

CERVO



MOUNTAIN  
ASHRAM SPA  
MENU

CERVO  
MOUNTAIN RESORT  
RIEDWEG 156  
CH-3920 ZERMATT

T +41 27 968 12 12  
BEYOND@CERVO.SWISS  
WWW.CERVO.SWISS

# AUF ZU EINER REISE INS INNERE



Ruhe, Entspannung und Achtsamkeit: Der Mountain Ashram Flow ist inspiriert von japanischen Onsen, bhutanesischen Hot Stone Bädern und der nordeuropäischen Saunakunst. Wertvolle heimische Kräuter und frisches Quellwasser holen die jahrhundertealten Traditionen aus aller Welt in die Zermatter Bergwelt. Über Jahrhunderte haben wir in verschiedenen Kulturen verfeinert, die Kraft der Natur zu nutzen. Inspiriert von diesem reichen Erfahrungsschatz wurde eine exklusive Produktlinie auf Basis rein natürlicher, organischer Inhalte entwickelt. Diese wird bei allen Behandlungen im Mountain Ashram Spa angewendet.

## ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag

Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren: 14.00 - 21.30 Uhr

Kinder von 0-16 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen: 14.00 - 17.00 Uhr

Behandlungen: 14.00 - 21.30 Uhr

Samstag & Sonntag

Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren: 11.00 - 21.30 Uhr

Kinder von 0-16 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen: 11.00 - 17.00 Uhr

Behandlungen: 11.00 - 21.30 Uhr

## SIGNATURE - BEHANDLUNGEN

<b>MOUNTAIN FLOW</b>  Dauer: 120 min. CHF: 320.-	Ein besonderes Ritual aus Ostasien schenkt Körper und Geist neue Energie und spendet der Haut Vitalität und Kraft. Fliessende Streichmassagen stärken den ganzen Organismus. Über die Meridiane im Körper werden die Energieflüsse aktiviert und führen zur Tiefenentspannung. Während der Massage kommen erlesene Öle und Essenzen, eine zart-pflegerische Peeling-Sensation und eine verwöhnende Körperpflege zum Einsatz. Eine Behandlung, die Körper und Geist in Einklang bringt und neue Harmonie schenkt.
<b>INTO THE UNKNOWN</b>  Dauer 120 min. CHF: 380.-	Eine sinnliche Reise in Ihre eigene Mitte: Zu Beginn dieses speziellen Rituals gibt es ein bhutanesisches Hot Stone Bad. Die anschließende Heilmassage mit auserwählten Kräuterbalsamen sorgt für innere Ruhe und ein natürliches Energie-Gleichgewicht. Durch diese tiefenentspannende Behandlung werden sowohl der Blutkreislauf, als auch das Lymphsystem stimuliert. Eine feuchtigkeitsspendende Pflege zum Abschluss beschert Ihnen ein wunderbares Hautgefühl mit langanhaltender Wirkung.

\* Geteiltes Wohlbefinden ist doppeltes Wohlbefinden. Alle Behandlungen sind auch als Couple-Treatment buchbar, d.h. beide Personen werden in einem gemeinsamen Raum von je einem Therapeuten behandelt.

