

**EINTAUCHEN,
AUFTANKEN,
WOHLFÜHLEN**



SUNSTAR

SWISS HOTELS
ECHT VIELSEITIG



INHALT

Einleitung/Inhalt	2-3
Ihr individuelles Wellness-Vergnügen	4-5
Sunstar Alpine Hotel Arosa	6-9
Sunstar Alpine Hotel Davos	10-13
Sunstar Alpine Hotel Grindelwald	14-17
Wellness ABC	18-19
Kontakte	20



SUNSTAR WELLNESS-OASEN: IHRE WOHLFÜHLWELT

Eintauchen, Auftanken und Wohlfühlen! Was gibt es Schöneres, als sich nach einem erlebnisreichen Ferientag in der Sunstar Wellness-Oase verwöhnen zu lassen?

In den Sunstar Hotels Arosa, Davos und Grindelwald finden Sie eine moderne Wellness-Oase, die mit dem

Gütesiegel Wellness I von hotellerie-suisse ausgezeichnet ist.

Wasser wirkt Wunder. Erleben Sie die Kraft dieses Elementes mit dem Wechselspiel von erfrischend und anmierend bis hin zu beruhigend und entspannend. Gegensätze von tropenheiss bis eiskalt und vom fließenden

Strahl bis zu Dampf wirken wohltuend auf Körper und Geist.

Lassen Sie Ihre Seele baumeln und geniessen Sie entspannende Momente. Wir freuen uns auf Sie!



IHR INDIVIDUELLES WELLNESS-VERGNÜGEN

In allen Sunstar Wellness-Oasen bieten wir ein ganzheitliches und umfassendes Wellness-Angebot an, welches auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt wird. Wählen Sie aus einer breiten Palette an Verwöihnmomenten und Schönheitsbehandlungen. Lassen Sie sich von unseren kompetenten Well-

nesstrainerInnen und KosmetikerInnen persönlich beraten.

Neben dem traditionellen Wellness-Angebot finden Sie in allen drei Hotels ein breites Erlebnisprogramm (teilweise gratis) sowie zahlreiche Möglichkeiten, sich individuell oder in

der Gruppe in der herrlichen Bergwelt zu bewegen.

Besuchen Sie unsere grosszügig konzipierten Hallenbäder, wo ausgiebiges Schwimmen noch ein Vergnügen ist.



VERWÖHNEN & ENTSPANNEN

Sie möchten einfach mal abschalten, die Zeit vergessen, sich selber spüren, Körper und Seele in Einklang bringen und sich einmal so richtig verwöhnen lassen?

- **Massagen**
- **Bäder**
- **Therme**
- **Sauna/Dampfbad**



GEPFLEGT & SCHÖN

Zeigen Sie sich nach Ihren Ferien von Ihrer schönsten Seite. Bei Beauty-Anwendungen und Entschlackungen entdecken Sie Ihren Körper und Ihre Schönheit neu.

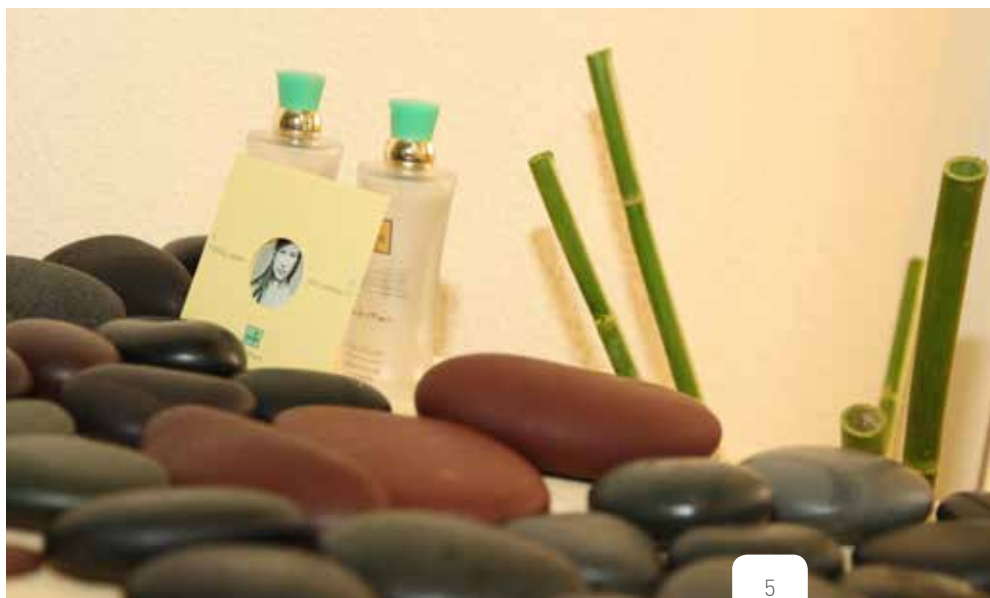
- **Softpack (Packungen & Wickel)**
- **Gesichtspflege**
- **Körperpflege**



FIT & AKTIV

Sport und Bewegung macht Spass und bietet aktive Erholung. Ausdauer, Koordination und Kraft sind die wichtigen Elemente eines ausgewogenen Trainings.

