

CERVO



MOUNTAIN  
ASHRAM SPA  
MENU

CERVO  
MOUNTAIN RESORT  
RIEDWEG 156  
CH-3920 ZERMATT

T +41 27 968 12 12  
ASHRAM@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 Kräuterbädern 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, welche bei den Treatments des Mountain Ashram Spa erlebt werden können.

## ÖFFNUNGSZEITEN

Winter 2022/2023

Montag bis Sonntag: 09.00 - 21.00 Uhr

Erwachsene und Jugendliche 14+ Jahren: bis 21.00 Uhr

Kinder von 0-14 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen: 09.00 - 17.00 Uhr

Behandlungen: 09.00 - 20.30 Uhr (der Spa Eintritt ist nicht inkludiert wenn man eine Behandlung bucht)

Kletterwand: 09.00 - 21.00 Uhr

## SIGNATURE BEHANDLUNGEN

<b>INTO THE UNKNOWN</b>  Dauer 120 min. CHF: 340.-	Eine sinnliche Reise in deine eigene Mitte: Zu Beginn dieses speziellen Rituals gibt es ein Bhutanesisches Kräuterbad. 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 und beschert dir ein wunderbar zartes Hautgefühl mit therapeutischer Wirkung.
<b>INTO THE WILD</b>  Dauer 120 min. CHF: 340.-	*CBD Treatment*  Starte diese stimmungsaufhellende Erfahrung mit einem Bhutanesischen Bad angereichert mit getrockneten Hanfblättern. Das sanfte Hanfsamen-peeling verfeinert und strafft die Haut. Im Anschluss gibt es eine rhythmische Massage, welche sehr durchblutungsfördernd wirkt und entgiftet. Diese holistische Behandlung stärkt das Immunsystem und steigert das Wohlbefinden. Das Schweizer CBD Öl von Projekt C, welches in diesem Treatment eingesetzt wird, entstaut und fördert die Wundheilung.

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

\*\* Um deine volle Behandlungszeit geniessen zu können, bitten wir dich, ca. 15 Minuten vor Anwendungsbeginn zu unserer Spa Rezeption zu kommen.

# GESICHTSBEHANDLUNGEN



Ergänze deine Gesichtsbehandlung durch eine Augenbrauenkorrektur oder eine klärende Ausreinigung. Dauer: 75 min., Preis: CHF: 210.-

<b>APRICOT SENSATION</b>  Dauer: 60 min. CHF: 180.-	<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>
<b>DETOX POWER</b>  Dauer: 60 min. CHF: 180.-	<p>Verwöhne dich mit einem entgiftenden, Kräuter-Facial. Die natürlichen Kräfte der Alpenkräuter 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>Diese Behandlung eignet sich für Frauen und Männer.</p>
<b>MOUNTAIN FRESHNESS</b>  Dauer 45 min. CHF: 150.-	<p>Diese sanfte Behandlung mit unserer Aloe Vera Linie sorgt für den Frischekick und reinigt die Poren sorgfältig. So werden Hautunreinheiten behutsam entfernt und vorgebeugt für ein geschmeidiges Hautbild. Optimal nach einem langen Tag in der intensiven Höhensonne.</p> <p>Auch buchbar als Zusatz zu anderen Behandlungen. Für Männer und Frauen.</p>
<b>JAPANESE LIFTING FACIAL</b>  Dauer: 45 min. CHF: 150.-	<p>Kobido, so heisst die japanische Massagetechnik, die tatsächlich wie ein natürliches Lifting wirken soll. Die Massage allein stärkt den Muskelapparat intensiv, definiert die Gesichtskonturen neu und strafft die Gesichtszüge. In Japan gilt sie als hocheffektiv, jahrhundertlang war sie exklusiv dem japanischen Hochadel vorbehalten. Im Volksmund überlieferte man sich Sagen über die komplizierte Massage, die unter dem klangvollen Namen „der alte Weg zu ewiger Schönheit“ bekannt war.</p>

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

\*\* Um deine volle Behandlungszeit geniessen zu können, bitten wir dich, ca. 15 Minuten vor Anwendungsbeginn zu unserer Spa Rezeption zu kommen.



