

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

WEST



EAST

AUF ZUR REISE INS INNERE

Ein Ort der Ruhe, Entspannung und Achtsamkeit: Inspiriert von japanischen Onsen, bhutanischen Kräuterbädern und der nordeuropäischen Saunakunst, vereint der Mountain Ashram Spa jahrhundertealte Traditionen aus der ganzen Welt. In unseren Behandlungen setzen wir auf wertvolle heimische Kräuter, frisches Quellwasser und nutzen die Kraft der Natur als Grundlage für einen ganzheitlichen Ansatz für körperliches Wohlbefinden. Von diesem reichen Erfahrungsschatz beeinflusst, haben wir eine exklusive CERVO Produktlinie entwickelt, die auf rein natürlichen und organischen Inhalten basiert. Lass dich während den Behandlungen damit verwöhnen, tauche ein in dein Erlebnis für alle Sinne und genieße die Reise zu deiner inneren und äusseren Erholung.

ÖFFNUNGSZEITEN

Herbst 2023

Montag bis Donnerstag: 12:00 - 20:00 Uhr

Freitag bis Sonntag: 11:00 - 20:00 Uhr

Erwachsene und Jugendliche 14+ Jahren: bis 20:00 Uhr

Kinder von 0-14 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen: 12:00 - 18:00 Uhr

Behandlungen: 12:00 - 20:00 Uhr (der Spa Eintritt ist nicht inkludiert wenn man eine Behandlung bucht)

Kletterwand: 09:00 - 21:00 Uhr

* Geteiltes Wohlbefinden ist doppeltes Wohlbefinden. Fast alle Behandlungen sind auch als Paar-Behandlung buchbar - zwei Personen werden in einem gemeinsamen Raum von je einem Therapeuten/einer Therapeutin behandelt.

** Damit du deine volle Behandlungszeit geniessen kannst, erwarten wir dich ca. 15 Minuten vor Beginn an unserer Spa-Rezeption.



SIGNATURE BEHANDLUNGEN

SIGNATURE FLOW FROM EAST TO WEST

Dauer: 270 min.

CHF: 780.- für eine Person / 1420.- für zwei Personen

Von Fernostasien nach Europa: Die Signature-Spa-Behandlung des Hauses ist ein intensiver und belebender Flow durch sechs sorgfältig ausgewählte Stationen. Körper und Seele werden von aussen nach innen gereinigt und in ihre natürliche Balance gebracht. Für die vierstündige Reise kombinieren unsere hoch qualifizierten Therapeutinnen und Therapeuten die besten Behandlungen vom Osten bis Westen, stimmen diese auf dich ab und ermöglichen dir einen authentischen Zugang. Die Reise beginnt mit einem Hammam Peeling Ritual im Dampfbad, gefolgt von einem aus Bhutan inspirierten Hot Stone Kräuterbad. Anschliessend wählt man zwischen einer Arvenholz- oder ayurvedischen Abhyanga-Massage aus, die in unserer mongolischen Jurte stattfindet. Darauf folgt eine kleine Pause mit frischen Säften und Früchten, um Körper und Geist zu stärken. Die Reise geht weiter mit einer Gesichts-, Hand- und Fussbehandlung. Dabei kommt die exklusive CERVO Aprikosen und Bergkräuter Kosmetiklinie zum Einsatz. Der Signature Flow wird mit einem tibetischen Klangschalen Ritual abgeschlossen. Eine Reise, die deinem Körper und deiner Seele nachhaltig in Erinnerung bleibt.