- **Fitness-Center**
- **Gymnastikraum**
- **Sport outdoor & indoor**
- **Erlebnisprogramm**



Unsere Wellness-Produkte

Wir verwenden die natürlichen Produkte von Babor, Gewinner des Awards «Best Facial Treatment» und Haslauer-Kurland, Gewinner der Awards «Beste technische Produktinnovation» und «Best Signature Body Treatment», beides Preisträger am European Health Spa Awards in Zell/See.



Mit der Kraft der Natur

AROSA



SUNSTAR ALPINE HOTEL AROSA

Ein traditionelles und sportliches Erstklasshotel mit Stil und Kultur. Das Haus liegt idyllisch am Waldrand, nur 5 Gehminuten vom Dorfzentrum entfernt. Die Zimmer sind gemütlich eingerichtet, teilweise mit Balkon auf der Südseite.

Im rustikalen Restaurant erwartet Sie das Abendmenu und das Frühstücksbuffet.

Verbringen Sie gemütliche Abende in der Bar mit Cheminée und Tanzfläche. Das grosse Hallenbad mit

Dampfbad und die Wellness-Oase sorgen für viel Entspannung. Aktivere schätzen die Sporthalle, das Fitness-Center oder die Bowling-Bahn.



DAS HOTEL

Vielseitige Ausstattung

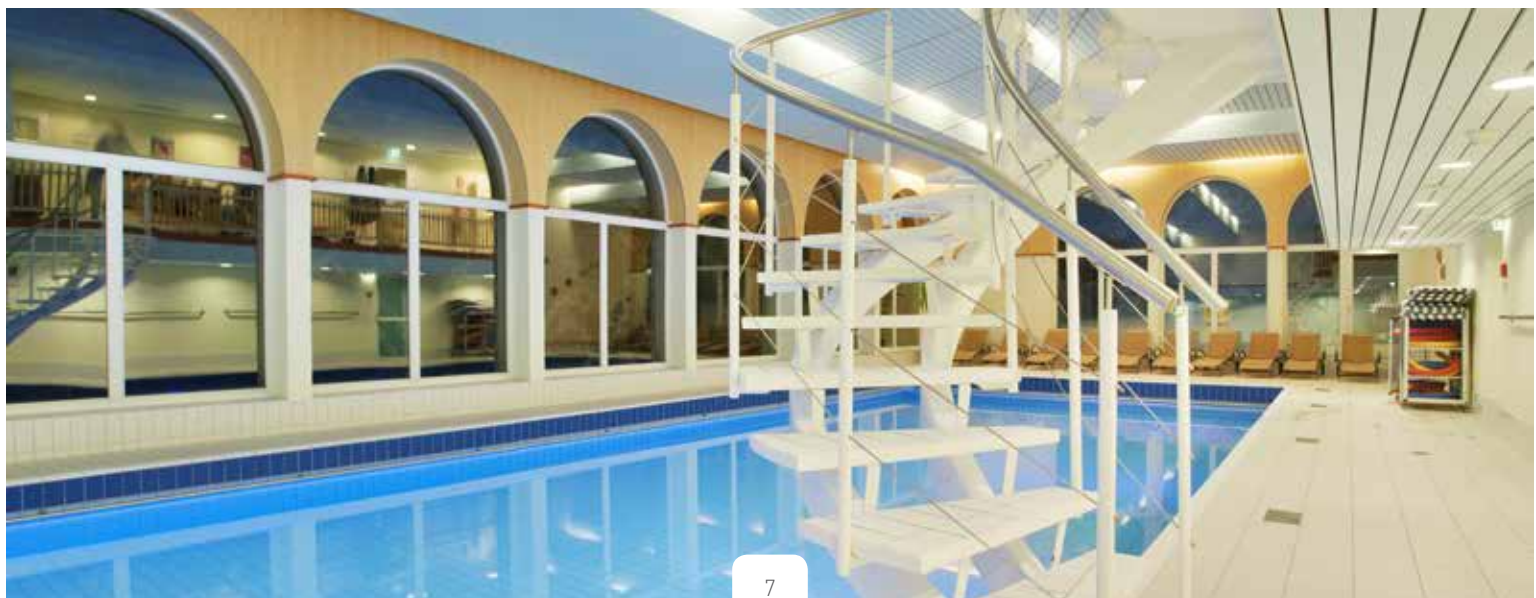
- 107 Zimmer/192 Betten
- Parkplätze und Garage
- Sommer: Garten mit Lounge und Liegewiese
- Winter: Ski-Shop und Skiraum

