



Spa & Beauty

SUVRETTA
Sports
& PLEASURE



Spa & Beauty

Lieber Gast

Schön, dass Sie bei uns im Suvretta House sind.

Unser Ziel ist es, Ihnen nebst dem sportlichen Angebot des «Suvretta Sport & Pleasure»-Club auch Angebote für die Gesundheit sowie das innere und äussere Wohlbefinden zu bieten. Denn unser Körper verlangt nicht nur nach Bewegung und Erfrischung, sondern auch nach Vitalisierung und Regeneration. Bringen Sie Ihren Körper und Ihre Seele bei uns in eine neue Harmonie.

Das Suvretta House ist umgeben von wunderbarer, ja gar atemberaubender Natur. Der Mensch nutzt ihre heilenden Kräfte seit Anbeginn und hat gelernt, ihr wie auch sich selbst wieder vermehrt Sorge zu tragen. Wir freuen uns sehr, Ihnen das «beyond organic»-Produkt ilā vorzustellen.

Denise Leicester, Gründerin von ilā, hatte den Wunsch, Spa-Produkte zu kreieren, die pure Lebensenergie und Vitalität beinhalten, die unserer Haut die Geschmeidigkeit zurückbringen und uns somit zur Schönheit der Mutter Erde, zu unserem Herzen und zu innerer Reinheit zurückführen.

It's total relaxation!

Geniessen Sie Harmonie vom Feinsten.

Esther und Peter Egli, Direktion
mit dem Suvretta House Team



Spa & Beauty

Dear guest

We are delighted to have you here at the Suvretta House.

In addition to our range of sports activities, the “Suvretta Sport & Pleasure“-Club also aims to provide offerings that improve your health and wellbeing, both inside and out. Our body does not just crave exercise and refreshment, but also revitalisation and regeneration. Let us help you bring harmony to your body and soul.

The Suvretta House is surrounded by beautiful and breathtaking nature. Humans have been using its healing powers since time immemorial and have learnt to look after nature and themselves more.

We are delighted to introduce to you the “beyond organic” product ilā.

Denise Leicester, founder of ilā, wanted to create spa products that contain pure life-giving energy and vitality, products that make our skin supple and smooth and lead us back to the beauty of mother earth, to our hearts and to inner purity.

It's total relaxation!

Enjoy harmony at its finest.

Esther und Peter Egli, Directors
and the Suvretta House team

ilā – die exklusive «Beyond Organic»-Hautpflege- und Spa-Marke

ilā ist eine mehrfach international ausgezeichnete Spa-Marke aus England, die 2007 von der führenden Aromatherapeutin, ausgebildeten Krankenschwester, Yogalehrerin und Heilerin Denise Leicester gegründet wurde. ilā bedeutet «Erde» in Sanskrit und repräsentiert eine neue Ära in der Luxus-Bio-Erfahrung – eine Marke, die nur die reinsten Inhaltsstoffe der Erde nutzt und sie in «high performance»-Haut- und -Körperpflegeprodukte verwandelt. Der ganzheitliche Ansatz führt zu aussergewöhnlichen Ergebnissen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Die erlesenen Produkte sind vollständig frei von synthetischen Inhaltsstoffen und weisen einen seltenen Gehalt an organischer Reinheit auf. Wirklich reine Inhaltsstoffe sind oft nur in abgelegenen Teilen der Welt zu finden. Sie werden sorgfältig gemäss ihrem Potenzial an natürlicher und regenerativer Energie, Reinheit und kosmetischer Wirkung ausgesucht. ilā arbeitet Hand in Hand mit lokalen Erzeugern, die die Rohstoffe pflegen und im Einklang mit der Natur ernten.

Zur Klientel der hochwirksamen Produkte gehören Prominente wie Gwyneth Paltrow und Natalie Portman, die sie lieben, weil sie moderne Luxusnaturkosmetik verkörpern – ohne Wenn und Aber: rein, authentisch und voller Energie und mit rein pflanzlichen und mineralischen Inhaltsstoffen, die auch für die empfindlichste Haut geeignet sind.

Die Produkte werden von Hand hergestellt, in einer bewusst geschaffenen Umgebung der inneren Ruhe und emotionalen Reinheit im Herzen der englischen Natur. Diese Aufmerksamkeit konzentriert die natürliche Energie in den ganzheitlichen Produkten. ilā setzt neue Massstäbe in der ganzheitlichen Luxuskosmetik, die auf den Säulen natürlicher und ethischer Integrität ruht. Diese Philosophie ist fester und mit Begeisterung aufgenommen Bestandteil in führenden Spas und Stores.

ilā – The British “Beyond Organic” Luxury Skincare & Spa Brand that delivers

ilā is a British award winning spa brand, founded in 2007 by leading aromatherapist, qualified nurse, yoga teacher and healer Denise Leicester. Meaning “Earth” in Sanskrit, ilā represents a whole new era in the luxury organic experience – a brand that is high performance, high tech with a holistic approach that leads to exceptional results. The collection is completely free from synthetic chemicals and contains a rare level of organic purity, which is achieved by sourcing the finest ingredients directly from local producers who cultivate and harvest the raw ingredients in harmony with nature.

