



*Achtsam durch den Sommer im CERVO Mountain Resort*

## **Nachhaltig erholen mit Blick aufs Matterhorn**

**Zermatt, 1. Juli 2021 – Wo Walliser Traditionen auf Einflüsse aus der ganzen Welt treffen, entsteht Wunderbares. Der Sommer im CERVO Mountain Resort wird erholsam und aufregend zugleich – mit ayurvedisch inspirierten Retreats und Nervenkitzel in der unvergleichlichen Zermatter Natur.**

Der Bergsommer ist ein Erlebnis für sich. Mitten in der unberührten Natur, umgeben von der hochalpinen Landschaft – nirgendwo lässt es sich besser durchatmen und auf die wirklich wichtigen Dinge konzentrieren. Das CERVO Mountain Resort vertieft diese Erfahrung mit einem holistischen und nachhaltigen Ansatz – ab Mitte Sommer mit einem neuen Naturschwimmteich und Yoga-Deck.

### **Ganzheitlich gestärkt in die Zukunft**

Der im letzten Dezember neueröffnete Mountain Ashram Spa ist exemplarisch für die Philosophie des gesamten Resorts. Der Fokus liegt auf Ganzheitlichkeit, Achtsamkeit und Nachhaltigkeit. Der Spa entführt die Gäste in ferne Welten – mit dem bhutanesischen Hot Stone Bath, dem japanischen Onsen-Pool mit Matterhornblick. Die Heimat ist allgegenwärtig, im Dampfbad mit den lokalen Kräutern oder in der Teejurte, wo sich die Gäste selbst im Kräutergarten bedienen können. Ergänzt wird das Angebot mit Pilates Sessions und Klangschalenmeditationen in der Gruppe oder privat. Die verschiedenen Yoga-Lektionen finden entweder im harmonisch gestalteten Ritualraum oder auf dem Yoga-Deck mit Matterhornblick statt. Abenteuerlustige üben Kraft und Konzentration an der hoteleigenen Indoor-Kletterwand. Ein Spa, der viel mehr bietet als Wellness und Gäste dazu einlädt, sich auf eine Reise durch andere Kulturen zu begeben und sich selbst neu zu entdecken.

### **Auszeit mit Langzeitwirkung**

Den ganzen Sommer über bis in den Herbst ergänzen Retreats das Wellbeing-Angebot. Während sieben Tagen begleiten Expertinnen die Gäste auf einer Reise zu sich selbst. Gestartet werden kann zwischen dem 8. Juli bis 18. Oktober 2021 jeden Montag und Donnerstag. Das Programm ist ayurvedisch inspiriert und individuell auf den jeweiligen Dosha-Typ abgestimmt. Vor Anreise wird dieser Typ anhand eines Fragekatalogs erörtert und bei Ankunft in einem persönlichen Gespräch definiert. Bei der Gestaltung des einwöchigen Retreats spielen individuelle Ziele, Wünsche und Bedürfnisse die Hauptrolle.

So wird die Ernährung dem Dosha-Typ angepasst. „Menschen, die dem Pitta-Dosha entsprechen, profitieren zum Beispiel von Lebensmitteln, die kühlend wirken und leicht verdaulich sind wie Gurke, Melone oder Linsen“, erklären Ann-Kathrin Brüggemeier, Spa Managerin, und Maria Santurde Miguel, Yoga Lehrerin und Spa Therapeutin, die die Gäste während des Retreats begleiten. Die Gewürze kommen aus Indien, bei den weiteren Zutaten wird, wie bei sämtlichen im CERVO verwendeten Produkten, darauf geachtet, dass sie aus einem maximalen Radius von 150-Kilometern stammen.



CERVO

Die Retreat-Gäste finden in zweimal täglichen Yoga- und Meditations-Sessions Raum und Zeit loszulassen und sich nach innen zu kehren. Während den Philosophie-Lektionen wird das Erlebte geteilt und reflektiert. Auf den Mindful Hiking Touren durch die spektakuläre Bergwelt wird der Körper und Geist bei der Regenerierung und Aktivierung unterstützt. Damit das Retreat eine Basis für nachhaltige Veränderungen bietet, finden verschiedene Kurse statt. Die Teilnehmenden lernen zum Beispiel nach ayurvedischen Grundsätzen zu Kochen oder Anwendungen, wie Kräuter-Stempel, selbst herzustellen und durchzuführen.

Wer seine Auszeit lieber freier gestalten, sich aber trotzdem etwas Gutes tun möchte, bucht die Yoga-, Meditations- oder Pilates-Session individuell dazu. Das ganze Jahr über werden Traveling Yogis aus der ganzen Welt für ein paar Wochen im CERVO zu Gast sein und ihr fundiertes Wissen an Interessierte weitergeben.

### **Beach Feeling auf über 1600 Meter über Meer**

Auch in den Bergen spielt sich das Leben im Sommer draussen ab. Zermatt ist bereits als Bergsteiger-, Mountain Biking- und Sommerskifahrer-Paradies bekannt. Das CERVO Mountain Resort bringt zum dritten Mal auch das Beach Feeling ins Wallis. Wakeboarden auf dem Bergsee mit coolen Drinks und heissen Tunes ist im Schali Lago in Täsch angesagt. Denn Action und Nervenkitzel tragen genauso zum Wohlbefinden bei wie Ruhe und Besinnlichkeit. Seinen Horizont erweitern, unbekanntes Entdecken und die eigenen Grenzen ausloten – den Sommer ganz im Sinne des CERVO-Claims entdecken: *Beyond Exploring*.