Gesellige Unterhaltung

Bar • Lobby mit Cheminée • Davidoff Smokers-Lounge • Jass-Stübli • Internet-Corner (gratis) • grosses Kinderspielzimmer • Game-Room • mehrmals wöchentlich musikalische Unterhaltung • vielfältiges Erlebnisprogramm • Bowling-Bahn

Köstlich geniessen

- Grosszügiges Restaurant in ansprechendem Ambiente mit Panoramafenstern und Schauküche
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Wahlmenu und à-la-carte Gerichte am Abend für Fleisch- und Fischliebhaber sowie für Vegetarier
- Vegane Gerichte auf Wunsch





**VERWÖHNEN &
ENTSPANNEN**

Wellnesseinrichtungen

- Hallenbad (20×8 m; 29°C)
- Dampfbad
- Kaltbäder
- Wärmebank mit Fussbädern
- Solarium
- Finnische Sauna
- Bio-Sauna

Massagen

- Klassische Massage
- Fussreflexzonenmassage
- Seifenbürstenmassage

➔ Weitere Anwendungen finden Sie in der Wellness-Preisliste Arosa



**GEPFLEGT
& SCHÖN**

Softpack (Packungen & Wickel)

- Algenentschlackung
- Chardonnay Weintresterpackung
- Cleopatrapackung
- Nachtkerzenölpackung

Gesicht

- Gesichtsbehandlung
- Anti-Aging
- Brauen/Wimpern färben
- Brauen-Korrektur
- Make-up

Körper

- Manicure und Pedicure
- Depilation
- Cellulite-Behandlung
- Aroma Massagebad (Hydroxeur)



FIT & AKTIV

Fitness-Center

- Cybex- oder Technogym-Kraftstationen
- Fitnesstest (Ergofit)

Gymnastikraum

- Gymnastik
- Aerobic
- Qi Gong
- Stretching

Sport outdoor

Wandern • Mountainbiken/Velofahren
Nordic Walking • Golf • Ski/Snowboard
fahren • Langlauf • Schneeschuhwandern •
Eislaufen • Curling • Eisstockschiessen

Sport indoor

Schwimmen • Tischtennis • Bowling •
Aquagym (Wassergymnastik)



DAS WELLNESS-ANGEBOT AUF ÜBER 700 m²



- | | | |
|---|---|--|
| 1 Hallenbad (20×8 m) | 9 Gymnastikraum | 17 Kosmetikstudio |
| 2 Liegewiese | 10 Empfang Wellness | 18 Massageräume |
| 3 Solarium | 11 Bio-Sauna (45–60 °C) | 19 Softpackanwendungen |
| 4 Dampfbad | 12 Kaltbäder | 20 Massagebäder (Hydroxneur) |
| 5 Garderobe Damen | 13 Sauna (80–90 °C) | 21 Ruheraum mit herrlichem
Bergpanorama |
| 6 Garderobe Herren | 14 Dampfbad (45 °C) | |
| 7 Fitness-/Geräteraum mit zwölf
Technogym-Kraftstationen | 15 Wärmebank mit kalt-warm
Fussbäder/Kneipp-Becken | |
| 8 Fitness & Ausdauer | 16 Asia Rooms (Massageräume) | |

DAVOS



SUNSTAR ALPINE HOTEL DAVOS

Das vielseitige Ferienhotel befindet sich an einmalig ruhiger, aber zentraler Lage in Davos Platz, unweit der bekannten Promenade. Die gemütlichen Zimmer sind im Arvenholzstil eingerichtet und alle Südzimmer verfügen über einen Balkon mit wunderschöner Aussicht.

Das Hotel bietet neben der grosszügigen Wellness-Oase auch 2 Restaurants sowie mit der Pianobar mit offenem Kamin, dem Kino und dem hoteleigenen Sport-Shop ein breites Spektrum von Aktivitäten an.

Lassen Sie sich rundum verwöhnen und entspannen Sie in den professionellen Händen unseres Wellness-Teams.



