



·H·O·T·E·L· S ·A·R·A·T·Z·

WELLNESS IM SARATZ

Beauty Behandlungen, Sarazenenbad und Massagen

BABOR GESICHTSBEHANDLUNGEN

BABOR, das Familienunternehmen in dritter Generation glaubt jeden Menschen noch schöner machen zu können und so sein Selbstvertrauen zu stärken. Innovative Wirkungsformeln und Behandlungssysteme schaffen ein spürbares und sichtbares Mehr: mehr Schönheit, mehr Selbstvertrauen.

Schenken Sie sich ein wohltuendes Verwöhnerlebnis - eine professionelle Hautpflege. Gerne gehen wir auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ein.

BABOR Express Pflege 25 Min. CHF 85

Eine erquickende Anwendung die in kürzester Zeit Ihr Hautbild auffrischt. Reinigung, Peeling, Tonic, Hydroboost mit 3 Ampullen und Abschlusspflege.

BABOR Classic Pflege für Sie und Ihn 75 Min. CHF 160

Wohlfühlen. Entspannen. Geniessen. Das beliebte Gesichtspflege-Paket für Haut und Seele. Reinigung, Peeling, Tonic, Ampulle, Massage, Maske und Abschlusspflege.

BABOR Anti-Age DeLuxe Pflege 90 Min. CHF 220

Eine Wohlfühlpackung zum Geniessen im Hier und Jetzt. Die Haut wird intensiv gepflegt, durchfeuchtet und gestrafft. Die Hautelastizität wird spürbar verbessert, die Regeneration angeregt. Reinigung, Fruchtsäurepeeling, Spezialserum, Anti-Aging Maske, Massage und Abschlusspflege.

BABOR Pure Akne Pflege 50 Min. CHF 120

Kosmetische Pflege, abgestimmt auf Ihren Hauttyp. Reinigungsgel, Spezial Peeling, Ampulle, und Maske, Abschlusspflege.

AUGENBRAUEN UND WIMPERN

Augenbrauen Styling	15 Min.	CHF	20
Augenbrauen färben	15 Min.	CHF	20
Wimpern färben	25 Min.	CHF	25
Augenbrauen und Wimpern färben	25 Min.	CHF	40

HAARENTFERNUNG

DAMEN

Beine bis Knie	25 Min.	CHF	45
Beine ganz	50 Min.	CHF	90
Haarentfernung der Achseln	25 Min.	CHF	45
Bikinizone	25 Min.	CHF	45
Oberlippe	15 Min.	CHF	25
Komplett (Beine bis Knie, Bikinizone, Achseln)	75 Min.	CHF	120

HERREN

Haarentfernung Rücken	50 Min.	CHF	75
Haarentfernung Brust	50 Min.	CHF	75
Haarentfernung Brust und Rücken	90 Min.	CHF	135

HAND UND FUSSPFLEGE

Geniessen und relaxen bei einer wohltuenden Maniküre oder einer kosmetischen Pediküre.

Kleine Express Maniküre – OPI 50 Min. CHF 85

Nagelpflege, Peeling, regenerierende Handmassage, ohne Lack

Maniküre – OPI 75 Min. CHF 110

Nagelpflege, Peeling, regenerierende Handmassage, mit Lack

Kosmetische Express Pediküre 50 Min. CHF 90

Fussbad, Fussbehandlung, Peeling und Massage

Kosmetische Pediküre mit Lack 75 Min. CHF 120

Fussbad, Fussbehandlung, Peeling, Massage und Lack
(wird als Geschenk mitgegeben)

Intensive Fusspflege ohne Lack 75 Min. CHF 115

Fussbad, ausgeprägte Fussbehandlung,
Peeling und Massage

Nur Lack 15 Min. CHF 25

den wir Ihnen gerne als Geschenk mitgeben

Bitte beachten Sie, dass wir keine Nägel mit Gel-Lack behandeln. Besten Dank.



SARAZENENBAD RHASSOUL & PEELINGS

Das Sarazenenbad ist die Neuinterpretation des Hamams und die Wiedergeburt des klassischen Baderaums. Es verbindet Geselligkeit mit Wohlbefinden, Stärkung und Gesundheit.

ABLAUF IM SARAZENENBAD

mit Pestemal (Lendenschutz) und Kese (Seidenhandschuh)

Aufwärmen im Dampfraum (42 Grad) 10 – 15 Min.

Selbst ausgeführtes Peeling
mit Kese im Rhassoul-Bad 5 – 10 Min.

Duschen oder sich mit Wasser aus den Schalen
begiessen, Ruhephase auf dem warmen Stein 5 – 10 Min.

Im Dampfraum (42 Grad) öffnen sich die Poren 10 – 15 Min.

Bei Bedarf Eincremen mit Propolis Körperlotion oder Buchung einer ÖL Massage, Ausruhen im Ruheraum.

