



THE ALPINA  
GSTAAD

## Slow down mit Six Senses

### Angebote & Leistungen

#### 1. Anti-Stress- Programm mit Wellnessprofi Toby Maguire

##### Leistungen:

##### Ankunft:

Begrüssungscocktail und Meeting mit Toby

##### Tag 1

Yoga

Frühstück

Stress Free Living Workshop

Teepause

Fuss-Reflexzonen Massage (30 Min.)

Six Senses - Holistische Massage (60 Min.)

Afternoon Tea

Fitness Aktivität (Spaziergang, Jogging, Gym,  
Gruppenklasse)

Meditation (60 Min.)

##### Tag 2

Tai-Chi

Frühstück

Stress Free Living Workshop

Teepause

Biorhythmus (120 Min.)

Schwebetherapie (30 Min.)

Afternoon Tea

Fitness Aktivität (Spaziergang, Jogging, Gym,  
Gruppenklasse)

Meditation (60 Min.)

##### Tag 3


Yoga

Frühstück

Stress Free Living Workshop

Kopfmassage

Absolute Wellness mit Kristallen (90 Min.)



Afternoon Tea  
Fitness Aktivität (Spaziergang, Jogging, Gym,  
Gruppenklasse)  
Meditation (60 Min.)

4 Nächte ab CHF 3800.– pro Person im Deluxe-  
Doppelzimmer zur Doppelbelegung.

## **2. Shinrin-Yoku - Forest Bathing – Eintauchen in den Wald**

4 Stunden Wanderung mit Antonis und Privattransfer
Fussakkupressur mit Fussbad (60 Min.)

EUR 568,00 / CHF 625.– pro Person

## **3. Schweigen im Hotel**

Willkommensinstruktionen mit Health Cocktail  
Six Senses Notebook und Badge/Armband  
Meditation mit unserem Personal Trainer (3 x 1h)  
Six Senses Massage (1h)  
Yoga Detox (3x)  
Erholendes privates Wasserbett  
Geh-Meditation mit Antonis (1h)  
Kundalini Rückenbehandlung  
Gruppenklassen wie Tai-Chi, Qigong  
Frische Säfte

Ab EUR 2831,00 / CHF 3115.– für 3 Nächte im Deluxe-Doppelzimmer  
pro Person (Doppelbelegung)

#### 4. Das tibetische Heilungsretreat

1. Tag	Konsultation um persönliche Typologie zu bestimmen (60 Min.)
	Hor-Me Therapie (90 Min.)
	Meditation & Tibetan Yoga Atmungsübungen (60 Min.)
2. Tag	Meditation & Tibetan Yoga Atmungsübungen (60 Min.)
	Klangschalentherapie (60 Min.)
	Ku-Nye massage (90 Min.)
3. Tag	Tibetische Ganzkörpermassage (90 Min.)
neu	Ku-Nye Gesichtsbehandlung (60 Min.)

Ab EUR 2204,00 / CHF 2425.– für 4 Nächte im Deluxe-Doppelzimmer pro Person (Doppelbelegung)

#### 5. Integrated Wellness

1x Wellness Screening  
1x Wellness Treatment 90 Min. pro Tag (inkl. Fusionetics)  
1x Fitness Aktivität 60 Min. pro Tag (Privatstunde)

Ab ER 1727,00 / CHF 1900.– für 3 Nächte im Deluxe-Doppelzimmer pro Person (Doppelbelegung)

#### 6. Neu ab Sommer 2017: Fusionetics

45 Minuten EUR 95,00 / CHF 105.–

Es gilt der aktuelle EUR-Tageskurs.

**Druckbare Bilder vom «The Alpina Gstaad»:**

<http://81.7.226.2:1111/photo/index.php>

Facebook: <https://www.facebook.com/TheAlpinaGstaad>

Instagram: <https://www.instagram.com/thealpinagstaad>

Twitter: <https://twitter.com/thealpinagstaad>



**Für Anfragen und Reservationen**

The Alpina Gstaad  
Alpinastrasse 23 · CH-3780 Gstaad

Telefon +41 33 888 98 88

[reservations@thealpinagstaad.ch](mailto:reservations@thealpinagstaad.ch)  
[www.thealpinagstaad.ch](http://www.thealpinagstaad.ch)

**Medienkontakt Schweiz, Deutschland und Österreich**

ESTHER BECK Public Relations

Esther Beck

Bellevuestrasse 57 · CH-3095 Spiegel b. Bern

Telefon +41 31 961 50 14 · Mobile +41 79 348 17 02

[contact@estherbeck.ch](mailto:contact@estherbeck.ch)  
[www.estherbeck.ch](http://www.estherbeck.ch)