



Spa & Beauty

SUVRETTA
Sports
& PLEASURE



Spa & Beauty

Liebe Gäste,

Das Suvretta House präsentiert sich wie ein Palast der Ruhe in bester Lage, umgeben von einmaliger Natur und kristallklarer Bergluft. Weitab von Hektik können Sie hier zu echter Erholung und wahren Wohlbefinden zurückfinden. **Erleben Sie selbst die Reinheit der Natur und gewinnen Sie daraus neue Kraft und Energie.**

Die Philosophie unseres Spa & Beauty-Angebots basiert auf der Symbiose von naturreinen Wirkstoffen und der neuesten Expertise im Bereich der Kosmetikwissenschaft. **Die Produktlinien Cellcosmet – The Swiss CellSpa Experience und ilä ermöglichen es Ihnen, die Quintessenz von wissenschaftlicher Kosmetik im Dienste Ihrer Schönheit selbst zu erfahren.**

Bei uns stehen Sie im Mittelpunkt. Unsere sorgfältig gewählten Treatments unterstützen den natürlichen Entgiftungsprozess des Körpers, lösen innere Blockaden und regen die so wertvollen Selbstheilungskräfte an. Das Ergebnis ist absolute Vitalität und wahre Schönheit.

Willkommen im Suvretta House Spa, auf über 1800 Höhenmetern inmitten der Engadiner Bergwelt.



Spa & Beauty

Dear guests,

The Suvretta House presents itself like a palace of tranquility in a prime location, surrounded by unique nature and crystal-clear mountain air. Far away from hustle, you can find true relaxation and well-being. **Experience the purity of nature for yourself and gain new strength and energy from it.**

The philosophy of our Spa & Beauty offer is based on the symbiosis of purely natural ingredients and the latest expertise in the field of cosmetic science. **The product lines Cellcosmet - The Swiss CellSpa Experience and ilā enable you to experience the quintessence of scientific cosmetics for yourself in the service of your beauty.**

At Suvretta House, you are the centre of attention. Our carefully selected treatments support the body's natural detoxification process, release inner blockages and stimulate the so valuable self-healing powers. The result is absolute vitality and true beauty.

Welcome to the Suvretta House Spa, at an altitude of over 1 800 metres in the midst of the Engadine mountains.

Behandlungen / Treatments

CELLCOSMET FACE TREATMENTS

Swiss Deluxe Cellfacial Anti Age _____	320.– CHF
Swiss Deluxe Procollagen Face & Neck _____	290.– CHF
Swiss Relaxing Anti-Stress _____	210.– CHF
Swiss Relaxing Anti-Stress	
with deep cleaning / mit Tiefenreinigung _____	240.– CHF
Swiss Radiance Revealer _____	210.– CHF
Swiss Radiance Revealer	
with deep cleaning / mit Tiefenreinigung _____	240.– CHF

CELLCOSMET BODY TREATMENTS

Swiss Bodycontour _____	230.– CHF
Swiss Deluxe Bodydetox _____	180.– CHF
Anti Cellulite _____	230.– CHF

ILĀ

Kundalini Back Treatment _____	185.– CHF
Kundalini Back Treatment	
mit Gesichtsmassage / includes facial massage _____	220.– CHF
Prana Vitality Massage _____	185.– CHF
Bio Rhythms Treatment _____	320.– CHF
Signature Treatment _____	285.– CHF

MASSAGES

Classic Massage _____	ab 115.– CHF
Aromatic Oil Relaxing Massage _____	ab 120.– CHF
Back-Neck Massage	
with Foot-Reflexology / mit Fussreflexmassage _____	ab 120.– CHF
Feet-Reflexology _____	ab 115.– CHF
Sport Massage _____	ab 125.– CHF
Lymphatic Drainage _____	ab 115.– CHF

BODY TREATMENTS

ilā Detoxifying Scrub _____	115.– CHF
Cellcosmet Body Gommage _____	115.– CHF

Weitere Informationen zu den einzelnen Behandlungen finden Sie auf den fortlaufenden Seiten.