# GESICHTS- UND KÖRPERBEHANDLUNGEN



<p><b>APRICOT SENSATION</b></p> <p>Dauer: 60 min. CHF: 170.-</p>	<p>Die ganze Kraft der Walliser Aprikose in einer Behandlung. Die Schönheitskur vereint die kostbaren, hochwirksamen Elixiere der heimischen Frucht in einer aussergewöhnlichen Anwendung für Gesicht, Hals und Dekolleté. Aktive pflanzliche Wirkstoffe reinigen die Haut auf sanfte, natürliche Weise und sorgen für eine hochkonzentrierte Feuchtigkeitzufuhr, die lange anhält.</p>
<p><b>DETOX POWER</b></p> <p>Dauer: 60 min. CHF: 150.-</p>	<p>Verwöhnen Sie sich mit einem entgiftenden, gewebereinigenden Facial. Die besondere Rezeptur regt den gesamten Hautstoffwechsel an. Damit wird das Bindegewebe gestärkt und intensiv über die Lymphe entgiftet. Das Resultat ist eine klare, gekräftigte Haut mit gefestigten Konturen.</p>
<p><b>APRÈS SOLEIL</b></p> <p>Dauer 45 min. CHF: 120.-</p>	<p>Die Pflege nach einem Tag an der Sonne ist essentiell. Die sanfte, kühlende und regenerierende Behandlung aktiviert den Selbstheilungsprozess der Haut. Dadurch werden ihre Feuchtigkeitsdepots wieder aufgefüllt und wichtige Nährstoffe zugeführt. Neue Energie lässt die Haut strahlen.</p>
<p><b>MOUNTAIN FRESHNESS</b></p> <p>Dauer: 30 min. CHF: 75.-</p>	<p>Junge Haut braucht spezielle Pflege. Unsere sanfte Behandlung sorgt für den Frischekick und reinigt die Poren sorgfältig. So werden Hautunreinheiten behutsam entfernt und vorgebeugt und das Hautbild normalisiert sich. Geeignet für Jugendliche ab 16 Jahren.</p>
<p><b>PIONEER MAN</b></p> <p>Dauer: 45 min. CHF: 130.-</p>	<p>Eine effektvolle, belebende Behandlung speziell für Männerhaut. Revitalisierende Inhaltsstoffe stimulieren die Zellerneuerung und lassen Zeichen von Stress und Anspannung verschwinden. Eine hochwertige Spezialpflege verleiht der Haut ein glattes, geschmeidiges und straffes Aussehen.</p>
<p><b>ALPINE HERBS</b></p> <p>Dauer: 90 min. CHF: 220.-</p>	<p>Die edle Rundum-Körperbehandlung mit cremigem Anti-Aging-Massagebalm aus Kiefer und Eiche schöpft die Kraft aus der Natur und pflegt die Haut intensiv. Ein mildes Peeling verfeinert das Hautbild, entschlackt und reinigt tiefenwirksam. Im Anschluss entspannen Sie sich bei der sanften Massage und den Abschluss bildet eine vitalisierende Kopf- und Gesichtsmassage.</p>

\* Geteiltes Wohlbefinden ist doppeltes Wohlbefinden. Alle Behandlungen sind auch als Couple-Treatment buchbar, d.h. beide Personen werden in einem gemeinsamen Raum von je einem Therapeuten behandelt.

# MASSAGEN



Auf Wunsch geniessen Sie unsere Massagen vorab mit einem bhutanesischen Hot Stone Bad. Dauer: 30 min., Preis: 80.- CHF.

<b>MOUNTAIN ASHRAM LIGHT</b>  Dauer: 60/90 min. CHF: 170/240.-	<p>Eine besonders sanfte und harmonische Massage, die speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt wird. Die hochwertigen, pflanzlichen Pflegeprodukte vereinen die wohltuenden Essenzen aus der Natur und sorgen für Wohlbefinden und Entspannung.</p>
<b>MOUNTAIN ASHRAM LIGHT 4 HANDS</b>  Dauer: 60 min. CHF: 340.-	<p>Entspannung hoch zwei. Bei dieser Variante der klassischen Massage werden Sie von zwei professionellen Massage-Therapeuten gleichzeitig betreut. Verbunden durch das intuitive Miteinander wenden sie ihre Kenntnisse harmonisch abgestimmt an.</p>
<b>MOUNTAIN ASHRAM DEEP</b>  Dauer: 60/90 min. CHF: 190/260.-	<p>Eine angenehme, kräftige Massage, die auf die tiefen Muskelschichten gerichtet ist: Durch die gezielte Stimulation befreien Sie den ganzen Körper von Stress und Spannungen und fühlen sich im Anschluss wie ausgetauscht.</p>
<b>HEALING STONES</b>  Dauer: 60/90 min. CHF: 190/260.-	<p>Bei dieser einzigartigen Heilmassage kommen heisse Lavasteine zum Einsatz. Die trockene Wärme aus dem urtümlichen Gestein stellt die Energie wieder her und sorgt für nachhaltige Gesundheit und Wohlbefinden. Diese sanfte und zugleich anregende Massage entspannt Körper und Seele.</p>
<b>FOOT REVITALI- ZATION</b>  Dauer: 60 min. CHF: 160.-	<p>Die alte Heilkunst der Fussreflexzonen ist in Asien weit verbreitet. Durch Druck auf bestimmte Reflexpunkte an der Unterseite des Fusses werden Körperfunktionen gezielt belebt. Die Stimulation bringt durcheinandergeratene Energieflüsse ins Gleichgewicht und sorgt langhaltig für Entspannung und Wohlbefinden.</p>
<b>SINGING BOWL KLANG- MASSAGE</b>  Dauer: 60 min. CHF: 190.-	<p>Bei der Massage kommen verschiedene Klangelemente wie Schalen, Gongs, Schamanentrommel oder Handschwenker zum Einsatz. Die Vibrationen der Instrumente aktivieren eine zusätzliche Ebene der Tiefenentspannung, die zur Linderung chronischer Müdigkeit, Muskelverspannungen und Stress beiträgt. Die Heilung setzt auf zellulärer Ebene an und fördert Kreativität, Intuition und Energie durch die sanfte Lösung von Energieblockaden.</p>