The high performance products, loved by the international elite including Gwyneth Paltrow and Natalie Portman, are clean and modern yet infused with a sense of purity, authenticity and energy; every ingredient comes from a plant or mineral making ilā suitable for even the most sensitive of skins.

The products are hand-blended in a consciously created environment of peace and purity in the heart of the English countryside, to ensure that the finished holistic products contain all the exquisitely pure energy from nature.

ilā has set a new benchmark for luxury holistic skin, body and home care: one founded on natural and ethical integrity. Today, the brand’s healing energy and transformational training techniques are embraced by some of the world’s top spas, retailers and tastemakers.

ilā-Gesichtsbehandlung

Ananda Facial _____ ca. 60 min / **175.– CHF**
mit Fusspeeling _____ ca. 90 min / **240.– CHF**

Ananda bedeutet «göttliche Glückseligkeit» in Sanskrit. Diese sanfte, entspannende Behandlung verwendet sanfte Techniken, welche die Energiezentren des Gesichts öffnen und zu einem tiefen Gefühl wohliger Entspannung führen und Ihre Haut wieder erstrahlen lassen. Die Haut profitiert von der erhöhten Blutzirkulation in den Hautzellen und regeneriert sich sichtbar, gleichzeitig stellt sich ein Gefühl von tiefer Ausgeglichenheit ein.

ilā Gold Cellular Age _____ ca. 60 min / **230.– CHF**
Restore Gesichtstherapie _____ ca. 90 min / **320.– CHF**

Hochentwickeltes Anti-Ageing, Hydratisierung und Regeneration für reife, irritierte und zu Rosazea neigende Haut

Diese wirkungsvolle Behandlung verwendet ilā's «Gold Zellregeneration Anti-Ageing»-Linie mit einer Mischung aus verschiedenen, aussergewöhnlichen Wirkstoffen, welche den Selbstheilungsprozess der Haut anregen und sie vor Anzeichen der Hautalterung schützen: drei Arten von natürlich vorkommendem Gold und eine der wertvollsten Weihraucharten aus Äthiopien werden mit verschiedenen Reinigungs- und Massagetechniken tief in die Haut eingebracht. ilā's einzigartiger BosTriWell®-Extrakt und Hyaluronsäure stimulieren in Verbindung mit Schallwellentherapie die Kollagenproduktion und Regeneration der Haut. Die Haut wird geglättet und verjüngt.

Ku Nye Facial _____ ca. 60 min / 175.– CHF

Die «Ku Nye»-Gesichtsbehandlung verwendet das biologische, tibetanische Sanddorn-Kernöl – eines der wirkungsvollsten Öle mit grossem Anti-Ageing-Potenzial: es stärkt die Zellen und verbessert die Durchblutung der Haut. Es enthält zudem seltene Omega-Fettsäuren, die die Zellstruktur stärken und ausgleichend auf die Regeneration der Haut einwirken. Die Gesichtsbehandlung beginnt mit einem Hagebutten-Honig-Peeling und bereitet die Haut optimal auf das Sanddorn-Elixier vor. Eine tiefgehende Lymphdrainage und Akupressur – begleitet von wärmenden Salzstempeln – zaubern das Strahlen auf Ihre Haut zurück. Die Laven- und Honig-Maske rundet die Behandlung ab.

Men's Purifying Facial _____ ca. 60 min / 175.– CHF

Eine einzigartige Mischung aus der natürlichen Vielfalt des Meeres: Meersalat, Plankton, Seeflieder und Bio-Plasma entfalten in inniger Verbindung mit einer Lymphdrainage ihre Tiefenwirkung. Die Haut wird gereinigt und tiefenwirksam mit Feuchtigkeit und neuer Lebensenergie versorgt. Schwellungen weichen und die Haut erhält ein frisches, vitales Aussehen. Diese einzigartige Gesichtsbehandlung entspannt verschiedene Nervenregionen, befreit Ihr Gesicht von Zeichen des Stresses und wirkt sich auch beruhigend und ausgleichend auf das gesamte Nervensystem aus.

ilā Facial Treatments

Ananda Facial _____ ca. 60 min / 175.– CHF
with feet peeling _____ ca. 90 min / 240.– CHF

Ananda means “divine bliss” in Sanskrit. This delicate relaxing treatment uses gentle techniques to open the energy centres of the face, working with the body’s blissful higher energy to induce feelings of deep peace and beautifully glowing skin. The skin benefits from increased blood circulation to skin cells, whilst having anti-inflammatory benefits and addressing hormonal balance.

ilā Gold Cellular Age _____ ca. 60 min / 230.– CHF
Age Restore Face Therapy _____ ca. 90 min / 320.– CHF

Advanced anti-ageing, hydrating and repairing.
For mature, irritated and rosacea prone skin.