HIGH ALTITUDE AWAKENING

Dauer: 150 min.
CHF: 450.-

Die Behandlung beginnt mit einem bhutanischen Heilkräuterbad, das verschiedenste Beschwerden lindert. Im Anschluss wird das Lymphsystem durch Trockenbürsten angeregt und abgestorbene Hautschuppen werden durch ein sanftes Körperpeeling entfernt. Eine heilwirksame Honig Körpermaske wird direkt aufgetragen welche beruhigend auf den Geist und straffend für das Bindegewebe wirkt. Diese Behandlung endet mit einer feuchtigkeitsspendenden Ganzkörpermassage und einer Alpenkräuter-Gesichtsbehandlung. Hierbei werden Produkte aus unserer Bergregion verwendet - das schenkt dir ein strahlendes Hautbild und neue Energie.

Die Behandlung beginnt mit einem bhutanischen Heilkräuterbad - gefolgt von einem Reis-Körperpeeling, welches deiner Haut Glätte und strahlende Frische verleiht. Das Besondere an unseren Reis- und Bambusprodukten ist, dass sie antibakteriell und beruhigend wirken. Bei der Gesichtsbehandlung kombinieren wir japanische Lifting-Techniken und Gua Sha Edelsteinwerkzeuge für eine natürliche Verjüngung. Die Gua Sha Ganzkörpermassage mit Jasmin und Reisöl löst Muskelverspannungen und regt die natürliche Entgiftung des Körpers an. Die Wabi-Sabi-Behandlung zielt auf eine verjüngende und feuchtigkeitsspendende Wirkung ab.

WABI-SABI

Dauer: 150 min.
CHF: 450.-

* Geteiltes Wohlbefinden ist doppeltes Wohlbefinden. Fast alle Behandlungen sind auch als Paar-Behandlung buchbar - zwei Personen werden in einem gemeinsamen Raum von je einem Therapeuten/einer Therapeutin behandelt.

** Damit du deine volle Behandlungszeit geniessen kannst, erwarten wir dich ca. 15 Minuten vor Beginn an unserer Spa-Rezeption.



GESICHTSBEHANDLUNGEN

<p>APRICOT SENSATION</p> <p>Dauer: 60 min. CHF: 180.-</p>	<p>Die ganze Kraft der Walliser Aprikose in einer Behandlung. Unsere Schönheitskur verbindet die kostbaren und hochwirksamen Elixiere der heimischen Frucht in einer aussergewöhnlichen Anwendung für Gesicht, Hals und Dekolleté. Die aktiven pflanzlichen Wirkstoffe reinigen deine Haut sanft und sorgen für eine hochkonzentrierte Feuchtigkeitzufuhr, die lange anhält.</p>
<p>ALPINE HERBS PURIFYING FACIAL</p> <p>Dauer: 90 min. CHF: 240.-</p>	<p>Die heilsamen Kräuter aus den Alpen verwöhnen dein Gesicht und wirken entgiftend. Die Behandlung beginnt mit einem Rückenpeeling und einer Massag. Die natürlichen Kräfte der Alpenkräuter regen dabei den gesamten Hautstoffwechsel an. Dadurch wird das Bindegewebe gestärkt und intensiv über die Lymphe entgiftet. Das Ergebnis: eine klare und gestärkte Haut mit gefestigten und definierten Konturen.</p>
<p>Eine sanfte Behandlung mit unserer Aloe Vera Linie, die für den nötigen Frischekick sorgt und die Poren gründlich reinigt. Hautunreinheiten werden sorgfältig entfernt, um ein geschmeidiges Hautbild zu fördern. Sehr empfehlenswert nach einem langen Tag in der intensiven Höhensonne von Zermatt.</p>	<p>MOUNTAIN-FRESHNESS</p> <p>Dauer: 60 min. CHF: 180.-</p>
<p>Kobido - auch bekannt als «der alte Weg zu ewiger Schönheit» - ist eine japanische Massagetechnik, die wie ein natürliches Lifting wirkt. Die Muskelapparate werden intensiv gestärkt, die Gesichtskonturen neu definiert und die Gesichtszüge gestrafft. In Japan gilt diese Technik als äusserst wirksam. Jahrhundertlang wurde sie exklusiv beim japanischen Hochadel praktiziert.</p>	<p>JAPANESE LIFTING FACIAL</p> <p>Dauer: 45 min. CHF: 150.-</p>
<p>Bei dieser traditionsreichen Massageform, die ihren Ursprung in Asien hat, wird ein flaches, glattes Edelsteinwerkzeug in Kombination mit hochkonzentrierten Bio-Seren genutzt. Mit sanften Streichungen im Gesicht wird dein Lymphfluss angeregt, um Giftstoffe zu entfernen und um eine gesunde Blutzirkulation zu fördern. Das führt zu einer Verringerung der morgendlichen Schwellungen und definierten Gesichtskonturen.</p>	<p>GUA SHA CONTOURING FACIAL</p> <p>Dauer: 45 min. CHF: 150.-</p>

