

Wo und wie Sie sich verwöhnen lassen können

Oasen, um Kraft zu tanken

Mit Bäderlandschaften, Massagen, gutem Essen, dem Wechsel von Ruhe und Bewegung sind Wellness-Oasen aufs Verwöhnen spezialisiert. Sie sind Refugien des Wohlbefindens im Dienst von Gesundheit, Schönheit und Genuss.

Von Susanna Heimgartner

Wann sind Sie das letzte Mal dem Alltagsstress entflohen? Haben sich was gegönnt, sich gar verwöhnt? So richtig nach Strich und Faden, bis Sie sich wieder total wohl fühlen in ihrer eigenen Haut?

Meist verleihen schon einige Stunden Entspannung in einer Bäderlandschaft oder einem Hamam frischen Schwung. Nachhaltiger ist ein langes Wochenende mit Massagen, Bewegung und gesunder Ernährung in einem Wellness-Hotel. Manchmal verlangt der Körper gar nach einer «Generalüberholung», weil die Erschöpfung erst nach Tagen weicht und den neuen Energien Platz macht. Alle diese Refugien dienen dem Stressmanagement.

Die genussvolle Pflege der inneren Harmonie

Sich Gutes zu tun ist in ganzheitlichen Gesundheitsmodellen auch ein Beitrag zur Prävention. Wellness-Oasen wirken mit ihren Wohlfühlprogrammen auf Körper, Geist und Seele. Sie fördern die innere Harmonie. Verspannungen und Probleme lassen sich in den Genussbädern aufweichen und in den Massagen lösen.

Wir stellen drei Oasen mit verschiedenen Wellness-Konzepten und Angeboten vor. Gemeinsam ist ihnen, dass sie in prachtvollen Landschaften liegen, die zur Bewegung im Freien verführen. Alle kochen vorzüglich, denn auch die Küche soll dem Wohlbefinden der Gäste dienen. Die drei unterscheiden sich in Preis, Angebot und Gästesegment und richten sich nach den unterschiedlichen Bedürfnissen ihrer Kundschaft.

Wohlbefinden Schweiz

Wohlbefinden Schweiz informiert und berät über Gesundheitshotels, Heilbäder, Rehabilitationskliniken und Kurhäuser mit detaillierten Angaben über die gebotenen Heilanwendungen und Indikationen.

www.wohlfinden.com

Wohlbefinden Schweiz
Sonnenbühlstrasse 3
9200 Gossau
Tel. 071 350 14 14
(Montag bis Freitag 8–12 und 14–17 Uhr)

Schweiz Tourismus


Bei Schweiz Tourismus gibt es eine Liste der Wellness-Hotels, die alle Regionen und Preisklassen umfasst. Aktuelle Angebote:

www.MySwitzerland.com/wellness

Oder als Broschüre zu bestellen bei
Schweiz Tourismus unter
Tel. 00800 100 200 30 (kostenlos)

1/8

Zurzach



Helenabad
Entspannung in
zauberhafter
Atmosphäre.

Ruhe, Verwöhnenlassen, Luxus

Das Grand Resort Ragaz

Der «Quellenhof» ist ein Haus mit Tradition und Stil. Seit dem 13. Jahrhundert wurden Rheumakranke in Sänften zur Taminaschlucht getragen und dort abenteuerlich ins Heilbad abgeseilt.

Als das über 36 Grad warme Thermalwasser im Jahr 1840 umgeleitet wurde, machte es Ragaz zu einem bedeutenden Kurort. 1869 wurde das Hotel Quellenhof eröffnet und beherbergte fortan Adel und Noblesse aus ganz Europa. Es gehörte zum guten Ton, das allererste Thermal-Hallenbad gesehen zu haben.

Heute präsentiert sich das Grand Hotel als modernes Resort mit dem Charme und der Grandezza der Belle Epoque. Bei den Gästen der 290 luxuriösen Zimmer, Suiten und Lofts bleiben keine Wünsche offen; dafür sorgen 700 Mitarbeitende. Sogar mit hauseigenem Butler-Service.

Thermalwasser im Privatbad

Das Resort Grand Hotels Bad Ragaz, zu dem der Quellenhof und das Grand Hotel Bad Ragaz gehören, liegt in einer Parkanlage mit einem alten Baumbestand. Erhaltenswerte Bauten wurden stilvoll modernisiert, das zauberhafte, historische Helenabad restauriert.

Der Wellnessbereich, von einer internationalen Jury zu einem «Leading Spa of the World» gekürt, wurde eben auf 5500 Quadratmeter fast verdoppelt. Von Kneipp bis zum Dampfbad gibt es alles, was das Leben angenehm macht.

Das Thermalwasser steht in Ragaz im Zentrum; in den 56 Luxussuiten fliesst es aus den Hähnen und in die Doppelwannen der Privatbäder. Der absolute Höhepunkt ist die 440 Quadratmeter grosse Penthouse-Suite.

Das Grand Resort hat ein eigenes medizinisches Zentrum mit dreissig Therapeuten und zehn Fachärzten, unter anderem für Rheumatologie, Bewegungsapparat und Sportmedizin. Neben den Therapien sind Massagen, Luxusbehandlungen, Schönheit und Verwöhnen oberste Gebote dieser Luxushotellerie.