This powerful treatment uses a blend of the world's most undiscovered, potent ingredients that have been proven to work with the skin to heal and protect from the many natural signs of ageing. Three types of naturally occurring gold and the rarest of Frankincense from the Gardens of Ethiopia instantly increase collagen levels for a result driven anti-ageing ritual that reduces cell inflammation. The use of ilā's unique BosTriWell® and hyaluronic extract combined with sonic wave therapy enables our skin to be reprogrammed and rejuvenated.

Ku Nye Facial _____ ca. 60 min / 175.– CHF

The Ku Nye Facial uses the ancient organic Tibetan oil, Sea Buckthorn Seed oil. It is one of the most powerful oils as it re-strengthens the wall of the cells, improves the circulation of the skin and is anti-ageing. It contains a rare Omega 7, which supports cellular structure and regeneration. It is also known for its ability to balance our core energy. This facial begins with a rose hip & honey scrub to exfoliate and prepare the skin for the sea buckthorn elixir. Deep lymphatic drainage and acupressure with hot poultices restores a glowing radiance to the skin. A lavender and honey mask completes the treatment.

Men's Purifying Facial _____ ca. 60 min / 175.– CHF

Combining a unique blend of active ingredients from the sea: sea lettuce, plankton, sea lavender and bio-plasma-seaweed with lymphatic drainage the skin is deeply hydrated, re-energised and purified. Any puffiness is removed and skin tone even and radiant. This unique facial combines a new technique called "nerve point therapy" which helps calm the nervous system by smoothing out the nerves releasing tension and stress within the face as well as toxins.

ilā-Massagen

Kundalini Back Treatment _____ ca. 60 min / **175.– CHF**
mit Rosen-Gesichtsmassage _____ ca. 75 min / **220.– CHF**

Eine sanfte, pflegende Behandlung, die Chakra- und Klangheilungsmethoden verwendet, um die Kundalini – die schlummernde Energie an der Basis der Wirbelsäule – zu aktivieren und zu kanalisieren. Diese Kraft treibt uns an, bestimmt unseren Körperrhythmus mit und somit auch, ob wir innerlich ausgeglichen sind. Besonders bei Stress und emotionaler Erschöpfung hat diese wohltuende Behandlung eine zutiefst stärkende Wirkung auf das sympathische und parasympathische Nervensystem. Der Körper wird in einen Zustand neuer Achtsamkeit und innerer Balance gebracht, da körperliche und geistige Spannungen gelöst und angestaute Emotionen und Angst freigesetzt werden.

Prana Vitality Massage _____ ca. 60 min / **175.– CHF**

Diese energetisierende Ganzkörpermassage hilft dem Körper bei der Entschlackung und Entgiftung und befreit Sie von Müdigkeit. Sie wirkt ausgleichend und lässt Ihren Geist, Körper und Ihre Seele wieder aufblühen. Verschiedene Massagetechniken, Marma-Therapie und Vitalität fördernde ätherische Öle wie Wacholderbeere, Geranie, Zitronengras, Lavendel und Patchouli finden dabei besondere Verwendung. Himalaya-Salz-Kräuterstempel mit Lavendel und Ringelblume unterstützen die Tiefenentspannung und versorgen den Solarplexus mit neuer Energie.

ilā Massages

Kundalini Back Treatment _____ ca. 60 min / 175.– CHF

includes rose facial massage _____ ca. 75 min / 220.– CHF

A gentle, nurturing treatment that uses chakra- and sound healing to activate and channel the Kundalini – the dormant energy at the base of the spine – realigning the body’s rhythm and restoring a balanced state. Ideal for emotionally exhausted souls, this soothing treatment has a profoundly restorative effect on the sympathetic and parasympathetic nervous systems. The body is brought back to a state of awareness and balance. Physical and mental tension is lifted and built-up emotion and anxiety are released.

Prana Vitality Massage _____ ca. 60 min / 175.– CHF

This energizing full body massage helps release toxins and frees you from fatigue, restores balance and leaves your mind, body and spirit sparkling. We use massage techniques, marma therapy and vitality-enhancing essential oils containing juniper berry, geranium, lemon grass, lavender and patchouli. Himalayan salt poultices infused with lavender and marigold is also used in this treatment to relax and deeply energise the solar plexus.

ilā Experience Treatment

Bio Rhythms Treatment _____ ca. 120 min / 290.– CHF

Diese wirkungsvolle Behandlung zielt darauf ab, den natürlichen Bio-Rhythmus des Körpers wiederherzustellen. Ein ionisierendes Energie-Peeling und eine Schlammpackung laden das bio-magnetische Energiefeld wieder auf und erneuern es. Gleichzeitig sorgt eine Kopf- und Gesichts-Marmapunkt-Massage für eine beruhigende Entspannung. Die Behandlung endet mit einer verwöhnenden Kundalini-Rückenmassage, um das Nervensystem und die Chakren auszugleichen. Detox, Entschlackung und wohlige Entspannung auf allen Ebenen stellt sich ein. Die Haut erstrahlt in neuer Frische und ist seidenweich gepflegt. Diese Behandlung ist daher für Reisende, Workaholics und Menschen, die gegen ihren Bio-Rhythmus leben, besonders empfehlenswert.