DAS HOTEL

Vielseitige Ausstattung

- 214 Zimmer / 385 Betten
- Parkplätze und Garage
- Seminarraum (bis 240 Personen)
- Business-Center
- Sommer: Garten mit Liegewiese
- Winter: Ski-Shop und Skiraum

Gesellige Unterhaltung

Bar • Lobby mit Cheminée • Internet-Corner (gratis) • Fumoir • Kino • Game Room • Kinderspielplatz • täglich musikalische Unterhaltung • Vielseitiges Erlebnisprogramm

Köstlich genießen

- Grosszügiges Restaurant mit Ausblick auf die herrliche Bergwelt
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Wahlmenu und à-la-carte Gerichte am Abend für Fleisch- und Fischliebhaber sowie für Vegetarier
- Vegane Gerichte auf Wunsch
- À-la-carte Restaurant «Buurestube»





VERWÖHNEN & ENTSPANNEN

Wellnesseinrichtungen

- Hallenbad (22 × 15 m; 28 °C)
- Dampfbad
- Erlebnisduschen • Kaltbäder
- Solarium
- Wärmebank mit Fussbädern
- Finnische Blockhaussauna im Garten
- Römisch-Irische Therme mit 4 Klimazonen – Laconium
- Caldarium • Odorium • Tepidarium

Massagen

- Klassische Massage
- Fussreflexzonenmassage
- Seifenbürstenmassage

➔ Weitere Anwendungen finden Sie in der Wellness-Preisliste Davos oder fragen Sie unser Wellnessteam



GEPFLEGT & SCHÖN

Softpack (Packungen & Wickel)

- Algenentschlackung
- Chardonnay Weintresterpackung
- Cleopatrapackung
- Nachtkerzenölpackung

Gesicht

- Gesichtsbehandlung
- Anti-Aging
- Brauen/Wimpern färben
- Brauen-Korrektur
- Make-up

Körper

- Manicure und Pedicure
- Depilation
- Aroma Massagebad (Hydroxeur)



FIT & AKTIV

Fitness-Center

- Cybex- oder Technogym-Kraftstationen
- Personal Training
- Fitnesstest (Ergofit)

Gymnastikraum

Gymnastik • Aerobic • Yoga • Stretching

Sport outdoor

Wandern • Mountainbiken/Velofahren • Nordic Walking • Golf • Ski/Snowboard fahren • Langlauf • Schneeschuhwandern • Eislaufen • Curling • Eisstock-schiessen

Sport indoor

- Schwimmen
- Aquagym (Wassergymnastik)



DAS WELLNESS-ANGEBOT AUF ÜBER 1'000 m²



- | | | |
|------------------------------------|---|--|
| 1 Hallenbad (22×15 m) | 11 Softpackanwendungen | 19 Kräuterküche |
| 2 Dampfbad | 12 Odorium (Aroma Dampfbad, 39 °C) | 20 Ruheraum mit herrlichem Bergpanorama |
| 3 Solarium | 13 Caldarium (Dampfbad, 45 °C) | 21 Liegewiese |
| 4 Kosmetikstudio | 14 Laconium (Schwitzbank, trocken, 62 °C) | 22 Finnische Blockhaussauna im Garten (80–90 °C) |
| 5 Ruheliegen (innen/aussen) | 15 Tepidarium (Wärmebank mit kalt-warm Fließbecken) | 23 Saunagarten |
| 6 Garderobe Herren | 16 Frigidarium (Erlebnisduschen) | 24 Cardio Cross und Gymnastikraum |
| 7 Garderobe Damen | 17 Massagebad (Hydroxeur) | 25 Fitness-/Geräteraum mit 14 Cybex-Kraftstationen |
| 8 Empfang Wellness | 18 Massageräume | |
| 9 Asia Room (Massageraum) | | |
| 10 Nabelstein/Seifenbürstenmassage | | |

GRINDELWALD



SUNSTAR ALPINE HOTEL GRINDELWALD

Das Sunstar Hotel Grindelwald liegt an zentraler und ruhiger Lage. Die Aussicht auf die Eigernordwand, das Wetterhorn und die Gletscherschlucht ist einzigartig. Viel Holz vermittelt ein gemütliches Ambiente. Kulinarisch werden Sie im Restaurant «Ambiance» oder

im à-la-carte Restaurant «Adlerstube» verwöhnt. Das Haus verfügt unter anderem über Zimmer in Südlage mit Balkon und Eigerblick. Noch mehr Platz und Komfort bieten die Junior-Suiten und Suiten. Die Lobby und die Bar sind Orte der Geselligkeit.