# KÖRPERBEHANDLUNG

<p><b>ALPINE HERBS</b></p> <p>Dauer: 90 min. CHF: 280.-</p>	<p>Die edle, rundum verwöhne K�rperbehandlung schöpft Kraft aus der Natur und pflegt die Haut intensiv. Ein mildes Peeling verfeinert das Hautbild, entschlackt und reinigt tiefenwirksam. Im Anschluss entspannst du bei der sanften Massage.</p> <p>Um das Erlebnis noch einzigartiger zu gestalten, kann das Mountain Freshness Facial zum Abschluss hinzugefügt werden.</p>
<p><b>TIBETAN HONEY TREATMENT</b></p> <p>Dauer: 90 min. CHF: 260.-</p>	<p>Diese intensive R�ckenbehandlung mit reinem Alpenhonig findet ihren Ursprung zwischen Russland und Tibet. Sie steigert die Durchblutung, lockert tief sitzende Verspannungen in den Muskeln und Faszien. Er kann bei Migräne und Kopfschmerzen Linderung verschaffen, hilft bei schmerzenden Gelenken und wirkt sich positiv auf das Nerven- und Immunsystem aus. Die stark entgiftende Eigenschaft des Honigs hilft bei der Ausscheidung von Schlackenstoffen. Die anschliessende Massage mit warmem Honig-Ingwer-Öl pflegt die Haut, baut Stress ab und wirkt entzündungshemmend. Eine wärmende Packung mit Bienenwachs und</p>

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

\*\* Um deine volle Behandlungszeit geniessen zu können, bitten wir dich, ca. 15 Minuten vor Anwendungsbeginn zu unserer Spa Rezeption zu kommen.

# MASSAGEN



Auf Wunsch genießt du unsere Massagen vorab mit einem Bhutanesischen Hot Stone Bad. Dauer: 30 min., Preis: 80.- CHF.

Bhutanesisches Bad ohne Massage für 1 oder 2 Personen: 30 min., 90.- CHF.

<b>ASHRAM LIGHT</b>  Dauer: 60/90 min. CHF: 190/260.-	Eine besonders sanfte und harmonische Massage, die speziell auf deine Bedürfnisse abgestimmt wird. Die hochwertigen, pflanzlichen Esenzen aus der Natur sorgen für Wohlbefinden und Entspannung.
<b>ASHRAM DEEP</b>  Dauer: 60/90 min. CHF: 190/260.-	Eine angenehme, kräftige Massage, die auf die tiefen Muskelschichten gerichtet ist: Durch die gezielte Stimulation befreit sie den ganzen Körper von Stress und Spannungen und du fühlst dich im Anschluss wie ausgetauscht.
<b>HEALING STONES</b>  Dauer: 60/90 min. CHF: 190/260.-	Bei dieser einzigartigen Heilmassage kommen heisse und kalte Steine 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.
<b>SCHWANGERSCHAFTS-MASSAGE</b>  Dauer: 60 min. CHF: 190.-	Die sanften Berührungen dieser massgeschneiderten Massage stimuliert das Lymphsystem, um Wassereinlagerungen abzubauen und etwaige Stauungen vorzubeugen. Die verwendeten Öle sind frei von jeglichen Duftstoffen und erhöhen die Elastizität der Haut, um Dehnungsstreifen vorzubeugen.
<b>ARVENHOLZ-MASSAGE</b>  Dauer: 60/90 min. CHF: 190/260.-	Warme Arvenhölzer lösen tiefliegende Verspannungen und sorgen für ein einzigartiges Dufterlebnis. Arvenöl wirkt positiv bei Schlafstörungen und lindert Erkältungs- und Atembeschwerden. Die Massage wirkt bis tief in die unteren Muskelschichten, fördert den Energiefluss und aktiviert über die Reflexzonen die Selbstheilungskräfte des Körpers.
<b>FAMILIENRITUAL</b>  Dauer: 30/45 min. CHF: 160/240.- Preis für 1 Kind & 1 Erwachsener	Teile mit deinen Kleinen ein ganz besonderes Erlebnis: Bei der gemeinsamen Massage in unserem Doppel-Massageraum werdet ihr von zwei Therapeuten betreut. Sanfte, edle Vanille- oder Kakao-Aromen sprechen die Sinne an, während eine entspannende Körpermassage oder wahlweise eine Hand- und Fussmassage euch beide verwöhnt.  Kinder ab 6 Jahren.

\* Um deine volle Behandlungszeit geniessen zu können, bitten wir dich, ca. 15 Minuten vor Anwendungsbeginn zu unserer Spa Rezeption zu kommen.