* Geteiltes Wohlbefinden ist doppeltes Wohlbefinden. Fast alle Behandlungen sind auch als Paar-Behandlung buchbar - zwei Personen werden in einem gemeinsamen Raum von je einem Therapeuten/einer Therapeutin behandelt.

** Damit du deine volle Behandlungszeit geniessen kannst, erwarten wir dich ca. 15 Minuten vor Beginn an unserer Spa-Rezeption.



KÖRPERBEHANDLUNG

TIBETAN HONEY TREATMENT

Dauer: 90 min.
CHF: 280.-

Diese intensive Honigbehandlung findet ihren Ursprung zwischen Russland und Tibet. Sie fördert die Durchblutung, lockert tief sitzende Verspannungen in den Muskeln und Faszien, lindert Migräne und Kopfschmerzen, hilft bei schmerzenden Gelenken und wirkt sich positiv auf dein Nerven- und Immunsystem aus. Die Wirkung des Honigs ist stark entgiftend und unterstützt die Ausscheidung von Schlackenstoffen. Die Behandlung startet mit einem Honigseifenpeeling im Dampfbad. Danach wird die tibetische Honigbehandlung durchgeführt. Das ganze wird mit einer Massage aus warmem Honig-Ingwer-Öl beendet. Dies baut Stress ab und wirkt entzündungshemmend.

QUINCE APPLE VITAMIN BOOST

Dauer: 90 min.
CHF: 280.-

Strafft, hydratisiert und festigt. Bei dieser Behandlung regeneriert der Quittenapfel, sonnenverbrannte, geschwollene, dehydrierte und verunreinigte Haut. Fruchtsäuren fördern eine jünger aussehende Haut, indem sie Kollagen- und Elastinproduktion stimulieren und den Zellumsatz steigern. Unsere Vitamin-Boost-Massage enthält aufhellendes Vitamin C, heilendes Vitamin A und starkes antioxidatives Vitamin E. Um Cellulite zu reduzieren und um die Haut zu glätten, werden Schröpfgläser eingesetzt.

Udvartana ist ein ayurvedisches Kräuterpulverpeeling mit angereicherter Sesamöl, welches die Gewichtsabnahme und Entgiftung unterstützt. Die darauf folgende Pinda Sveda Kräuterstempel-Massage lindert Gelenkschmerzen und wirkt stressabbauend. Die Wärme entspannt die Muskeln und öffnet die Poren. Die kreisenden und streichenden Bewegungen regen den Lymphfluss und den Stoffwechsel an, was die Entschlackung des Körpers fördert und Cellulite reduziert.

UDVARTANA & PINDA SVEDA

Dauer: 90 min.
CHF: 280.-

Diese Behandlung reinigt, pflegt und entgiftet deinen gesamten Organismus. Im Hammam wird mit einem Peeling-Ritual begonnen. Die schwarze marokkanische Beldi-Seife besteht aus natürlichen Pflanzenstoffen und enthält Vitamin E, das revitalisiert, gründlich reinigt und schützt. Die Rhassoul-Körperpackung hat einen besonders hohen Gehalt an Magnesium und Kieselsäure, was die Muskeln entspannt und die Haut entgiftet. Anschliessend regt eine Arganölmassage die Kollagenproduktion an.