\* Geteiltes Wohlbefinden ist doppeltes Wohlbefinden. Alle Behandlungen sind auch als Couple-Treatment buchbar, d.h. beide Personen werden in einem gemeinsamen Raum von je einem Therapeuten behandelt.



<p><b>GENERATION FAMILIEN-RITUAL</b></p> <p>Dauer: 30/45 min. CHF: 150/220.- Preis für 1 Kind &amp; 1 Erwachsener</p>	<p>Teilen Sie mit Ihren Kleinen ein ganz besonderes Erlebnis: Bei der gemeinsamen Massage in unserem Massageraum werden Sie von zwei Therapeuten betreut. Sanfte, edle Vanille- oder Kakao-Aromen sprechen die Sinne an, während eine entspannende Körpermassage oder wahlweise eine Hand- und Fussmassage Sie beide verwöhnt.</p> <p>Kinder ab 6 Jahren.</p>
---	---

## MANIKÜRE UND PEDIKÜRE

<p><b>FÜR SIE</b></p> <p>Dauer: 60 min. CHF: 140.- Mani- oder Pediküre</p>	<p>Verwöhnen Sie Ihre Hände und Füße. Eine Intensivkur in vier Schritten mit verjüngendem und feuchtigkeitspendenden Effekt. Die nährenden, besänftigenden Pflegeprodukte stimulieren den Zell-Umsatz und festigen die Haut. Den Abschluss der Behandlung bildet ein Nagellack Ihrer Wahl.</p>
<p><b>FÜR IHN</b></p> <p>Dauer: 45 min. CHF: 130.- Mani- oder Pediküre</p>	<p>Verwöhnen Sie Ihre Hände und Füße. Eine Intensivkur in vier Schritten mit verjüngendem und feuchtigkeitspendenden Effekt. Die nährenden, besänftigenden Pflegeprodukte stimulieren den Zell-Umsatz und festigen die Haut.</p>

## ASHRAM SPA EXPERIENCE

<p><b>HERBAL EXPEDITION</b></p> <p>Dauer: 120 min. CHF: 350.-</p> <p>Beinhaltet: 60 min. Kräuterworkshop 60 min. Kräuterstempelmassage</p>	<p>Kräuterstempel werden in Asien traditionell zur Schmerzlinderung in Gelenken und Muskeln, der Verbesserung der Hautstruktur und für die klassische Massage angewendet. Wir laden Sie zu einer Entdeckungstour unseres Kräutergartens ein, wo Sie einen Einblick in die Wirkung von verschiedenen Heilkräutern erhalten. Lernen Sie die wertvollen lokalen Kräuter Zermatts kennen und stellen Sie mit unserem Therapeuten Ihre personalisierten Heilstempel zusammen. Anschliessend wartet Ihre individuelle entspannende Behandlung auf Sie.</p> <p>Nur im Sommer buchbar.</p>
--	--

# ORIENTALISCHE UND FERNÖSTLICHE ANWENDUNGEN



Inspiziert vom spirituellen Wissen und dem kosmetischen Bewusstsein alter indischer Seher.