# ÖSTLICHE & WESTLICHE EXPERIENCES



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

<b>CHAMPISSAGE</b>  Dauer: 45 min. CHF: 160.-	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.
<b>ABHYANGA</b>  Dauer: 60/90 min. CHF: 190/260.-	Die ayurvedisch inspirierten Öle in Kombination mit der sanften Streichtechnik haben einen prophylaktischen Reinigungseffekt und garantieren ein vollkommenes Wohlbefinden.
<b>PINDA SWEDA KRÄUTER-STEMPEL</b>  Dauer: 60 min. CHF: 190.-	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 dich abgestimmt und wirken sich wohltuend auf das Nervensystem aus. Dadurch wird der Metabolismus - ganz individuell nach Bedarf - entspannt oder aktiviert.
<b>SHIRODARA</b>  Dauer: 45 min. CHF: 160.-	Geniesse einen ayurvedischen Stirnguss, der deinen Kopf sanft umhüllt. Die Wirkung erstreckt sich über das gesamte Nervensystem und kombiniert ein anregendes und gleichzeitig beruhigendes Ergebnis. Tauche in einen tiefen Entspannungszustand ein.
<b>LOMI LOMI NUI</b>  Dauer: 90 min. / 60 min CHF: 260.- / 190.-	Lomi Lomi kommt aus der traditionellen Heilkunst von Hawaii. Die Massage kann in ihrer Stärke variieren, sehr sanft und beruhigend, aber auch fordernd sein, um tiefliegende Verspannungen zu lösen. Es wird mit fliessenden Bewegungen und nicht nur mit den Händen, sondern mit dem gesamten Unterarm einschliesslich der Ellenbogen gearbeitet. Die Lomi Lomi dient nicht nur der Entspannung, sondern auch der körperlichen, seelischen und geistigen Reinigung.

\* Um deine volle Behandlungszeit geniessen zu können, bitten wir dich, ca. 15 Minuten vor Anwendungsbeginn zu unserer Spa Rezeption zu kommen.



<p><b>JAPANESE ACUPRESSURE MASSAGE</b></p> <p>Dauer: 60 min. CHF: 190.-</p>	<p>Die japanische Druckpunktmassage basiert auf der traditionellen chinesischen Medizin und hat eine lange Geschichte. Während der Behandlung werden abwechselnd Dehnungs- und Akupressurpunkte eingesetzt, um innere und äußere Blockaden dauerhaft zu lösen.</p>
<p><b>PADABHYANGA FUSSRE- FLEXZONEN- MASSAGE</b></p> <p>Dauer: 45 min. CHF: 160.-</p>	<p>Die alte Heilkunst der Fussreflexzonen ist in Asien weit verbreitet. Durch das Drücken bestimmter Reflexpunkte an der Fussunterseite werden Körperfunktionen gezielt stimuliert. Die Stimulation gleicht gestörte Energieflüsse aus und sorgt für lang anhaltende Entspannung und Wohlbefinden.</p>
<p><b>PRANA STONE</b></p> <p>Duration: 90 min. CHF: 260.-</p>	<p>Eine Behandlung, bei der die unterschiedlichsten Kulturen der Kontinente der Erde ineinander fließen. Mit belebenden Bewegungen der hawaiianischen Lomi Lomi Nui, warmen Basaltsteinen, fließenden Streichungen der ayurvedischen Abhyanga, der asiatischen Fussreflexzonenmassage in Kombination mit einer Chakra-Farbtherapie werden Körper, Geist und Seele in perfekten Einklang gebracht. Die Prana Stone Massage kann Verspannungen, Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen und allgemeine Müdigkeit lindern und den gesamten Körper stärken.</p>
<p><b>SINGING BOWL SOUND BODY EXPERIENCE</b></p> <p>Dauer: 60 min. CHF: 190.-</p>	<p>Die Schwingungen der Klangschalen aktivieren eine zusätzliche Ebene der Tiefenentspannung, die hilft, chronische Müdigkeit, Muskelverspannungen und Stress zu lösen. Der Heilungsprozess beginnt auf zellulärer Ebene und fördert Kreativität, Intuition und Energie durch die sanfte Auflösung von Energieblockaden.</p>
<p><b>REIKI</b></p> <p>Dauer: 45/60 min. CHF: 160.-/190.-</p> <p>nur buchbar Dienstag - Samstag</p>	<p>Reiki ist eine zutiefst entspannende, praktische japanische Heiltechnik, die die körpereigenen Selbstheilungsmechanismen stärkt und übersetzt «Universelle Lebensenergie» bedeutet. Während einer Behandlung werden die Hände sanft und passiv auf und über den Körper gelegt, während der Praktiker* diese Reiki-Energie kanalisiert. Reiki wirkt auf geistiger, körperlicher, emotionaler und spiritueller Ebene.</p>