MOROCCAN PURIFYING RITUAL

Dauer: 90 min.
CHF: 280.-

* Geteiltes Wohlbefinden ist doppeltes Wohlbefinden. Fast alle Behandlungen sind auch als Paar-Behandlung buchbar - zwei Personen werden in einem gemeinsamen Raum von je einem Therapeuten/einer Therapeutin behandelt.

** Damit du deine volle Behandlungszeit geniessen kannst, erwarten wir dich ca. 15 Minuten vor Beginn an unserer Spa-Rezeption.



MASSAGEN

<p>SWISS PINE WOOD EXPERIENCE</p> <p>Dauer: 60/90 min. CHF: 190/260.-</p>	<p>Diese Massage ist darauf ausgerichtet, Muskelverspannungen und Rheumatismus wirksam zu lösen. Arvenöl und verschiedenen grosse Arvenholzstäbe fördern die Durchblutung und lindern Schmerzen. Die Arve, auch Zirbe genannt, ist ein immergrüner Nadelbaum, der in den Alpen wächst und in der Zermatter Umgebung reichlich vorhanden ist.</p>
<p>SWEDISH</p> <p>Dauer: 60/90 min. CHF: 190/260.-</p>	<p>Eine kraftvolle und angenehme Massagepraktik, die aus Schweden stammt. Bei dieser Behandlung setzen wir unsere eigene Produktlinie zur Entlastung der Gelenke und Muskeln ein. Muskelverspannungen und Schmerzen können damit effizient gelindert werden, wodurch die natürliche Funktion des Körpers wiederhergestellt werden kann.</p>
<p>CALM & RELAX</p> <p>Dauer: 60/90 min. CHF: 190/260.-</p>	<p>Bei dieser sanften und harmonischen Massage kommen unsere hochwertigen Balsame auf pflanzlicher Basis zum Einsatz. Die Aromatherapie verwendet ätherische Öle, die aus Pflanzen gewonnenen werden. Seit Jahrhunderten wird dieser Ansatz in verschiedenen Kulturen praktiziert, vor allem aufgrund der therapeutischen Wirkung zur Linderung von Schmerzen, Stress und Ängsten. Pure Entspannung und allgemeines Wohlbefinden sind dir garantiert.</p>
<p>FAMILIEN- RITUAL</p> <p>Dauer: 30/45 min. CHF: 180/260.- für 1x Kind & 1x Erwachsener</p>	<p>Dein Kind und du - und euer ganz besonderes Erlebnis. In unserem Doppelbehandlungsraum verwöhnen wir euch mit köstlichen Vanille- oder Schokoladen-Aromen. Dieses Familienritual ist speziell darauf ausgerichtet, dass ihr euch Zeit füreinander nehmt, bleibende Erinnerungen schafft und euch durch ein gemeinsames Spa-Erlebnis auf tiefere und intensivere Weise miteinander verbindet. Das Angebot ist für Kinder ab 6 Jahren geeignet.</p>
<p>CHIRO PRACTIC</p> <p>Dauer: 45 min. CHF: 190.-</p>	<p>Die Chiropraktik ist eine alternativmedizinische Behandlungsmethode mit dem Ziel, Kopfschmerzen zu lindern sowie Körperhaltung und Beweglichkeit zu verbessern. Mit diesem Ansatz therapiert man Arthrose, Nackenverletzungen und Schleudertrauma. Mithilfe der Weichteil-Therapie und von gezielten Übungen werden Schmerzen, Blockaden und Fehlstellungen gelindert. Die Wurzeln der Chiropraktik liegen in der volksmedizinischen Praxis des Bonesettings. Begründer war Daniel David Palmer im Jahr 1895.</p>

* Damit du deine volle Behandlungszeit geniessen kannst, erwarten wir dich ca. 15 Minuten vor Beginn an unserer Spa-Rezeption.