Das Hallenbad und Dampfbad sowie die Wellness-Oase laden zu erholsamen Stunden ein. Aktive schätzen das Fitness-Center.



DAS HOTEL

Vielseitige Ausstattung

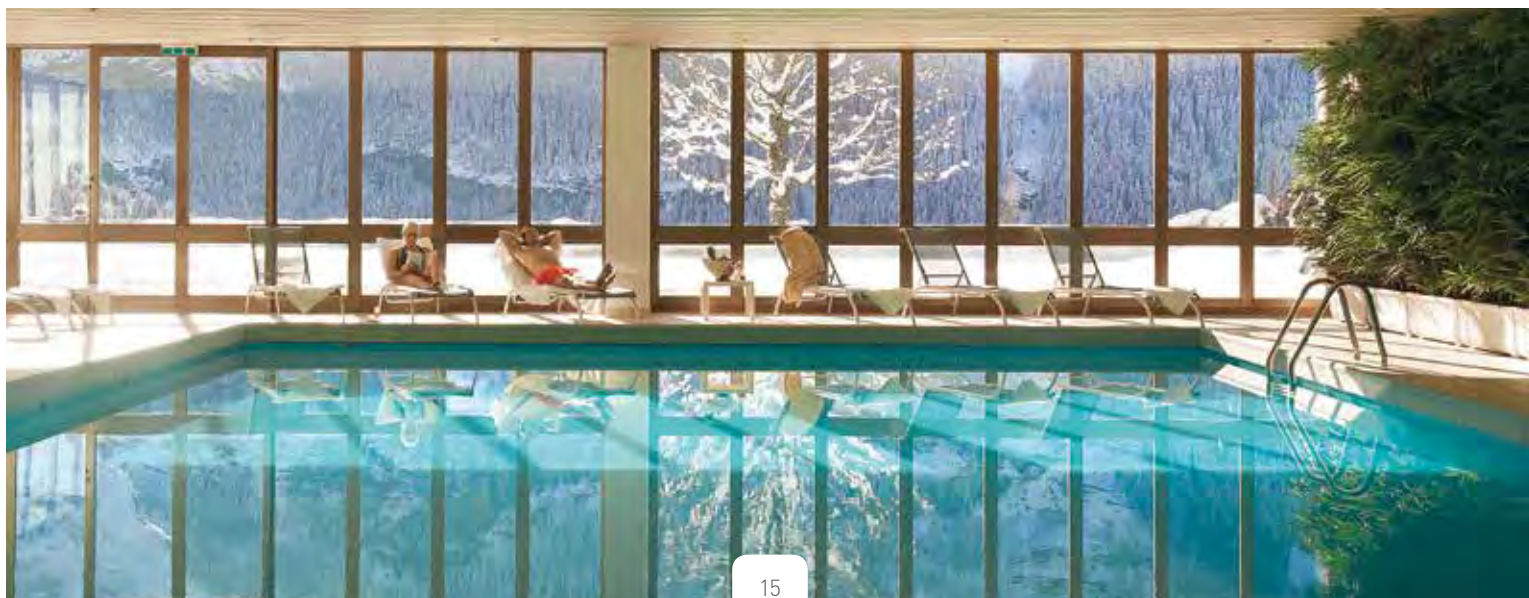
- 217 Zimmer/395 Betten
- Parkplätze und Garage
- Seminarräume (bis 240 Pers.)
- Business-Center
- Sommer: Garten mit Sonnenterrasse und Liegewiese
- Winter: Sport-Shop und Skiraum

Gesellige Unterhaltung

- Bar
- Lobby mit Cheminée
- Internet (gratis)
- täglich musikalische Unterhaltung
- vielfältiges Erlebnisprogramm

Köstlich genießen

- Restaurant «Ambiance»
- À-la-carte-Restaurant «Adlerstube»
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Wahlmenu und à-la-carte Gerichte am Abend für Fleisch- und Fischliebhaber sowie für Vegetarier
- Vegane Gerichte auf Wunsch





VERWÖHNEN & ENTSPANNEN

Wellnesseinrichtungen

- Hallenbad (15×9 m; 28 °C)
- Dampfbad
- Erlebnisduschen
- Kaltbäder
- Solarium
- Finnische Blockhaussauna im Garten
- Römisch-Irische Therme mit 4 Klimazonen – Laconium
- Caldarium • Odorium • Tepidarium