PEELINGS

Rhassoul-Tiefenreinigung, Ganzkörper CHF **25**

Honig-Peeling: Honigcreme und ätherische Öle CHF **25**

Seifen-Peeling: Spezialseife mit ätherischen Ölen CHF **10**

Propolis Körperlotion CHF **19/29**

SARATZ SPEZIAL MASSAGEN

Die Massage gilt wahrscheinlich als älteste Heilkunst der Erde. Sie ist die Urform der Behandlung verschiedener Erkrankungen. Oftmals setzt man sie ein, ohne dabei speziell an Massage zu denken: Intuitiv werden schmerzhafte Körperstellen gedrückt oder mit der Hand gestrichen, um eine Linderung der Beschwerden zu erreichen. Unsere Masseurinnen arbeiten mit hochstehenden Massageölen von PINIOL und 100% naturreinen ätherischen Ölen.

SARATZ Steinbock Massage 50 Min. CHF 110

Kopf-, Nacken-, Rückenmassage mit Arvenöl. Durch spezielle Massagegriffe fühlt sich der Kopf- und Nackenbereich wieder locker an.

DETOX Massage 50 Min. CHF 110

Spezielle Schröpfkelche werden in Kombination mit einer Massage angewendet. Dadurch werden Verspannungen gelindert, das Bindegewebe gekräftigt, Verklebungen gelöst (Anti Cellulite) und die Blut-, Lymphzirkulation, Entgiftungsmechanismen des Körpers angeregt.

LOMI-LOMI Massage 50 Min. CHF 110

80 Min. CHF 170

Bei dieser entspannenden, einzigartigen Ganzkörperöl-Massage aus Hawaii wird warmes Öl verwendet. Die intuitive Massage wird mit den Unterarmen und Händen durchgeführt und ist eine Kombination von grossflächigen Streichungen, Knetungen und Dehnungen.

HOT STONE Massage 50 Min. CHF 110

80 Min. CHF 170

Heisse Basaltsteine gleiten eingeölt über den Körper, was zu einer tiefgehenden Entspannung führt. Durch die warmen Steine, in Kombination mit einer harmonischen Massage, können auch tief liegende Verspannungen gelöst werden.

BABOR Körper Peeling 50 Min. CHF 120

Erleben Sie ein hautverfeinerndes Ganzkörperpeeling, das abgestorbene Hautschüppchen entfernt, die Zellerneuerung anregt, ihre Haut aufnahmefähiger für Wirkstoffe, sowie weich und samtig macht. Anschliessend folgt eine Körperpflege mit nährenden Wirkstoffen und einer Abschlusseffleurage.

SCHWANGERSCHAFTS Massage 50 Min. CHF 110

Die Massage findet in bequemer gut gepolsterter Seitenlage und Rückenlage statt. Achtsame Berührung, sanfte Ausstreichungen und gezielte Massagetechniken lassen die werdende Mutter Entspannung und Erleichterung finden.

BOYS & GIRLS Massage 25 Min. CHF 50

Schnuppermassage für Kinder bis 12 Jahre zum Testen und Geniessen!

KLASSISCHE MASSAGEN

KLASSISCHE Massage	25 Min.	CHF	60
	50 Min.	CHF	110
	80 Min.	CHF	170

Die Massage wird zur Entspannung und Lockerung der Muskulatur eingesetzt. Dabei wird die Durchblutung gesteigert, die Regeneration unterstützt und der Stoffwechsel angeregt.

SPORT Massage	25 Min.	CHF	60
	50 Min.	CHF	110
	80 Min.	CHF	170

Die Massage geht gezielt auf die meist beanspruchte Muskulatur ein. Sie lockert die Muskulatur und verkürzt die Erholungsphase. Sie hilft Stoffwechselschlacken besser abzutransportieren, ist eine gute Prävention von Verletzungen und fördert die Flexibilität.

FUSSREFLEXZONEN Massage	25 Min.	CHF	60
	50 Min.	CHF	110

Die Reflexzonen auf Fusssohle und Fussrücken stehen in Verbindung mit dem gesamten Organismus. Durch gezielt gesetzte Reize werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, das führt zur Entspannung und Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.

KOPFWEH & MIGRÄNE Massage	25 Min.	CHF	60
--------------------------------------	---------	-----	----

Diese Massage wirkt durch die Aktivierung von speziellen Punkten und über die Energiebahnen im Nacken-, Kopf- und Brustbereich. Damit erreichen wir, dass sich die Blutzirkulation normalisiert und die Energie zum Fließen gebracht wird.

DORN Methode	25 Min.	CHF	60
	50 Min.	CHF	110

Die Dorn Methode kann bei Rücken- und Gelenkproblemen helfen. Verschobene Wirbel werden ertastet und mit gezieltem Druck, während langsamen rhythmischen Eigenbewegungen, gefahrlos eingerichtet. Nach der Behandlung brauchen Sie Ruhe und es sollte viel getrunken werden (Leitungswasser).