PRENATAL CARE

Dauer: 60 min.
CHF: 190.-

Diese achtsame Behandlung hat ihren Ursprung bei den Hebammen des 18. Jahrhunderts und wurde speziell für werdende Mütter entwickelt. Sie bereitet den Körper gezielt auf die Geburt vor, lindert Beschwerden und Schmerzen. Teile uns gerne bei deiner Buchung mit, in welchem Semester du dich befindest. Die Behandlung wird speziell auf deine Bedürfnisse abgestimmt.

DEEP TISSUE

Dauer: 60/90 min.
CHF: 210/230.-

Die Tiefengewebsmassage ist eine effektive Methode, um Verspannungen und Schmerzen zu lindern, indem sie langsam und mit tiefem Druck auf Muskeln und Bindegewebe wirkt. Sie verbessert chronische Schmerzen, Stress, Körperhaltung, verringert Entzündungen und fördert die Durchblutung. Nachwirkend können Unbehagen und leichte Steifheit auftreten. 1949 eröffnete Therese Phimmer die erste Tiefengewebsmassage-Klinik zur Behandlung von Schleudertrauma-Patienten.

Abhyanga ist eine traditionsreiche ayurvedische Therapie aus Indien, bei welcher dein gesamter Körper - von Kopf bis Fuss - mit warmem Kräuter-Öl massiert wird. Das spezielle Öl ist die Hauptkomponente dieser Behandlung. Mithilfe der drei Doshas aus dem ayurvedischen Prinzip ist diese Therapie auf deine speziellen Bedürfnisse zugeschnitten. Für neue Energie, Harmonie und Tiefenentspannung.

ABHYANGA

Dauer: 60/90 min.
CHF: 190/260.-

Die von der traditionellen chinesischen und japanischen Medizin inspirierte Technik nutzt die Konzepte der Qi-Meridiane und Akupressurpunkte, um innere und äussere Blockaden dauerhaft zu lösen. Dabei wird auf Finger, Ellbogen, Knöchel und Handflächen Druck ausgeübt. Diese Massageform wird auf dem Boden und in leichter Kleidung durchgeführt. Öle werden keine verwendet.

JAPANESE ACU-PRESSURE MASSAGE

Dauer: 60/90 min.
CHF: 190/260.-

Die alte Heilkunst der Fussreflexzonen ist in Asien weit verbreitet. Durch das Drücken bestimmter Reflexpunkte an der Unterseite des Fusses werden bestimmte Körperfunktionen gezielt angeregt. Die Stimulation gleicht gestörte Energieflüsse aus und sorgt für eine lang anhaltende Entspannung und ein ganzheitliches Wohlbefinden.

CHI REFLEXOLOGY

Dauer: 60 min.
CHF: 190.-



<p>Muskelverspannungen, Schmerzen, Stress und Ängste werden durch den Einsatz von erwärmten Basaltsteinen effektiv gelöst. Entzündungen und Muskelkrämpfe können durch die Verwendung von kalten Marmorsteinen gelindert werden. Die Healing Stones Behandlung ist eine traditionelle Heilmethode bei den amerikanischen Ureinwohnern, den Hawaiianern und den Völkern des Südpazifiks.</p>	<p>HEALING STONES</p> <p>Dauer: 60/90 min. CHF: 190/260.-</p>
<p>Bei dieser traditionsreichen Heilkunst aus Hawaii handelt es sich um eine tanzähnliche Therapie, die sanfte, beruhigende und kräftige Techniken miteinander verbindet. Mit fließenden und rhythmischen Wellenbewegungen ist Lomi Lomi nicht nur eine Entspannungstherapie, sondern fördert auch die körperliche, geistige und spirituelle Reinigung und löst tief sitzende Blockaden.</p>	<p>LOMI LOMI NUI</p> <p>Dauer: 60/90 min. CHF: 190/260.-</p>
<p>Gua Sha ist eine uralte chinesische Heilmethode, bei der ein glattes Edelstein Werkzeug verwendet wird. Diese Massagetechnik ist äusserst wirksam für eine Linderung chronischer Schmerzen - insbesondere von Muskel- und Gelenkschmerzen. Zudem stärkt sie das Immunsystem, reduziert Entzündungen und verbessert die Durchblutung der Faszien. Unser Gelenk- und Muskelbalsam wirkt sich unterstützend auf die Ganzkörper-Gua-Sha-Behandlung aus.</p>	<p>GUA SHA FASCIAL RELEASE</p> <p>Dauer: 60/90 min. CHF: 190/260.-</p>