Bio Rhythms Treatment _____ ca. 120 min / 290.– CHF

This powerful treatment aims to restore the body's natural biorhythms. An ionizing energy scrub and mud wrap charge and renew the bio-magnetic energy field, while a head and face marma massage soothes. The treatment ends with a Kundalini back massage to balance the nervous system and chakras. The results are a full body cleanse and detox, aiding the removal of waste and toxins. The skin is re-energized and appears softer. The nervous system is restored. Great for travellers suffering from jet lag.

ilā Signature Treatment – exklusiv im Suvretta House

Signature Treatment _____ ca. 75 min / 275.– CHF

Die «Suvretta House Signature Behandlung» verwendet eine einzigartige Mischung aus Arve (pinus cembra) – der Königin der Alpen – in Kombination mit dem Erd- und Feuer-Chakraöl von ilā: Erleben Sie absolute Tiefenentspannung, Erdung und Einssein mit den Elementen der Natur in dieser magisch-einzigartigen Gebirgslandschaft rund um das Suvretta House.

Nur wenige Kiefernarten wie die Arve produzieren exquisites ätherisches Öl, das viele therapeutische Vorteile vereint. Arve hat eine reinigende und belebende Wirkung – erwärmt unterstützt es den Selbstheilungsprozess des Körpers besonders intensiv.

Diese Behandlung versorgt Muskeln und Gelenke nach dem Sport oder auch bei anderen Beschwerden mit neuer Energie und Flexibilität. Die Lymph- und Blutzirkulation wird angeregt und der Hauttonus nachhaltig verbessert.

ilā Signature Treatment – exclusive at the Suvretta House

Signature Treatment _____ ca. 75 min / 275.– CHF

Capturing the soporific essence of the native Pinus Cembra or Queen of the Alps trees, blended with earth and fire chakra essential oils from the heart of ilā, this signature experience induces a profound relaxation and a deep rooted connection with the elements of nature and the magical environment unique to the Suvretta's mountain location.

Only a selected group of the Pine tree produce the most exquisite essential oil which has many therapeutic benefits. Pine has a cleansing and invigorating effect and when heated it promotes the body's ailments to begin their healing process. This treatment helps alleviate pain, muscle cramps, stress and old injuries. Conditions such as osteoarthritis, rheumatoid arthritis, spondylosis and frozen shoulder can be addressed and relieved with the use of potali massage techniques.

ilā Express-Behandlungen

ilā's Express-Gesichts- und -Körperbehandlungen sind der positive Beweis dafür, dass aussergewöhnliche Ergebnisse mit den höchsten Standards an natürliche Produkte und Nachhaltigkeit Hand in Hand gehen können. Vom Ganzkörperpeeling mit Sofort-Effekt bis hin zur regenerierenden Kopfreflexmassage – aussergewöhnliche Behandlungen mit Effekt – und das in nur einer halben Stunde.

Express Radiance Facial _____ ca. 30 min / **85.– CHF**

Diese sanfte Gesichtsbehandlung verwendet verschiedene Techniken, um die Energiezentren des Gesichts zu öffnen, in Kombination mit Reinigung, Peeling und einer revitalisierenden Maske führt sie zu einer gesunden, strahlenden Haut.

ilā Scalp and Head Reviver _____ ca. 30 min / **85.– CHF**

Durch die Kombination von Peeling, Maske und Akupressur löst diese belebende und erholsame Behandlung Verspannungen im Kopf- und Halsbereich, während die Haare von der Wurzel bis in die Spitze mit lebenswichtigen Mineralstoffen und Ölen versorgt werden. Zu beachten: Aufgrund der grünen Tonerde-Maske ist diese Behandlung bei blondem oder gebleichtem Haar nicht empfohlen.

ilā Back and

Shoulder Recovery _____ ca. 30 min / **95.– CHF**

Mit einer einzigartigen Mischung aus Jasmin, Patchouli und Kardamom kombiniert diese sanfte, tibetanische Massage Schröpf- und Knet-Techniken, um den Energiefluss entlang der Wirbelsäule zu stimulieren und das Nervensystem zu stärken.

ilā Instantly

Detoxifying Scrub _____ ca. 40 min / **115.– CHF**

Das energetisierende Ganzkörper-Peeling lässt Cellulite, Stress und Erschöpfung keine Chance. Die ionisierenden Eigenschaften der Himalaya-Salzkristalle regen die Durchblutung an, wirken entgiftend und stimmungsaufhellend für Körper und Geist.