Massagen

- Klassische Massage
- Fussreflexzonenmassage
- Seifenbürstenmassage

➔ Weitere Anwendungen finden Sie in der Wellness-Preisliste Grindelwald



GEPFLEGT & SCHÖN

Softpack (Packungen & Wickel)

- Algenentschlackung
- Chardonnay Weintresterpackung
- Cleopatrapackung
- Nachtkerzenölpackung

Gesicht

- Gesichtsbehandlung
- Anti-Aging
- Brauen/Wimpern färben
- Brauen-Korrektur
- Make-up

Körper

- Manicure und Pedicure
- Depilation
- Cellulite-Behandlung
- Aroma Massagebad (Hydroxeur)



FIT & AKTIV

Fitness-Center

- Cybex- oder Technogym-Kraftstationen
- Personal Training

Gymnastikraum

- Gymnastik
- Aerobic
- Yoga
- Stretching

Sport outdoor

Wandern • Mountainbiken/Velofahren • Nordic Walking • Tennis • Golf • Ski/ Snowboard fahren • Langlauf • Schneeschuhwandern • Eislaufen • Curling

Sport indoor

- Schwimmen
- Aquagym (Wassergymnastik)



DAS WELLNESS-ANGEBOT AUF ÜBER 1'200 m²



1 Hallenbad (15×9 m)

2 Dampfbad

3 Empfang Wellness

4 Garderobe Damen

5 Garderobe Herren

6 Solarium

7 Fitness-/Geräteraum mit vierzehn Cybex-Kraftstationen

8 Gymnastikraum

9 Römisch-Irische Therme

10 Laconium (Schwitzbank, trocken, 62°C)

11 Caldarium (Dampfbad, 45°C)

12 Odorium (Blüten Dampfbad, 39°C)

13 Frigidarium (Erlebnisduschen)

14 Tepidarium (Wärmebank mit kalt-warm Fließbecken)

15 Seifenbürstenmassage/Peeling

16 Ruheraum mit herrlichem Bergpanorama

17 Kosmetikstudio

18 Massageräume

19 Massagebäder (Hydroxneur)

20 Kräuterküche

21 Softpackanwendungen

22 Manicure/Pedicure

23 Liegewiese beim Hallenbad

24 Saunagarten

25 Finnische Blockhaussauna im Garten (80–90 °C)

26 Tennisplatz

Aerobic

Gymnastisches Fitnessprogramm zur Steigerung der Beweglichkeit und Kondition.

Algenbad/Algenpackung

Eine Algenpackung entschlackt und wird unter anderem zur Behandlung von Cellulite angewendet. Die verwendeten Meeressalgen sind reich an Eiweiss, Vitaminen, Mineralien und enthalten 23 Spurenelemente.

Aloe Vera

Kaktus, welcher als alte Heil- und Genusspflanze eine Renaissance erlebt. Die über 220 Wirkstoffe der Pflanze werden meist als Gel auf der Haut (feuchtigkeitsspendend und heilend) oder in Nahrungsmittel und Getränken (regt Stoffwechsel und Darmarbeit an, reich an Vitaminen) angewandt.

Alpenkräuter

Die Massageöle, Cremes und Kräutertinkturen mit den Wirkstoffen der alpinen Heilkräuter garantieren in Verbindung mit den positiven Effekten eines Bergurlaubes ganzheitliches Wohlbefinden, Vitalität und wirken nachweislich präventiv.

Alpen Wellness

Wellness in besonders hohen Regionen. Ab 1200 m.ü.M. Es wird mehr Sauerstoff im Blut angereichert, was die Effizienz der gesundheitsfördernden Massnahmen erhöht. Mittlerweile aber auch ein Begriff für Wellness in den Alpen.

Asia Room

Ein Raum der Ruhe mit Tatami Stilelementen und asiatischer Schlichte, wo die traditionellen Anwendungen wie Shiat-su, Scen Tao, Thai und Asia Bad Schaummassage den passenden Rahmen der Zeremonie und Emotion begleiten.

Ätherisches Öl

Ätherische Öle werden schon seit Jahrtausenden bei religiösen Ritualen, aber auch für kosmetische und medizinische Zwecke benutzt. z. B. Melisse wirkt beruhigend und entkrampfend, Pfefferminz entzündungshemmend, desinfizierend und anregend, Lavendel beruhigt und lindert Schmerzen.

Aquagym/Aquatherapie

Wassergymnastik. Kurbelt den Stoffwechsel und damit die Fettverbrennung an. Dies bei optimaler Schonung von Gelenken und Wirbelsäule.