Further information on the individual treatments can be found on the following pages.

cellcosmet  cellmen
Switzerland



The SwissCellSpa Experience im Suvretta House

In unserem Spa Bereich erwarten Sie wohltuende Behandlungen mit den hochwertig revitalisierenden Pflegeprodukten von Cellcosmet & Cellmen – 100% Swiss Made.

Gönnen Sie sich perfekt auf Sie zugeschnittene Gesichts- und Körperbehandlungen für Frauen und Männer des Schweizer Unternehmens mit Zellulärwirkstoffen, die auf das physiologische Alter Ihrer Haut abgestimmt sind und deren hormonelle Identität respektieren: The SwissCellSpa Experience steht für ein weltweit exklusives Wellnesskonzept. Die reiche Palette an revitalisierenden und wohltuenden, nach allen Regeln der Kunst ausgeführten Treatments wird höchsten Ansprüchen gerecht und lässt keine Wünsche offen.

Fühlen Sie sich rundum wohl in Ihrer Haut – in einem herrlich entspannenden Ambiente, wo Revitalisierung, Erholung und Wellness mit Pflegevergnügen und Cocooning Hand in Hand gehen.

Soothing treatments with the high-quality revitalizing care products from Cellcosmet & Cellmen – 100% Swiss Made – now await you in our Spa Area.

Benefit from the only cellular treatments that respect your skin's hormonal identity and are adapted to its physiological age. A world exclusive brought to you by Swiss CellSpa Experience. The range of Revitalisation and Well-Being treatments, combined with our expertise, will exceed your highest expectations, whatever these might be. So allow yourself to be cocooned in a deliciously relaxing environment where revitalisation, relaxation and well-being rhyme with pleasure and pampering.

The Swisscell Spa Experience

Swiss Deluxe

Cellfacial Anti Age _____ ca. 120 min / **320.– CHF**

Absolutes Deluxe Verwöhn-Programm auf der Basis der Zellular-Therapie für eine intensive Wiederbelebung der Hautfunktionen (inkl. Hand & Fuss Treatment)

Swiss Deluxe

Procollagen Face & Neck _____ ca. 90 min / **290.– CHF**

Purer Luxus für Ihre Haut mit Soforteffekt

Swiss Relaxing Anti-Stress _____ ca. 60 min / **210.– CHF**

mit Tiefenreinigung _____ ca. 75 min / **240.– CHF**
Entspannende und besänftigende Wohlfühlpflege fürs Gesicht

Swiss Radiance Revealer _____ ca. 60 min / **210.– CHF**

mit Tiefenreinigung _____ ca. 75 min / **240.– CHF**
Tiefenwirksame Aufbaupflege für intensive Ausstrahlung

Swiss Bodycontour _____ ca. 90 min / **230.– CHF**

Straffende Körperbehandlung zur Verbesserung des Körpertonus

Swiss Deluxe Bodydetox _____ ca. 60 min / **180.– CHF**

Entgiftende Körperintensivpflege, die reinigende und entschlackende Behandlung wirkt ideal bei Verspannung und Müdigkeit.

Anti Cellulite _____ ca. 90 min / **230.– CHF**

Straffende und entschlackende Beinpflege, das Gewebe wird entschlackt und ein gezielter Fettabbau findet statt. Ideal in Kombination mit Swiss BodyDetox



ilā-Massagen

Kundalini Back Treatment _____ ca. 60 min / **185.– 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 / **185.– 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 / **185.– 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 / **185.– 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.

The Swisscell Spa Experience

Swiss Deluxe

Cellfacial Anti Age _____ ca. 120 min / 320.– CHF

Absolute de luxe programme based on cellular therapy for a intensive revitalization of the skin's functions incl the hands and feet treatment

Swiss Deluxe

Procollagen Face & Neck _____ ca. 90 min / 290.– CHF

Pure luxury for your skin with clear instant results

Swiss Relaxing Anti-Stress _____ ca. 60 min / 210.– CHF

with deep cleaning _____ ca. 75 min / 240.– CHF

Soothing and relaxing well-being face treatment

Swiss Radiance Revealer _____ ca. 60 min / 210.– CHF

with deep cleaning _____ ca. 75 min / 240.– CHF

Deep penetrating restructuring care for intensive radiance

Swiss Bodycontour _____ ca. 90 min / 230.– CHF

Contours are redefined and the skin's elasticity visibly improved. This firming full-body treatment is ideal for improving the appearance of the skin and body tone.