<p><b>CHAMPISSAGE</b></p> <p>Dauer: 45 min. CHF: 140.-</p>	<p>Die indische Kopfmassage stützt sich auf holistische Druckpunkt-techniken der alten ayurvedischen Lehre und konzentriert sich auf die Lösung von Verspannungen an Hals und Kopf. Restauratives Sesamöl besänftigt und belebt die Kopfhaut gleichzeitig und lindert Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen und ist wohltuend für den Verdauungstrakt.</p>
<p><b>ABHYANGA</b></p> <p>Dauer: 60/90 min. CHF: 190/260.-</p>	<p>Eine ayurvedische Öl-Massage für den ganzen Körper. Die medizinischen Öle in Kombination mit der saften Streichtechnik haben einen prophylaktischen Reinigungseffekt. Durch die belebende Wirkung ist ein vollkommenes Wohlbefinden garantiert.</p>
<p><b>UDVARTANA</b></p> <p>Dauer: 60 min. CHF: 170.-</p>	<p>Udvartana ist ein belebendes Verfahren, bei dem verschiedene natürliche Körper-Peelings zum Einsatz kommen. Ob Dosha, ein tiefreinigendes Getreide oder individuell abgestimmte Kräuter und Öle, diese ayurvedische Anwendung wirkt anregend und schenkt Ihnen strahlende, tonifizierte und reine Haut. Ein Geheimtipp als Kur zur Cellulite-Prophylaxe oder für definierte Körperkonturen.</p>
<p><b>PINDA SWEDA KRÄUTER- STEMPEL</b></p> <p>Dauer: 60 min. CHF: 180.-</p>	<p>Eine stimulierende, erfrischende Technik, bei der der gesamte Körper belebend massiert wird. Dabei kommen mit gemischten Kräutern gefüllte Stempel zum Einsatz. Die wertvollen Substanzen werden auf Sie abgestimmt und wirken sich wohltuend auf das Nervensystem aus. Dadurch wird der Metabolismus - ganz individuell nach Bedarf - entspannt oder aktiviert.</p>
<p><b>SHIRODARA</b></p> <p>Dauer: 45 min. CHF: 150.-</p>	<p>Geniessen Sie einen ayurvedischen Stirnguss, der Ihren Kopf sanft umhüllt. Die Wirkung erstreckt sich über das gesamte Nervensystem und kombiniert ein anregendes und gleichzeitig beruhigendes Ergebnis. Tauchen Sie in einen tiefen Entspannungszustand ein.</p>
<p><b>THAI MASSAGE</b></p> <p>Dauer: 60/90 min. CHF: 190/260.-</p>	<p>Eine alte Massagetechnik, die in Thailand seit vielen Jahrhunderten Anwendung findet. Die innere Körperenergie wird zum freien Fließen angeregt und stärkt so den allgemeinen Gesundheitszustand, das Wohlbefinden und die Vitalität. Mit Fingern, Daumen, Ellbogen, Armen und Füßen gehen die Massage-Therapeuten vor und setzen kombiniert Akupressur und Streckbewegungen ein. So werden spezifische Probleme gezielt gelindert und Stress abgebaut. Das Ergebnis: Flexibilität von Körper und Geist.</p>
<p><b>SHIATSU</b></p> <p>Dauer: 60/90 min. CHF: 190/260.-</p>	<p>Die japanische Druckpunktmassage basiert auf der traditionellen chinesischen Medizin und weist eine lange Geschichte auf. Während der Behandlung werden Dehnung und Akupressur abwechselnd eingesetzt, um innere und äussere Blockaden nachhaltig zu lösen.</p>

# FITNESS



<p><b>PERSONAL TRAINING</b></p> <p>Dauer: 60 min. CHF: 160.-</p>	<p>Bringen Sie Ihren Körper auch im Urlaub in Form. Unsere Trainer und Coaches passen das Training auf Ihre individuellen Wünsche an.</p>
<p><b>YOGA PRIVAT</b></p> <p>Dauer: 60 min. CHF: 160.-</p>	<p>Die Privatyoga-Session am Fusse des mystischen Matterhorns kombinieren unterschiedliche Yoga-Traditionen. Ob Hatha, Vinyasa, Iyengar oder eine Kombination der verschiedenen Strömungen - unsere Yoga-Lehrer stellen ein individuelles Programm nach Bedürfnis und Niveau zusammen.</p>
<p><b>YOGA GRUPPE</b></p> <p>Dauer: 60 min.</p>	<p>Konsultieren Sie den Wochenplan der Gruppenlektionen oder fragen Sie unsere Therapeuten für weitere Details.</p>
<p><b>PILATES PRIVAT</b></p> <p>Dauer: 60 min. CHF: 160.-</p>	<p>Beim Pilates wird die Tiefenmuskulatur gezielt gestärkt, entspannt oder gedehnt. Entscheidend ist die Koordination von Atmung und Bewegung.</p> <p>Die Pilates Kurse eignen sich für Einsteiger oder Fortgeschrittene und sorgen für Ausgeglichenheit und ein gesundes Körpergefühl.</p>
<p><b>PILATES GRUPPE</b></p> <p>Dauer: 60 min.</p>	<p>Konsultieren Sie den Wochenplan der Gruppenlektionen oder fragen Sie unsere Therapeuten für weitere Details.</p>
<p><b>MEDITATION / PRANAYAMA</b></p> <p>Dauer: 60 min. CHF: 160.-</p>	<p>Lassen Sie die besondere Bergwelt auf sich wirken und begeben Sie sich auf eine Reise ins Innere. Mit einer geführten Privatmeditation und speziell abgestimmten Pranayama-Atemübungen kommen Körper und Geist zur Ruhe.</p>