ilā Impeccably

Perfect Hands _____ ca. 30 min / **85.– CHF**

Pure Entspannung und Regeneration für die Hände: Eine genau abgestimmte Behandlung mit Peeling, eine sanfte Rosenbalsam-Marma-Massage und eine feuchtigkeitsspendende Rosenquarz-Gel-Maske sorgen für einen sichtbar jüngeren und glatteren Auftritt Ihrer Hände.

ilā Breast Boost _____ ca. 30 min / **95.– CHF**

Diese zarte, sinnliche Behandlung stützt sich auf die heilenden Eigenschaften der Rose, die für feminine Sanftmut und Kraft steht. Sie strafft und pflegt das empfindliche Brustgewebe, gleichzeitig wirkt sie balancierend und ausgleichend.

ilā Express Face and Body Treats

ilā's Express Face and Body Treatments are positive proof that extraordinary results can go hand in hand with the highest standards of natural and ethical integrity. From our instantly restorative scrubs to "reflexology for the head", discover the benefits of truly transformative treatments in just half an hour.

Express Radiance Facial _____ ca. 30 min / **85.– CHF**

This Facial uses gentle techniques to open the energy centres of the face, to combine cleansing, exfoliation followed by a revitalising mask, resulting in a healthy glowing skin.

ilā Scalp and Head Reviver _____ ca. 30 min / **85.– CHF**

Combining scrub, mask and acupressure, this invigorating and restorative treatment relieves tension in the head and neck whilst nourishing the hair and hair follicles with vital minerals and oils. Please note: Due to the green clay mask, this treatment is not suitable for those with blonde or bleached hair.

ilā Back and

Shoulder Recovery _____ ca. 30 min / **95.– CHF**

Using a unique blend of jasmine, patchouli and cardamom, this Tibetan-style massage combines gentle cupping and kneading to stimulate the flow of energy along the spine and strengthen the nervous system.

ilā Instantly

Detoxifying Scrub _____ ca. 40 min / **115.– CHF**

This energising full-body-scrub targets cellulite, stress and exhaustion. Drawing on the ionising properties of Himalayan salt crystals, it stimulates circulation and toxin elimination, uplifting mind, body and spirits.

ilā Impeccably

Perfect Hands _____ ca. 30 min / **85.– CHF**

Release tension from the hands and restore a noticeably younger, smoother appearance with this blissful combination of scrub, rose balm marma massage and hydrating rose quartz gel mask.

ilā Breast Boost _____ ca. 30 min / **95.– CHF**

This delicate, sensuous treatment draws on the healing properties of rose to awaken the feminine spirit of strength and gentleness, tone the delicate breast tissue, and balance female hormones.

Clarins Körperbehandlung

Klassisches

Ganzkörperpeeling _____ ca. 30 min / **85.– CHF**

Verhornte Hautzellen werden sanft entfernt, die Mikrozirkulation wird angeregt und die Bildung neuer Hautzellen beschleunigt.

Spa-Peeling _____ ca. 35 min / **115.– CHF**

Mit Meersalz und kostbaren Pflanzenölen. Diese Wirkstoffe pflegen die Haut, stärken ihre Funktion und beleben Körper und Geist.

Spa-Peeling

mit «Body-Wrap» _____ ca. 55 min / **210.– CHF**

Auf die gereinigte Haut wird eine Mischung aus heissem Ton und anregenden ätherischen Aromaölen aufgetragen. Der Körper wird warm eingepackt, um die reinigende Wirkung der Inhaltsstoffe zu intensivieren.

PRO-Körperbehandlung _____ ca. 55 min / **185.– CHF**

Ätherische Öle gehen unter die Haut, beruhigende, rhythmische Massagegriffe bringen die Lymphe zum Fließen und sorgen dafür, dass das Gewebe entschlackt, entgiftet, gefestigt, modelliert oder gestrafft wird.

Anti-Cellulite-Massage _____ ca. 55 min / **190.– CHF**

Neuartige Magnetschröpftechnik und kräftige Massagegriffe führen zu einer umfangreichen Behandlung, die ausgleichend und entgiftend auch auf die tiefliegende Gewebeschicht wirkt.

Clarins Body Treatments

Classical Full Body Peeling _____ ca. 30 min / **85.– CHF**

Exfoliating to remove dead and superfluous cells.

Spa-Peeling _____ ca. 35 min / **115.– CHF**

With sea salt, herbs and high-quality plant oils (at request invigorating or relaxing).

Spa-Peeling with “body wrap” _____ ca. 55 min / **210.– CHF**

A mixture of hot tone and stimulating ethereal aromatic oils is applied on the cleaned skin. The body is wrapped up warmly to intensify the cleaning effect of the ingredients.

PRO-Body Treatment _____ ca. 55 min / **185.– CHF**

Pampering program for body, mind and soul detoxifying, purifying, modelling or setting and straightening.