Swiss Deluxe Bodydetox _____ ca. 60 min / 180.– CHF

Intensive desintoxicating body treatment, this purifying desintoxicating treatment eliminates tenseness and fatigue.

Anti Cellulite _____ ca. 90 min / 230.– CHF

Firming and purifying leg care, the tissue is purified and targeted fat reduction takes place. Ideal in combination with Swiss BodyDetox



ilā Express-Behandlungen **ilā Express Face and Body Treats**

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 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 Experience Treatment

Bio Rhythms Treatment _____ ca. 120 min / 320.– 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-Marmpunkt-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 / 320.– 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 – exclusive at the Suvretta House

Signature Treatment _____ ca. 75 min / 285.– 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.

Signature Treatment _____ ca. 75 min / 285.– 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.





Spezial-Packungen Special Treatments

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.

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.

Weitere Behandlungen / Further Treatments

For the hands

Manicure _____	90.- CHF
Manicure with varnish _____	110.- CHF
Manicure with Shellac _____	155.- CHF
Shellac removal _____	50.- CHF
Varnishing _____	30.- CHF
Varnishing with Shellac _____	80.- CHF

For the feet

Pedicure _____	130.- CHF
Pedicure with varnish _____	150.- CHF
Pedicure with Shellac _____	195.- CHF
Pedicure with Feet-Reflexology _____	200.- CHF
Shellac removal _____	50.- CHF
Varnishing _____	30.- CHF
Varnishing with Shellac _____	80.- CHF

For the eye area

Eyebrow plucking _____	25.- CHF
Dyeing of eyebrows _____	30.- CHF
Dyeing of eyelashes _____	30.- CHF
Dyeing of eyelashes and eyebrows _____	50.- CHF

Depilation

Lower leg depilation _____	75.- CHF
Full leg _____	120.- CHF
Upper lip _____	18.- CHF
Underarm _____	40.- CHF
Arm depilation _____	40.- CHF
Bikini line _____	30.- CHF
Face _____	30.- CHF

Depilation Gentlemen

Back _____	90.- CHF
Chest _____	90.- CHF

Massages

Classic Massage

30 min _____	115.- CHF
50 min _____	175.- CHF
80 min _____	250.- CHF

Aromatic Oil Relaxing Massage

30 min _____	120.- CHF
50 min _____	180.- CHF
80 min _____	255.- CHF

Back-Neck Massage with Foot-Reflexology

30 min _____	115.- CHF
50 min _____	175.- CHF

Feet-Reflexology

30 min _____	115.- CHF
50 min _____	165.- CHF

Sport Massage

30 min _____	125.- CHF
50 min _____	185.- CHF

Lymphatic Drainage

30 min _____	115.- CHF
50 min _____	175.- CHF

Kundalini Back Treatment

60 min _____	185.- CHF
--------------	-----------

Prana Vitality

60 min _____	185.- CHF
--------------	-----------

Bio Rhythms Treatment

120 min _____	320.- CHF
---------------	-----------

Signature Treatment

75 min _____	285.- CHF
--------------	-----------

Body Treatments

ilä Detoxifying Scrub _____	30 min / 115.- CHF
Body Gommage _____	30 min / 115.- CHF