BREUSS Massage	25 Min.	CHF	60
-----------------------	---------	-----	----

Die sanfte Wirbelsäulenmassage kann energetische und körperliche Blockaden lösen. Es wird mit Johanniskrautöl massiert, welches besonders gut über die Haut in die Bandscheiben dringt. **Die Breuss Massage lässt sich sehr gut mit der Dorn Methode kombinieren.**

LYMPHDRAINAGE manuell	50 Min.	CHF	110
------------------------------	---------	-----	-----

Durch eine spezielle sanfte Massagetechnik wird die Lymphzirkulation angeregt, der Flüssigkeitsstau im Gewebe abgebaut und entgiftet. **Alternativbehandlung:** Reflektorische Lymphdrainage am Fuss.

TRIGGERPUNKT Massage

Diese Methode wird in Kombination mit der klassischen Massage angewendet. Dabei werden tiefliegende Muskelverhärtungen gelöst und anschliessend gelockert und gedehnt.

KLASSISCHE MASSAGEN

KINESIO Taping

zusätzlich CHF 10

Kinesio Taping wird kombiniert mit einer Massage angewendet. Die farbigen, elastischen Tapes unterstützen die körpereigenen Heilungsprozesse, stimulieren die Bewegungen der Muskeln sowie Gelenke und wirken positiv auf die Blut- und Lymphzirkulation.

AROMA-ÖL Massage

zusätzlich CHF 5

Nach Wunsch kann jede Massage mit einem auf Sie abgestimmten ätherischen Öl positiv unterstützt werden.

Kiefer	stärkend, vitalisierend, gegen Husten
Lavendel	harmonisierend, beruhigend, entspannend, bei Kopfschmerzen und Migräne
Eukalyptus	erfrischend, belebend, Erkältungsmittel
Bergamotte	harmonisierend, aufmunternd, motivierend
Cajeput	belebend, konzentrationsfördernd, bei Muskel- und Gelenksbeschwerden
Orange	erfrischend, entschlackend
Zitrone	aktivierend, entzündungshemmend
Arve/Zirbel	beruhigend, erwärmend, stärkend

Auf Anfrage, je nach Masseurin (Myrta Damaso, Evi Dietrich) können medizinische Massagen/Fussreflexzonentherapie über die Krankenkassen (Zusatzversicherung) abgerechnet werden.

Bitte informieren Sie uns vor der Behandlung über mögliche Allergien, Krankheiten, Operationen, Schwangerschaften, etc.

Vielen Dank.



ÖFFNUNGSZEITEN & PREISE

550 m² Wellness- und Spabereich mit «Sarazenenbad», Innenpool (30.6° C), Saunen, Dampfbädern und Erlebnisduschen, Massagen und Beauty Behandlungen, 35'000 m² Hotelpark mit beheiztem Aussenpool (27° C) und Café «Bagnera».

ÖFFNUNGSZEITEN

SCHWIMMBEREICH

Innenpool von 8:00 bis 20:00 Uhr geöffnet

Aussenpool von 8:00 bis 19:30 Uhr geöffnet

WELLNESSBEREICH MIT SARAZENENBAD

Winter (November – März) von 12:00 bis 20:00 Uhr

Sommer (Juni – Oktober) von 14:00 bis 20:00 Uhr

Reservierungen für Massagen, Beauty Behandlungen und Rhassoul nehmen wir gerne an der Réception im Sarazenenbad, Tel. 619 oder an der Réception, Tel. 111 entgegen.

Bitte beachten Sie die Saratz Betriebsferien.

Abmeldungen bis 24 Stunden im Voraus sind kostenfrei. Bei kurzfristigen Abmeldungen werden Ihnen 50% der gebuchten Leistung in Rechnung gestellt.

Besten Dank für Ihr Verständnis!

PREISE

Für Hotelgäste inbegriffen

Einzeleintritt Wellness & Spa	CHF	35
	Kinder 3 – 12 J.	CHF 10
10er Abo Wellness & Spa	CHF	300
	Kinder 3 – 12 J.	CHF 80
Einzeleintritt Fitness	CHF	15
10er Abo Fitness	CHF	130

Bei Buchung einer einstündigen Massage oder Kosmetikbehandlung ist der Wellness- und Spabereich inkludiert.

DAY SPA Special

CHF 44

Einzeleintritt Wellness- und Spabereich inklusive anschliessendem Aperitif in der Hotelhalle.

Im Preis inbegriffen: Schwimmbad, Fitness, Sarazenenbad, Slipper, Bademantel und Badetuch sowie Tee und Früchte.

BAGNERA Freibad (Juli bis September)

CHF 15

Kinder 3 – 12 J. CHF 5

Im Preis inbegriffen: Schwimmbad aussen, Badetuch

Hotel Saratz
CH-7504 Pontresina
T +41 81 839 40 00
www.saratz.ch