Aromatherapie

Ätherische Essenzen in Ölen lösen über das limbische System im Gehirn direkte Körperreaktionen aus. Kommt bei der Asia Bad Schaummassage zum Einsatz.

Bindegewebssmassage

Die Bindegewebssmassage ist eine spezielle Heilmassage zur Lösung von tief liegenden Verspannungen. Besonders wirksam bei vegetativer Dystonie, funktionellen und chronischen Organerkrankungen.

Bio-Sauna

Die Biosauna ist eine sehr kreislaufscho-nende Art zu saunen. Die Temperatur einer Bio-Sauna beträgt zwischen 45° und 60° C, bei einer Luftfeuchtigkeit von etwa 40 - 60 %.

Caldarium

Auf 45° C aufgeheiztes Bad mit Dampf, meist angereichert mit ätherischen Essenzen und Aromen.

Cellulite-Behandlung

Fettdepots und Gewebestauungen vor allem im Bereich der Oberschenkel. Massagen, aktivierende Cremes, Bäder und Wickel helfen gegen die berüchtigte «Orangenhaut».

Cleopatrabad

Wohltemperiertes Wasser in einer Badewanne oder im Softpack mit Öl, Milch, Essenzen und Blüten versetzt. Für geschmeidige Haut.

Depilation

Als Depilation (oder Depilierung) bezeichnet man die Entfernung unerwünschter Haare mit Wachs.

Dorn-Breuss-Therapie

Nach der vorbereitenden Breuss-Massage werden mit der Dorn-Methode Fehlstellungen der Wirbelkörper mit den Fingern erfühlt und mit Daumendruck und Bewegungen wieder in die richtige Position gebracht. Die Beinlängen werden kontrolliert und ausgeglichen.

Erlebnisduschen

Tropenregen – Rundum-Massage – Blitz & Donner, Sie haben die Wahl. → Sunstar Alpine Hotels Davos und Grindelwald

Frigidarium

Kaltwasserbad oder Dusche, 8° – 18° C zur Abkühlung nach Sauna/Dampfbad.

Fünf Tibeter

Fünf einfache Übungen, die nach den Mönchen des Himalaja dazu dienen, die Gehirn- und Rückenmarkflüssigkeit schneller fließen zu lassen. Entspannend und konzentrationsfördernd.

Fussreflexzonen-Massage

Alle Körperteile und Organe haben am Fuss einen Reflexpunkt. Abbau von Stress und Beschwerden durch Massieren dieser Punkte.

Gesichtsmassage

Sanfte Gesichtsmassage mit wertvollen Ölen und Lotionen.

Hamam

Orientalisches Dampfbad mit exotischen Düften, Wasserdampf und Strahlungswärme kombiniert mit Seifenbürstenmassage.

Heubad

Schwitzkur in Form von warmen Bädern oder Wickeln (42° C) mit getrockneten Blumen und Heilkräutern.

Hot-Stone-Massage

Wärmebehandlung mit rund 50° C warmen Lavasteinen, die auf die Energiezentren des Körpers gelegt werden. Geeignet zum Stressabbau und Aktivierung des Energieflusses.

Hydro-Massage/Hydroxeur

Frischwasserwanne mit 172 Düsen für Unterwassermassage von Kopf bis Fuss im Intervall.

Kombucha (Tee)

Chinesischer Teepilz. Reich an Mineralstoffen und Vitaminen (B), aktiviert den Stoffwechsel, stärkt das Immunsystem, stabilisiert die gestörte Darmflora, entschlackt und entgiftet.

Klassische Massage

Lockert verspannte Muskelpartien, fördert die Durchblutung, lindert Schmerzen und aktiviert die Muskulatur.

Kräuterstempelmassage

Der Körper wird mit warmem Öl und duftenden Kräuterstempeln massiert. Eine körperliche und mentale Reinigung setzt ein. Eine wahre Reise für die Sinne.

Laconium

Schwitzbad, 50 – 65° C, das die Römer am meisten liebten. Die Kernwärme aus Boden, Bank und Wänden charakterisiert den weichen Badevorgang.

Lomi Lomi Nui

Hawaiianische Heilmassage mit Ölen, begleitet von Südsee-Klängen.

Lymphdrainage

Anregung der Lymphzirkulation mittels langsamer Bewegung der Hand und des Daumens mit an- und abschwellendem Druck.

Manicure (Handpflege)

Pflege der Hände und Nägel.

Meersalzbäder

Heilbehandlung aus dem antiken Griechenland, die die Heilkräfte des Meerwassers nutzt.

Molke

Natur pur. Ein wahrer Gesundbrunnen, ob man es trinkt oder in der Sprudelwanne darin badet.

