE

AÇAÌ - ELIXIER & VELVET Vol. 1

«…reichhaltig wie eine Gesichtspflege…», war unser Anspruch an die Manufaktur.

Wir haben unsere eigene Körperpflegelinie lanciert, die an Reichhaltigkeit und Wirkstoffkonzentration mit einer Gesichtspflege mithalten kann. Es begann eine komplett neue Entdeckungsreise in die Produktion. Der Hauptwirkstoff ist die Açaì-Beere, ein wertvolles Produkt der Natur, die Frucht des Lebens. Kosmetische Forschungen beweisen, dass Açaì reich an bioaktiven Wirkstoffen ist und einen leistungsstarken Nährwert besitzt. Die Haut schützt sich vor freien Radikalen (Oxidantien) und kann sich selbst regenerieren. Die innovativen Formeln aktivieren die Haut in ihrer Stoffwechselfunktion und verleihen der Haut eine samtige Elastizität. Der Duft nach Tonkabohne verleiht Ihrer Haut einen Hauch von Luxus. Bewusst haben wir auf Inhaltsstoffe wie Mineralöle und andere synthetische Zusätze verzichtet.

WIRKUNGSPROFIL

ANTOCIANNE ist ein hochwirksames Konzentrat aus schützenden Antioxidantien
OMEGA 6 unterstützt den Aufbau der Schutzbarriere in der Haut
OMEGA 9 fördert die Regeneration & die natürliche Feuchtigkeitsspeicherung
PHYTOSTERINE stimulieren den Heilungsprozess der Haut
VITAMIN C schützt die Zellen vor freien Radikalen

VELVET Vol. 1 - samtige Körpercreme nährt die Haut mit reichhaltigen Lipiden. 55

ELIXIER Vol. 1 - seidiges Körperöl wird von der Haut sofort aufgenommen. 55

SINNES- & KÖRPERERLEBNIS.

SPA-lino

BABY- & KINDERMASSAGE

Auf einer Wärmedecke gebettet massieren und bewegen wir Ihr Kind ganz individuell auf sein Bedürfnis abgestimmt. Je nach Grösse und Alter konzentrieren wir uns auf Arme und Beine oder/und auf Bauch und Rücken. Dafür verwenden wir Bio-Öle.

FUSSREFLEXZONENMASSAGE MINI

Jedes Organ ist durch eine Zone am Fuss vertreten. Beim Kind geht es hier um eine weiche sehr beruhigende Fussmassage, die ein Geborgenheitsgefühl vermittelt.

PREISE

Massage 20 Minuten (bis 8 Jahre)	48
Massage 25 Minuten (bis 12 Jahre)	60
Massage inkl. Einführung in die Babymassage für Eltern 45 Min.	98

OHRKERZEN

Aus 100%igen Naturstoffen hergestellt wirken Ohrkerzen beruhigend und entspannend bei Nervosität und Stress, regulieren den Druck zwischen dem inneren und äusseren Ohr nach der Anreise sowie den Druck der Nebenhöhlen. Kinder lieben dieses Abenteuer. 25 Min. 65

KIDS BODY SCAN

Sprechen Sie mit unseren Fachleuten Preis auf Anfrage

BABY SWIMMER

Wie in Mama's Bauch bewegen sich Babys im Wasser sicherer als auf dem Trockenen. Speziell konzipierte Baby-Swimmers eignen sich für Neugeborene und Kleinkinder. Durch den speziellen Halskragen wird das Baby weich und sicher gehalten, und das Köpfchen gestützt. Für die Badewanne oder den Pool geeignet, stärkt der Schwimmreif auf spielerische Art die motorischen Fähigkeiten mit Spass-Garantie. 39

Fitness& Beauty College

im Arosa Kulm Hotel & Alpin Spa

Innere Poststrasse 269

7050 Arosa

Schweiz

Telefon 081 378 88 98

info@beautycollege.ch

www.arosakulm.ch/alpin-spa/

Herzlich Willkommen

Täglich 9.00 – 20.00 Uhr