## **Mountain Ashram Retreat diesen Sommer**

- 7 Übernachtungen im Nomad 4\* oder Alpinist 5\* Doppelzimmer für 1 oder 2 Personen
- Spezielles Detox Frühstück und nach Wunsch Frühstücksbuffet im Restaurant Bazaar
- Lunch im Restaurant Bazaar oder Take Away Lunch für auf Wanderungen
- Jeden Abend ein spezielles Detox Dinner gemäss deines Dosha Types
- Eine 45-minütige orientalische Behandlung (Champissage, Abhyanga oder Shirodara) pro Person
- Freie Nutzung des kompletten Mountain Ashram Spa während des gesamten Aufenthalts während den gebuchten Zeitslots
- Start des Retreats jeweils Montags und Donnerstags um 15:30 Uhr. Check-In ab 16:00 Uhr.
- 7 Tage Programm: Yoga, Meditation, Zeremonien und vieles mehr
- Vorbereitungsgespräch und Fragebogen vor Anreise zur Bestimmung des Doshas
- Mid-Week-Zimmerreinigung (keine tägliche Reinigung oder Couverture)

### *Preise und Verfügbarkeit*

Das Retreat muss spätestens 7 Tage vor Beginn gebucht werden mit Anreise Montag oder Donnerstag. 8. Juli bis 18. Oktober 2021, nach Verfügbarkeit. Auch im Winter werden Retreats stattfinden.

Für weitere Informationen: [www.cervo.swiss](http://www.cervo.swiss)

### *8. Juli bis 19. September 2021*

#### *Nomad – 4\**

CHF 5'200.00 für 7 Nächte für 1 Person pro Zimmer - Preis inkl. MwSt, exkl. Kurtaxe  
CHF 8'200.00 für 7 Nächte für 2 Personen pro Zimmer - Preis inkl. MwSt, exkl. Kurtaxe

#### *Alpinist – 5\**

CHF 5'800.00 für 7 Nächte für 1 Person pro Zimmer - Preis inkl. MwSt, exkl. Kurtaxe  
CHF 8'800.00 für 7 Nächte für 2 Personen pro Zimmer - Preis inkl. MwSt, exkl. Kurtaxe

### *20. September bis 18. Oktober 2021*

#### *Nomad – 4\**

CHF 4800.00 für 7 Nächte für 1 Person pro Zimmer - Preis inkl. MwSt, exkl. Kurtaxe  
CHF 7800.00 für 7 Nächte für 2 Personen pro Zimmer - Preis inkl. MwSt, exkl. Kurtaxe



## **Über das CERVO Mountain Resort**

Oberhalb des Zermatter Dorfkerns gelegen, eröffnet das CERVO Mountain Resort nach einem umfangreichen Um- und Neubau im Dezember 2020 wieder seine Türen. Der spektakuläre Blick über das Dorf und auf das Matterhorn begleitet die Gäste während des gesamten Aufenthalts – ob von den 54 Zimmern und Suiten verteilt auf sieben von neun Lodges, von den Onsen des Mountain Ashram Spas oder beim Après-Ski auf den Terrassen. Das CERVO-Lebensgefühl ist im ganzen Resort erleb- und spürbar. Dieses beruht auf den Grundsätzen eines bewussten, respektvollen Umgangs mit der Umwelt, der Wertschätzung der Heimat mit ihren Traditionen und Werten sowie der Inspiration aus der ganzen Welt. Das Interior, von den Innenarchitekten von Dreimeta entworfen, widergespiegelt dies mit natürlichen Materialien und Farbtönen der Bergwelt rundherum und sanften Einflüssen von Reisen um den Globus. Mit den drei Lodge-Konzepten trägt das CERVO dem Zeitgeist des Tourismus Rechnung. Ob entspannt luxuriös, stilvoll alpin oder funktionell modern – die Zimmer und Suiten sind genauso vielseitig wie die Angebote und Leistungen. Je nach Saison und persönlichen Bedürfnissen sind diese flexibel gestaltet. Der neue Mountain Ashram Spa vereint das Beste aus internationalen Wellness-Traditionen: Meditation und Coaching Sessions, erlesenen Anwendungen, das Dampfbad mit lokalen Kräutern und die Onsen mit atemberaubender Sicht auf das Matterhorn. In den drei Restaurants Madre Nostra, Bazaar und Ferdinand liegt der Fokus auf lokal saisonalen Kreationen, angereichert mit Geschmäckern von nah und fern. Gefeierte wird entweder in der versteckten Grapes & Juniper Bar oder direkt am Pistenende beim Après-Ski auf den Terrassen zum sorgfältig kuratierten Line-up. Das Resort umfasst zudem die Overlook Lodge für einen ungezwungenen Urlaub im Apartment, The Flat, die Ferienwohnung Mitten in Zermatts Geschehen sowie der Schali Lago, dem Sommerhotspot am Schälisee mit Wakeboard-Anlage und Bar mit CERVO-Klassikern auf der Karte.

Weitere Informationen unter: [www.cervo.swiss](http://www.cervo.swiss)

### **CERVO Mountain Resort**

Riedweg 156  
3920 Zermatt

Telefon: 0041 27 968 12 12

Email: [beyond@cervo.swiss](mailto:beyond@cervo.swiss)

### **Für Presseinformationen und Bildmaterial:**

Faulhaber Marketing Services  
Landstrasse 43a  
8450 Andelfingen  
Schweiz

Marie-Louise Emch

Telefon: 0041 44 500 21 98

Email: [mle@faulhaber-marketing.ch](mailto:mle@faulhaber-marketing.ch)