Nachtkerzenölbad

Heilpflanzenbad. Gut für Stoffwechsel und Hormonhaushalt. Fördert die Durchblutung und verhindert trockene Haut.

Nordic Walking

Walking-Variante mit Stöcken. Gelenkschonendes Ausdauertraining, stärkt zusätzlich die Muskeln in Armen, Oberkörper, Bauch, Rücken, Po und Beinen.

Odorium

Aromabad oder Kräuterbad, 37 – 45° C mit hoher Luftfeuchtigkeit.

Pedicure (Fusspflege)

Pflege der Füße und Fußnägel.

Peeling

Die Haut wird mit Hilfe von körnigen Pasten oder Meersalz mit Sisal oder Kishandschuh von überschüssigen Hautzellen befreit und intensiv gereinigt. Anschliessende Hautpflege mit Naturessenzen.

Personal Training

Nach einem eingehenden Gesundheits- und Fitness-Check wird ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmter Fitnessplan erstellt.

Qi Gong

Die aus der chinesischen Medizin stammende Atem- und Meditationstherapie verbindet geistige Ruhe mit bewusstem Atmen und der Ausführung bestimmter Bewegungsfolgen.

Quattro Mani-Massage

Von vier Händen werden Sie mit Schaum und Blütenessenzen synchron massiert.

Requies

Wärmebank/-liege zur Erholung mit Tee, Äpfel und Mineralwasser. Füße im wechselweise kalt/warmen Fließwasser nach der Therme.

Römische Therme/Bad

Therme nach römischem Muster in den Sunstar Hotels Davos und Grindelwald.

Sanarium

Soft-Sauna bei 60° C und relativer Luftfeuchtigkeit von 50 %.

Sauna

Sehr trockenes und heisses finnisches Schwitzbad, 80 – 100°C. In den Sunstar Hotels Davos und Grindelwald steht die Blockhaussauna frei im Garten.

Shiatsu

Japanische Druckpunkt-Massage. Aus rund 100 Akupunkturpunkten werden die wichtigsten ausgewählt und an Stelle von Nadeln mit Fingerdruck behandelt.

Softpack

Schwerelos liegen Sie im Wasserbett. Wirkstoffe von Öl-Essenzen, Heublumen, Meeralgien und Traubentrester werden auf diese Art richtig entfaltet.

Solarium

«Sonnenbank» zur Hautbräunung.

Stretching

Muskeltonisierung zur Erhaltung/Verbesserung der Beweglichkeit und Vorbeugung von Haltungsschäden und Verletzungen.

Tepidarium

Sauna-Variante, in der Regel mit einer Raumtemperatur von etwa 39° C. Das Immunsystem wird durch die angenehme Strahlungswärme gestärkt und Erkältungen vorgebeugt.

Tresterbad

Mildes Peeling aus dem Weintrester der hochwertigen Chardonnay-Traube.

Trockenschöpfen

Ist ein uraltes traditionelles, ausleitendes Verfahren. Verbessert örtlich die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an. Entgiftet das Gewebe und löst hartnäckige Verspannungen sowie damit verbundene Schmerzen. Wirkt über die Reflexzonen vitalisierend auf die inneren Organe und löst Verklebungen im Bindegewebe.

Unterwasser-Massagebad

→ siehe Hydro-Massage.

Walking

Walking ist ein aufrechtes, nicht verkrampftes, bewusstes Gehen mit verstärktem Armeinsatz. Eine aufrechte Körperhaltung und ein aktiver Armeinsatz sind die wichtigsten Punkte für eine gute Walking-Technik, so dass die gesamte Rumpfmuskulatur beansprucht wird.

Wassergymnastik

→ Siehe Aquagym.

Wellness

Ein Zustand von hohem menschlichen Wohlbefinden. Kombination aus Fitness und Wellbeing. Körper, Geist und Seele in Einklang. Wellness ist der Weg zur Balance, Entspannung, Lebensfreude und zum Gesundheitsbewusstsein.

KONTAKT



SUNSTAR ALPINE HOTEL AROSA

Seewaldweg
CH-7050 Arosa
+41 (0)81 378 77 77
arosa@sunstar.ch

SUNSTAR ALPINE HOTEL DAVOS

Parkstrasse 1
CH-7270 Davos Platz
+41 (0)81 836 12 12
davos@sunstar.ch

SUNSTAR ALPINE HOTEL GRINDELWALD

Dorfstrasse 168
CH-3818 Grindelwald
+41 (0)33 854 77 77
grindelwald@sunstar.ch