ADD ON 'S

Du hast die (Aus)Wahl. Erweitere und ergänze deine Behandlung mit diesen Möglichkeiten. Bitte beachte, dass diese Optionen nur in Kombination mit anderen Behandlungen gebucht werden können.

MARBEL STONE FACIAL MASSAGE

Dauer: 30 min.
CHF: 95.-

Spüre, wie die Kraft der natürlichen Elemente dein Gesicht erfrischt, revitalisiert und zum Strahlen bringt. Bei dieser antiken griechischen und römischen Technik werden Basalt- und Marmorsteine verwendet, um Schwellungen und feine Falten zu reduzieren. Warme und kalte Steine kommen zum Einsatz, um die Durchblutung im Gesicht anzuregen.

DETOX BODY SCRUB

Dauer: 30 min.
CHF: 95.-

Unser belebendes Ganzkörperpeeling macht deine Haut weich und geschmeidig. Als Abschluss des Peelings versiegelt unsere Kräuterlotion die Haut mit Feuchtigkeit und hinterlässt einen gesunden, erfrischenden und strahlenden Teint. Inspiriert vom einzigartigen und charakteristischen Odeur, das jeder kennt - dem Geruch von Regen auf trockener Erde - auch «Petrichor» genannt.

SWISS CHOCOLATE BODY WRAP

Dauer: 30 min.
CHF: 95.-

Schokolade schmeckt nicht nur köstlich, sondern bereits der Duft wirkt entspannend auf den Körper und steigert das Wohlbefinden. Die Schokoladenpackung spendet der Haut Feuchtigkeit und verleiht ihr Glanz. Der Kakao enthält feuchtigkeitsspendende Lipide und Fette, die Falten aufpolstern. Die Schokoladenpackung reduziert dunkle Flecken, erhöht den Kollagengehalt der Haut und verzögert das Auftreten von Falten.

* Geteiltes Wohlbefinden ist doppeltes Wohlbefinden. Fast alle Behandlungen sind auch als Paar-Behandlung buchbar - zwei Personen werden in einem gemeinsamen Raum von je einem Therapeuten/einer Therapeutin behandelt.

** Damit du deine volle Behandlungszeit geniessen kannst, erwarten wir dich ca. 15 Minuten vor Beginn an unserer Spa-Rezeption.



HAND- ODER FUSSBE- HANDLUNG

Dauer: 15/30 min.
CHF: 55/95.-

Diese Behandlung für Hand oder Fuss stimuliert den Energiefluss entlang der Nervenkanäle, fördert das Gleichgewicht und stellt die Homöostase deines Körpers wieder her. Hände oder Füße werden mit unserem Peeling-Balsam eingestrichen - und anschliessend massiert.

Trockenbürsten entfernt sanft alte Hautschuppen und öffnet die Poren für eine bessere Durchblutung. Dadurch wird die Immunfunktion verbessert. Diese Technik ist ein beliebtes Hautpflegeritual, das über viele Landesgrenzen reicht - von den ayurvedischen Prinzipien der Inder über die alten Ägypter und Römer bis hin zur traditionellen chinesischen Medizin.