\* Um deine volle Behandlungszeit genießen zu können, bitten wir dich, ca. 15 Minuten vor Anwendungsbeginn zu unserer Spa Rezeption zu kommen.

# FITNESS



<p><b>PERSONAL TRAINING</b></p> <p>Dauer: 60 min. CHF: 160.-</p>	<p>Bringe deinen Körper auch im Urlaub in Form. Unsere Trainer und Coaches passen das Training auf deine individuellen Wünsche an.</p>
<p><b>GYM</b></p> <p>Dauer: 60 min.</p>	<p>Das Gym in der Huntsman Lodge steht dir während deines gesamten Aufenthaltes zur Verfügung. Bitte melde dich vor dem Training am Front Office für eine Reservation.</p>
<p><b>YOGA PRIVAT</b></p> <p>Dauer: 60 min. CHF: 160.-</p>	<p>Die Privatyoga-Sessions 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>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>MEDITATION PRIVAT</b></p> <p>Dauer: 60 min. CHF: 160.-</p>	<p>Lasse die besondere Bergwelt auf dich wirken und begeben dich auf eine Reise ins Innere. Mit einer geführten Privatmeditation und speziell abgestimmten Pranayama-Atmübungen kommen Körper und Geist zur Ruhe.</p>
<p><b>MEDITATION / PILATES / YOGA GRUPPE</b></p> <p>Dauer: 30 min. / 60 min. / 90 min. Für Hotelgäste gratis</p>	<p>Konsultiere den Wochenplan der Gruppenlektionen auf dem eConcierge oder frage unsere Therapeuten für weitere Details.</p>
<p><b>KLETTERN</b></p> <p>Dauer: 60 min. Für Hotelgäste gratis</p>	<p>Die Kletterwand in der Nomad Lodge lädt jedermann zum Ausprobieren ein. Eine Reservation via Front Office oder Spa Empfang ist vorgängig nötig.</p>



# NUTZUNGSHINWEISE



## BERATUNG

Unsere Mountain Ashram Spa Mitarbeiter helfen dir gerne, auf deine Wünsche angepasste Behandlungskombinationen zu gestalten. Reserviere dein individuelles Programm einfach 24 Stunden im Voraus.

## BEHANDLUNGEN

Um deine volle Behandlungszeit geniessen zu können, bitten wir dich, ca. 15 Minuten vor Anwendungsbeginn zu unserer Spa Rezeption zu kommen. Aus Rücksicht den nachfolgenden Gästen gegenüber, bitten wir um Verständnis, dass sich bei einem verspäteten Beginn deine 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 informiere unsere Mitarbeiter bereits bei der Reservierung einer Behandlung, wenn du unter Bluthochdruck, Herzbeschwerden oder Allergien leidest, wenn du vor kurzem operiert wurdest oder wenn du schwanger bist. Teile uns auch mit, wenn du gerade Medikamente einnimmst. Wir empfehlen in diesen Fällen vor Anreise die Rücksprache mit deinem Arzt.

## STORNIERUNGEN

Bitte informiere uns spätestens 24 Stunden im Voraus, wenn du deine Behandlung stornieren musst oder einen neuen Termin benötigst. Bitte habe Verständnis, dass wir bei Nichterscheinen oder verspäteter Stornierung die Behandlung berechnen müssen. Verliere 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 kontaktiere uns für weitere Informationen.

## KINDER

Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre können den Spa-Bereich in Begleitung eines Erwachsenen bis 17.00 Uhr nutzen. Ab 17.00 Uhr ist der Zutritt ab 14 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. Trage bitte zu dieser besonderen Atmosphäre durch eine gedämpfte Unterhaltung und ein ruhiges Fortbewegen bei. Achte auf die Privatsphäre aller Gäste und verzichte auf Mobiltelefone und Fotoapparate.

## RAUCHEN

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