# NUTZUNGSHINWEISE



## BERATUNG

Unsere Mountain Ashram Spa Mitarbeiter helfen Ihnen gerne, auf Ihre Wünsche angepasste Behandlungskombinationen zu gestalten. Reservieren Sie Ihr individuelles Programm einfach 24 Stunden im Voraus.

## BEHANDLUNGEN

Um Ihre volle Behandlungszeit genießen zu können, bitten wir Sie, sich ca. 5 Minuten vor Anwendungsbeginn an unserer Spa Rezeption zu melden. Aus Rücksicht den nachfolgenden Gästen gegenüber, bitten wir um Verständnis, dass sich bei einem verspäteten Beginn Ihre Behandlungszeit entsprechend verkürzt.

## UMKLEIDEKABINEN UND SCHRÄNKE

Besucherinnen und Besuchern des Mountain Ashram Spa stehen Umkleieräume und Schränke zur Verfügung. Für den Verlust von Wertgegenständen (Geld, Schmuck, etc.) übernimmt das Mountain Ashram Spa keine Haftung, deshalb empfehlen wir Hotelgästen, Wertgegenstände in Ihrem Zimmersafe aufzubewahren.

## GESUNDHEIT

Bitte informieren Sie unsere Mitarbeiter bereits bei der Reservierung einer Behandlung, wenn Sie unter Bluthochdruck, Herzbeschwerden oder Allergien leiden, wenn Sie vor kurzem operiert wurden oder wenn Sie schwanger sind. Teilen Sie uns auch mit, wenn Sie gerade Medikamente einnehmen. Wir empfehlen in diesen Fällen vor Anreise die Rücksprache mit Ihrem Arzt.

## STORNIERUNGEN

Bitte informieren Sie uns mindestens 8 Stunden im Voraus, wenn Sie Ihre Behandlung stornieren müssen oder einen neuen Termin benötigen. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir bei Nichterscheinen die Behandlung berechnen müssen. Mountain Ashram Spa-Arrangements müssen mindestens 24 Stunden im Voraus storniert werden. Verlieren Sie keine wertvolle Behandlungszeit durch verspätetes Eintreffen. Auch in diesem Fall bitten wir um Verständnis, wenn wir die gesamte Behandlung berechnen.

## ZAHLUNGSOPTIONEN

Wir akzeptieren alle gängigen Kreditkarten. Hotelgäste können ihre Behandlung auf das Zimmer schreiben lassen.

## PREISE UND STEUERN

Alle Preise beinhalten die gesetzlich gültige Mehrwertsteuer.

## GUTSCHEINE

Geschenkgutscheine sind bei uns erhältlich. Bitte kontaktieren Sie uns für weitere Informationen.

## KINDER

Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre können den Spa-Bereich in Begleitung eines Erwachsenen von 14.00-17.00 Uhr nutzen. Ab 17.00 Uhr ist der Zutritt ab 16 Jahren gestattet. Schwimmwindeln sind bei Kleinkindern obligatorisch und können am Spa-Empfang gratis bezogen werden.

## RUHE & PRIVATSPHÄRE

Der Mountain Ashram Spa ist ein Ort der Erholung und Ruhe. Tragen Sie bitte zu dieser besonderen Atmosphäre durch eine gedämpfte Unterhaltungen und ein ruhiges Fortbewegen bei. Achten Sie auf die Privatsphäre aller Gäste und verzichten Sie auf Mobiltelefone und Fotoapparate.

## RAUCHEN

Rauchen ist nur in dem dafür gekennzeichneten Raucherbereich auf der Terrasse des Mountain Ashram Spas erlaubt. Wir bitten Sie im restlichen Bereich des Spas auf Rauchen zu verzichten.