GHARSANA

Dauer: 15 min.
CHF: 55.-

Verspannungen im Nacken und am Kopf? Die indische Kopfmassage ist als gezielte Druckpunkttherapie die Lösung für deine Schmerzen. Die Massage - eine alte ayurvedische Technik - wird mit einem erholsamen ayurvedischen Öl kombiniert, das die Kopfhaut beruhigt und gleichzeitig belebt. Schlaflosigkeit und Verdauungsprobleme werden ebenfalls gelindert.

CHAMP ISSAGE

Dauer: 30 min.
CHF: 95.-

Tibetische Klangschalen sind ein kraftvolles Instrument für Tiefenentspannung und veränderte Bewusstseinszustände. Sie lindern Stress, Müdigkeit, Muskelverspannungen, fördern Kreativität, Intuition und lösen Energieblockaden auf. Die Schwingungen und Klänge der Schalen haben eine positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

SOUND HEALING

Dauer: 15/30 min.
CHF: 55/95.-



<p>Schröpfen ist eine Therapie, bei der das weiche Gewebe durch Unterdruck dekomprimiert wird. Es löst Narbengewebe, Faszienverklebungen und schmerzhafte Triggerpunkte. Es verbessert die Durchblutung, reduziert Schmerzen und fördert Beweglichkeit. Leichte Muskelkater und blaue Flecken können im Anschluss auftreten - körperliche Anstrengung und Wärme wird nach dem Schröpfen nicht empfohlen.</p>	<p>CUPPING</p> <p>CHF: 10.-</p>
<p>Der alte Namen Bhutans lautet Menjung, was so viel wie «Land der Heilkräuter» bedeutet. Die Geschichte der Medizin in Bhutan reicht weit zurück und ist von indischen ayurvedischen Praktiken beeinflusst. Ein besonderes Erlebnis ist das baden mit heissen Steinen, was auch im Mountain Ashram Spa möglich ist. Bei diesem Bad wird ein Heilwasser aus Kräutern - Menchu genannt - verwendet, um Entzündungen, Hautreizungen und Muskelkater zu lindern. Die perfekte Möglichkeit, dich nach einem langen Tag von Abenteuern in Zermatt zu entspannen.</p>	<p>BHUTAN- ISCHES KRÄUTERBAD</p> <p>Dauer: 30 min. CHF: 90.-</p>



FITNESS

<p>PERSONAL TRAINING</p> <p>Dauer: 60 min. CHF: 160.-</p>	<p>Bringe deinen Körper auch im Urlaub in Form. Unsere Trainer:innen, Coaches und Coachinnen passen das Training auf deine individuellen Vorlieben und Ziele an.</p>
<p>GYM</p> <p>Dauer: 60 min.</p>	<p>Das Gym in der Huntsman Lodge steht dir während deines gesamten Aufenthaltes zur Verfügung. Bitte melde die Benutzung des Gyms beim Front Office an.</p>
<p>YOGA PRIVAT</p> <p>Dauer: 60 min. CHF: 160.-</p>	<p>Die privaten Yoga-Klassen kombinieren unterschiedliche Yoga-Traditionen. Ob Hatha, Vinyasa, Iyengar oder eine Mischung der verschiedenen Stile: Unsere Yogalehrer:innen stellen dir dein individuelles Programm nach Bedürfnis und Niveau zusammen.</p>
<p>PILATES PRIVAT</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. Unsere Kurse eignen sich für Einsteiger und auch Fortgeschrittene, sorgen für Ausgeglichenheit und ein gesundes Körpergefühl.</p>
<p>MEDITATION PRIVAT</p> <p>Dauer: 60 min. CHF: 160.-</p>	<p>Begib dich auf deine Reise, lass die Aura der Bergwelt auf dich einwirken und komme durch gezieltes Los- und Zulassen in deine Mitte. Mit einer geführten Privatmeditation und speziell abgestimmten Pranayama-Atemübungen bringst du Körper und Geist zur Ruhe.</p>
<p>MEDITATION / PILATES / YOGA GRUPPE</p> <p>Dauer: 30 min. / 60 min. / 90 min. Für Hotelgäste gratis</p>	<p>Im Wochenplan bieten wir verschiedenste Gruppenlektionen an. Auf dem eConciierge findest du weitere Infos und Details zu unseren Angeboten. Frage gerne auch bei unserem Spa-Empfangsteam nach.</p>
<p>KLETTERN</p> <p>Dauer: 60 min. Für Hotelgäste gratis, für externe Gäste CHF 25.-</p>	<p>Auf und hoch hinaus. An unserer Kletterwand in der Nomad Lodge kannst du dich austoben und deine Kräfte testen. Bei Interesse bitte beim Front Office oder beim Spa-Empfang melden.</p>