Anti-Cellulite Massage _____ ca. 55 min / **190.– CHF**

New cupping technique and strong massage handle lead to an extensive treatment which also works compensatory and detoxifying on the deep-recumbent tissue layer.

Spezial-Packungen

Algen-Körperpackung _____ ca. 50 min / **130.– CHF**

Sorgt für Belebung und Ernährung von Haut und Gewebe; Toxine werden abgebaut, der Stoffwechsel aktiviert und der Körper entwässert.

Wenn Sie die Wirkung der verschiedenen Behandlungen noch intensivieren möchten, empfehlen wir Ihnen vorher einen Saunagang oder einen Besuch im Dampfbad.

Speziell bei Verspannungen empfiehlt sich davor oder danach eine Massage.

Eine Ruhepause sollte nach den einzelnen Therapien in Betracht gezogen werden. Dazu steht Ihnen unser Relaxium selbstverständlich zur Verfügung.

Special Treatments

Algae-Body Treatment _____ ca. 50 min / 130.– CHF

Providing for stimulation of skin and tissue; toxins are diminished, the metabolism is activated and the body is drained.

To intensify the effects of the various treatments, we recommend that you take a sauna or steam bath first.

If you have cramped or tense muscles, it is recommended that you have a massage either before or after treatments.

Each therapy lasts between 20 and 90 minutes and should be followed by a rest period; for this, our Relaxium is at your disposal.

Gesund und fit durch Massage

Klassische Massage

Je nach Zielsetzung wirkt die klassische Massage entspannend, entstauend, durchblutungsfördernd und tonisierend. Bei verspanntem Rücken und Nacken oder beanspruchten Beinen leistet die Teilmassage gute Dienste.

Ganzkörpermassage _____ ca. 35 min / **115.– CHF**

_____ ca. 55 min / **165.– CHF**

Teilkörpermassage _____ ca. 30 min / **100.– CHF**

Sportmassage _____ ca. 20 min / **78.– CHF**

_____ ca. 35 min / **115.– CHF**

Nach sportlicher Betätigung ist es besonders wichtig, angelagerte Schlackstoffe aus dem Gelenksbereich abzutransportieren und durch Überanstrengung entstandene Muskelverkrampfungen zu lösen.

Manuelle Therapie _____ ca. 35 min / **150.– CHF**

_____ ca. 55 min / **210.– CHF**

Fussreflexzonenmassage _____ ca. 30 min / **105.– CHF**

_____ ca. 40 min / **125.– CHF**

_____ ca. 55 min mit Fussbad / **145.– CHF**

Mit speziellen Griffen können Blockaden behoben, Verspannungen gelindert und der gesamte Organismus ins Gleichgewicht gebracht werden.

Rücken-Nackten-Massage

mit Fussreflexologie _____ ca. 35 min / **120.– CHF**

_____ ca. 55 min / **165.– CHF**

Kombinierte Massage zur optimalen Regeneration und Entspannung.

Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder

Die manuelle Lymphdrainage eignet sich dank ihrer entstauenden Wirkung besonders gut zum Abbau von Schwellungen. Im kosmetischen Bereich wirkt die Lymphdrainage sehr entspannend und entwässernd.

Körper _____ ca. 35 min / **125.– CHF**

_____ ca. 55 min / **165.– CHF**

Hals und Gesicht mit Serum ____ ca. 25 min / **105.– CHF**

Relief Body & Soul _____ ca. 80 min / 240.– CHF

Die Antistressmassage mit warmen, duftenden Ölen. Punktuelle Massage an den Füßen und Craniosacrale-Technik am Kopf hinterlässt ein tiefes Gefühl des Wohlbefindens.

Stress-Reliever _____ ca. 80 min / 240.– CHF

Salz-Öl-Peeling mit anschliessender Entspannungsmassage (auf Wunsch mit Clarins- oder ilä-Produkten).

Lavender Dream –

Entspannend beruhigend _____ ca. 90 min / 270.– CHF

Einem Salz-Öl-Peeling folgt ein Eintauchen in die warme Soft-Pack-Liege. Harmonisierende Massage mit warmem Kräuteröl.

Healthy and fit through Massage

Classic Massage

Classic massage can relax, decongest, improve circulation and tone muscles. In addition, metabolism and the digestive system can be stimulated. Partial massages can help release tension in the back and neck or in overworked legs, restoring harmony to the whole organism.

Full massage _____ ca. 35 min / **115.– CHF**

_____ ca. 55 min / **165.– CHF**

Partial massage _____ ca. 30 min / **100.– CHF**

Sport Massage _____ ca. 20 min / **78.– CHF**

_____ ca. 35 min / **115.– CHF**

After sports activity, it is especially important to eliminate the accumulation of metabolic slags from the joints and to ease any muscle cramps due to over-exertion.