Coiffeur

DAMEN

Waschen / Schneiden / Föhnen

Kurz _____ ab 120.– CHF

Mittel _____ ab 130.– CHF

Lang _____ ab 140.– CHF

Waschen / Föhnen

Kurz _____ ab 70.– CHF

Mittel _____ ab 80.– CHF

Lang _____ ab 90.– CHF

Festliche Frisur / Abendfrisur / Galafrisur

Kurz _____ ab 70.– CHF

Mittel _____ ab 80.– CHF

Lang _____ ab 90.– CHF

Tönen/Farbauffrischung

Kurz _____ ab 65.– CHF

Mittel _____ ab 75.– CHF

Lang _____ ab 85.– CHF

Färben

Kurz _____ ab 85.– CHF

Mittel _____ ab 95.– CHF

Lang _____ ab 105.– CHF

Strähnen / Foliensträhnen

Kurz _____ ab 140.– CHF

Mittel _____ ab 160.– CHF

Lang _____ ab 180.– CHF

KINDER (AB 12 JAHREN)

Trocken _____ ab 40.– CHF

mit Waschen _____ ab 50.– CHF

HERREN

Waschen / Schneiden / Föhnen

nach Aufwand _____ ab 50.– CHF

Maschinenschnitt _____ ab 35.– CHF

Bart schneiden _____ ab 30.– CHF

Coiffeur

LADIES

Washing / Cutting / Blow-drying

Short _____ from 120.– CHF

Middle _____ from 130.– CHF

Long _____ from 140.– CHF

Washing / Cutting

Short _____ from 70.– CHF

Middle _____ from 80.– CHF

Long _____ from 90.– CHF

Festive hairstyle / Evening hairstyle / Gala hairstyle

Short _____ from 70.– CHF

Middle _____ from 80.– CHF

Long _____ from 90.– CHF

Tinting / Colour refreshing

Short _____ from 65.– CHF

Middle _____ from 75.– CHF

Long _____ from 85.– CHF

Dyeing

Short _____ from 85.– CHF

Middle _____ from 95.– CHF

Long _____ from 105.– CHF

Strands / foil strands

Short _____ from 140.– CHF

Middle _____ from 160.– CHF

Long _____ from 180.– CHF

CHILDREN (TO 12 YEARS)

Dry _____ from 40.– CHF

With washing _____ from 50.– CHF

Gentlemen

Washing / Cutting / Blow-drying

According to effort _____ from 50.– CHF

Machine Cut _____ from 35.– CHF

Beard trimming _____ from 30.– CHF





Gerne stellen wir Ihnen
Ihr individuelles Entspannungsprogramm
zusammen.

Öffnungszeiten

Montag–Sonntag: 09.00–12.00 Uhr
und 15.00–20.00 Uhr oder nach Vereinbarung
Reservationen an der Spa-Reception.

Tel. Nr. 9274

Wir bitten Sie, sich 10 Minuten vor dem
Treatment bei der Spa-Reception einzufinden.

Bei zu spätem Erscheinen wird die Behandlungszeit verkürzt.
Bei Verhinderung oder Absage bitten wir Sie um rechtzeitige
Mitteilung. Bis 24 Stunden vor der Behandlung fallen keine
Stornierungskosten an. Bei nicht Erscheinen wird die Behand-
lung voll verrechnet. Für weitere Fragen oder Wünsche stehen
wir Ihnen gerne zur Verfügung (9274)

Für Ihren Komfort können Sie gerne in Ihrem Bademantel und
Hausschuhen, die Sie in Ihrem Zimmer vorfinden, erscheinen.
Alternativ können Sie unsere Umkleieräume und Schließfä-
cher für Ihre persönlichen Gegenstände nutzen.

We are happy
to arrange your own individual
relaxation treatment.

Opening hours

Monday–Sunday: 9 am–noon
and 3–8 pm or by appointment
Reservations at the Spa-Desk.

Tel. Nr. 9274

May we kindly ask you to arrive 10 minutes prior
to your treatment at the Spa-Desk.

Late arrivals may result in your treatment time being reduced.
Suvretta Sports & Pleasure operate a 24 hour cancellation
policy outside of these terms the full cost of the treatment will
be charged. If you have any further questions or wishes,
please do not hesitate to contact us (9274)

For your convenience you may arrive at the Spa wearing your
bathrobe and slippers provided in your room. Alternatively,
you may use our changing rooms and lockers for your personal
belongings.

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

since
1912

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