NUTZUNGSHINWEISE



BERATUNG

Unsere Mitarbeitenden im Mountain Ashram Spa stehen dir jeder Zeit zur Verfügung. Gerne erstellen wir nach deinen Wünschen eine massgeschneiderte Behandlungskombination zusammen. Wir bitten dich, dein individuelles Programm 24 Stunden im Voraus zu reservieren.

BEHANDLUNGEN

Um deine volle Behandlungszeit geniessen zu können, erwarten wir dich ca. 15 Minuten vor Anwendungsbeginn an unserer Spa-Rezeption. Aus Rücksicht gegenüber den nachfolgenden Gästen bitten wir um Verständnis, dass sich bei einem verspäteten Beginn deine Behandlungszeit entsprechend verkürzt.

UMKLEIDEKABINEN UND SCHRÄNKE

Der Mountain Ashram Spa verfügt über Umkleideräume und Schränke für alle Besucher:innen. Für den Verlust von Wertgegenständen (Geld, Schmuck etc.) übernehmen wir keine Haftung. Unseren Hotelgästen empfehlen wir die Nutzung des Zimmersafes.

GESUNDHEIT

Wir bitten dich, unsere Mitarbeitenden bereits bei der Reservierung einer Behandlung über folgendes zu informieren: Bluthochdruck, Herzbeschwerden, Allergien, Einnahme von Medikamenten, Schwangerschaft, kürzliche Operationen. Wir legen dir in diesen Fällen eine Rücksprache mit deinem Arzt ans Herzen.

STORNIERUNGEN

Solltest du deine Behandlung stornieren müssen oder einen neuen Termin vereinbaren wollen, gerne bis spätestens 24 Stunden im Voraus. Bitte habe Verständnis, dass wir bei Nichterscheinen oder verspäteter Stornierung die Behandlung berechnen müssen. Auch im Falle eines zu späten Eintreffens wird die gesamte Behandlung in Rechnung gestellt. Danke für dein Verständnis.

ZAHLUNGSOPTIONEN

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

PREISE UND STEUERN

Alle Preise beinhalten die gesetzlich gültige Mehrwertsteuer.

GUTSCHEINE

Geschenkgutscheine sind online über unsere Webseite erhältlich. Alle Informationen findest du unter der Kategorie «Gutscheine».

KINDER

Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre können den Spa-Bereich in Begleitung eines Erwachsenen bis 18.00 Uhr nutzen. Ab 18.00 Uhr ist der Zutritt zum Spa ab 14 Jahren gestattet. Schwimmwindeln sind bei Kleinkindern obligatorisch und gibt es am Spa-Empfang.

RUHE & PRIVATSPHÄRE

Der Mountain Ashram Spa ist ein Ort der Erholung und Ruhe. Wir bitten dich, durch leises Unterhalten und ruhiges Bewegen zu dieser besonderen Atmosphäre beizutragen. Achte auf die Privatsphäre aller Gäste und verzichte auf Handys und Fotoapparate.

RAUCHEN

Rauchen ist nur in dem dafür gekennzeichneten Raucherbereich auf der Terrasse des Mountain Ashram Spas erlaubt. Im restlichen Spa-Bereich muss darauf verzichtet werden.