Manual Therapy _____ ca. 35 min / **150.– CHF**

_____ ca. 55 min / **210.– CHF**

Feet-Reflexology _____ ca. 30 min / **105.– CHF**

_____ ca. 40 min / **125.– CHF**

_____ ca. 55 min with footbath / **145.– CHF**

By using particular pressure on reflex points, blockages can be released, tension eased and the whole organism is equilibrated.

Back-Neck Massage with

Foot-Reflexology _____ ca. 35 min / **120.– CHF**

_____ ca. 55 min / **165.– CHF**

Combined massage for optimal regeneration and relaxation.

**Manual Lymphatic Drainage (ML)
(Dr. Vodder's Method)**

ML is due to its decongesting effect, especially suitable for reducing swellings. The cosmetic effect of ML is relaxation and reduction of fluid retention.

Body _____ ca. 35 min / **125.– CHF**

_____ ca. 55 min / **165.– CHF**

Neck and face with serum _____ ca. 25 min / **105.– CHF**

Relief Body & Soul _____ ca. 80 min / **240.– CHF**

With fragrant oils, slow circular movements as well as selective pressure massage on the feet and cranium, your whole body becomes energetic and relaxed.

Stress-Reliever _____ ca. 80 min / **240.– CHF**

Salt-oil peeling followed by a relaxing massage (on request with Clarins or ilā oils).

Lavender Dream –

Relaxing and soothing _____ ca. 90 min / **270.– CHF**

After a salt-oil peeling you dive into the warmth of the soft-pack couch. Harmonizing massage with warm herb oil.

Weitere Behandlungen

Ultraschall in Kombination mit einer Gesichtsbehandlung

Zur Intensivierung empfiehlt sich die zusätzliche Behandlung mit Ultraschall. Durch diese Methode werden spezielle Wirkstoffpräparate tiefer in die Haut geschleust. Auch auf die Durchblutung und das Lymphsystem hat es positive Auswirkungen.

für Gesicht _____ ca. 10 min / 45.- CHF

für Gesicht, Hals und Dekolleté _ ca. 20 min / 65.- CHF

Depilation mit Warmwachs

Beine bis Knie _____ 75.- CHF

Rücken _____ 60.- CHF

Beine komplett _____ 105.- CHF

Arme _____ 40.- CHF

Achseln _____ 42.- CHF

Bikini _____ 42.- CHF

Gesicht _____ 30.- CHF

Oberlippe _____ 18.- CHF

Rund um das Auge

Spezielle Augenmaske auf Collagenbasis __ 30.- CHF

Wimpern und Augenbrauen färben _____ 58.- CHF

Wimpern oder Augenbrauen färben _____ 30.- CHF

Augenbrauen zupfen _____ 25.- CHF

Make-up

Tages-Make-up _____ 66.- CHF

Abend-Make-up _____ 96.- CHF

Alles für die Hände

French Maniküre _____ 80.- CHF

Maniküre mit Lack _____ 65.- CHF

Maniküre ohne Lack _____ 55.- CHF

Paraffinbad für Hände _____ 55.- CHF

Lackieren _____ 25.- CHF

Lackwechsel _____ 30.- CHF

Fusspflege

Ganzheitliche Fusspflege

ohne Nagellack _____ ca. 60 min / **125.– CHF**

(ab 60 min Zeitaufwand fällt ein Zuschlag von CHF 20.– an)

Lackieren _____ ca. 20 min / **25.– CHF**

Fussreflexzonen-Verwöhnpackage

mit Fussbad _____ ca. 50 min / **145.– CHF**

Paraffinbad für die Füße _____ ca. 25 min / **55.– CHF**

Fusspflege und

Fussreflexzonenmassage _____ 100 min / **175.– CHF**

ilä Flawless Feet Treat _____ ca. 30 min / **85.– CHF**

Ein entspannender und energetisierender

Genuss für makellose Füße. Ein erfrischendes

Peeling glättet, eine Marmapunkt-Fussmassage

und eine Fuss-Maske spenden neue Energie –

die vitalisierende Pflegecreme sorgt für seiden-

weich gepflegte Füße.

Auch das Coiffeur-Team freut sich,

Sie zu beraten und schöne Frisuren zu kreieren.

Terminvereinbarungen unter Tel. 4029.

Further Treatments

Ultraschall in Combination with a Facial Treatment

For intensification, the treatment with ultrasound is recommended. Special active substances are channelled by this method deeper into the skin.

For the blood circulation and the lymphatic system it has also positive effects.

For face _____ ca. 10 min / 45.- CHF

For face, neck & décolleté _____ ca. 20 min / 65.- CHF

Hair removal using warm wax

Lower leg depilation _____ 75.- CHF

Back _____ 60.- CHF

Full leg _____ 105.- CHF

Arm depilation _____ 40.- CHF

Underarm _____ 42.- CHF

Bikini line _____ 42.- CHF

Face _____ 30.- CHF

Upper lip _____ 18.- CHF

For the eye area

Special eye mask with collagen _____ 30.- CHF

Dyeing of eyelashes and eyebrows _____ 58.- CHF

Dyeing of either eyelashes or eyebrows _____ 30.- CHF

Eyebrow plucking _____ 25.- CHF

Make-up

Make-up for the daytime _____ 66.- CHF

Evening make-up _____ 96.- CHF

For the hands

French manicure _____ 80.- CHF

Manicure with varnish _____ 65.- CHF

Manicure without varnish _____ 55.- CHF

Paraffin treatment _____ 55.- CHF

Nail varnish _____ 25.- CHF

Nail varnish change _____ 30.- CHF

Chiropody

Holistic pedicure

without nail polish _____ ca. 60 min / **125.– CHF**

(from 60 min. expenditure of time CHF 20.– in addition)

Nail varnish _____ ca. 20 min / **25.– CHF**

Reflexology package with

foot bath _____ ca. 50 min / **145.– CHF**

Paraffin bath for feet _____ ca. 25 min / **55.– CHF**

Pedicure with

reflexology massage _____ 100 min / **175.– CHF**

ilā Flawless Feet Treat _____ ca. 30 min / **85.– CHF**

A relaxing and energizing treat for flawless feet, comprising a lemongrass and vetiver scrub to smooth, marma massage and foot mask to stimulate, and vital energy cream to soften.

The hairdressing team is glad to offer advice and to create a new hairstyle for you: telephone number 4029.

Hochzeitspackages

Basisarrangement _____ 420.– bis 490.– CHF

- Vorbesprechung und Probe für das Make-up und Hairstyling (nach Terminabsprache)
- Am Hochzeitstag: Make-up und Hairstyling, nach Wunsch mit Schleier

Grosses Arrangement _____ 700.– bis 750.– CHF

- Vorbesprechung und Probe für das Make-up und Hairstyling (nach Terminabsprache)
- Am Hochzeitstag: Make-up, Hairstyling und Maniküre nach Wunsch mit Schleier für die kirchliche Trauung bzw. das Standesamt
- Für die Fotoaufnahmen: Kontrolle des Make-up und Styling
- Betreuung während den Fotoaufnahmen, nach Wunsch mit Schleier
- Festliches Make-up und Styling für die Festivitäten am Abend bzw. Kirche

Trauzeugenarrangement _____ 210.– bis 250.– CHF

- Vorbesprechung für das Make-up und Hairstyling (nach Terminabsprache)
- Am Hochzeitstag: Make-up und Hairstyling

Wedding packages

Basic arrangement _____ 420.– to 490.– CHF

- Preliminary discussion and sample for the make-up and hairstyling (by appointment)
- On the wedding day: make-up and hairstyling, if desired with veil

Large package _____ 700.– to 750.– CHF

- Preliminary discussion and sample for the make-up and hairstyling (by appointment)
- On the wedding day: make-up, hairstyling and manicure if desired with veil for the church wedding or registry office
- For the wedding photo shoot: control of make-up and styling
- Support during the photo shoot, if desired with veil
- Festive make-up and styling for the evening festivities or church

Maid of honour arrangement _____ 210.– to 250.– CHF

- Preliminary discussion for the make-up and hairstyling (by appointment)
- On the wedding day: make-up and hairstyling



Gerne stellen wir Ihnen
Ihr individuelles Entspannungsprogramm
zusammen.

Öffnungszeiten

Montag – Samstag: 08.00–12.00 Uhr
und 15.00–20.00 Uhr oder nach Vereinbarung
Reservationen beim Check-Point
Tel. Nr. 9274

Wir bitten Sie, sich 10 Minuten vor dem
Treatment beim Check-Point einzufinden.

Sollten Sie Ihren Termin nicht wahrnehmen können, bitten
wir Sie, uns dies mindestens 24 Stunden im Voraus mitzu-
teilen. Bei kurzfristigeren Absagen bzw. Nichterscheinen wird
der ganze Betrag verrechnet.

We are happy
to arrange your own individual
relaxation treatment.

Opening hours

Monday – Saturday: 8 am – 12 noon
and 3–8 pm or by appointment
Reservations at the Check-Point
Tel. Nr. 9274

We would like you to arrive 10 minutes prior
to your treatment line at the Check-Point.

Should you not be able to keep your appointment,
please inform us at least 24 hours ahead. If you cancel
an appointment short-time or non appear, the whole
amount will be settled.

Die grössten Ereignisse, das sind nicht unsere
lautesten, sondern unsere stillsten Stunden.

The greatest events are not our noisiest,
but our stillest hours.

*Friedrich Wilhelm Nietzsche,
deutscher Philosoph, 1844–1900*

alpine hideaway
for generations to come



Member of



SWISS DELUXE HOTELS



THE LEADING HOTELS
OF THE WORLD®



ENGADIN GOLF
HOTEL

CH-7500 ST. MORITZ TELEFON +41 (0)81 836 36 36 TELEFAX +41 (0)81 836 37 37

www.suvrettahouse.ch info@suvrettahouse.ch