Power-Nap zum Abschalten

Zum Haus gehören ein 18- und ein 9-Loch-Golfplatz, ein Casino und natürlich eine exzellente Gastronomie.

Das Gourmetrestaurant Äbstube wurde von Gault-Millau mit 17, das Restaurant «Bel-Air» mit 15 Punkten ausgezeichnet. Jedes der sieben Restaurants serviert andere Spezialitäten, damit sich die Düfte und Stile von Asiatischem, Mediterranem und Fondue gegenseitig nicht stören. Im Salon Davidoff darf sogar geraucht werden.

Ruhe, Raum und Zeit sind der Luxus unserer Tage. Das Grand Resort Bad Ragaz bietet das stilsicher und diskret. Wer gestresst ankommt, kann sich mit einem Power-Nap in einer ergonomischen Entspannungskapsel kurz erholen, um fit zu werden für die traditionellen Genüsse.

Auch ohne persönlichen Butler werden hier alle Wünsche erfüllt.



Grand Resort Bad Ragaz

Das Hotel bietet «Romantic Days For Two»:

Zwei Übernachtungen für zwei Personen mit grosszügigem Frühstücksbuffet und einem exklusiven Frühstück für Verliebte im Zimmer, freier Zugang zur Fitness- und Wellness-Oase, täglich Fitness- und Entspannungs-Lektionen, ein aphrodisierender Liebestrank mit Zauberkraut. Für beide je ein Luxus-Spa-Treatment nach Wahl, ein romantisches Gourmet Diner im Restaurant Bel-Air und ein Überraschungsgeschenk.

Grand Hotel Quellenhof & Spa Suite:

Doppel Junior Suite von Sonntag bis Mittwoch Fr. 1930.-, von Donnerstag bis Samstag Fr. 2330.-

Grand Hotel Hof Ragaz: Deluxe Doppelzimmer von Sonntag bis Mittwoch Fr. 1620.-, von Donnerstag bis Samstag Fr. 1900.-

7310 Bad Ragaz

Tel. 081 303 30 30, Fax 081 303 30 33

www.resortragaz.ch

reservation@resortragaz.ch



Frauen oder Männer unter sich

Das Revital Center im Jura

Unter sechs Nächten geht gar nichts im Revital Center, denn hierher auf die Jurahöhen oberhalb von Yverdon fährt man zu einer Generalüberholung. Jedes Verwöhnprogramm dauert von Sonntag bis Samstag und folgt einer ausbalancierten Grundstruktur mit vielen Behand-

lungen für Gesundheit und Schönheit. «Erfahrungsgemäss sind die ersten zwei Tage geprägt von Müdigkeit», sagt Direktorin Pascale Sahli, «erst dann beginnen die Energien wieder zu kribbeln.»

Die meisten der maximal dreissig Gäste erholen sich von strengen Berufen, sie sind zum Beispiel Unternehmerinnen oder Lehrerinnen in einem Altersspektrum von 25 bis 85 Jahren. Und fast immer sind es Frauen. Im Jahreskalender werden jeweils nur zwei Wochen für Männer und drei Wochen für Paare reserviert. Es gibt hier oben keinen Fernseher, keine Musikberieselung. «Unsere Gäste bereichern sich allenfalls gegenseitig. Meist aber geniessen sie die Ruhe und die Beschäftigung mit sich selbst.»

Mit Leib und Seele eintauchen

Der Tag beginnt mit Morgenübungen wie Qigong oder Yoga. Nach dem Frühstück geht jeder Gast seinem eigenen Wohlfühlprogramm nach. Einige Behandlungen sorgen für Ausgleich und Energie, andere dienen der Schönheit.

Shiatsu, Orthobionomy, manuelle Lymphdrainage, Fussreflexologie, Reiki und Körpermassagen gehören genauso zum festen Programm wie ein Ganzkörperpeeling

Fest im Programm

Ganzkörperpeeling als Anfang.

mit Bora-Bora-Algenstempelmassage. Der Indoor-Pool ist zwar im benachbarten Grand Hotel, aber im Haus gibt es Biosauna, Bäder mit erlesenen Essenzen und kosmetische Behandlungen.

Als Freundinnen gehen

Eine Besonderheit von Revital ist die Koordination zwischen den verschiedenen Therapeuten. Beobachtet einer zum Beispiel einen verspannten Nacken, werden mögliche Massnahmen im Team besprochen und bei den Behandlungen berücksichtigt. Im Laufe der Woche kommen alle bewährten Methoden zur Anwendung, und das Wohlfühlprogramm wird permanent erweitert. Eben ist Lomi-Lomi, eine Tempelmassage aus Hawaii, neu hinzugekommen. Hin und wieder gibt es Wochen mit einem Thema wie Yoga oder Orientalischer Tanz. Da werden Kurse und Vorträge angeboten, die über das reguläre Programm hinausgehen.

Das ganze Jahr hindurch wird vegetarisch gekocht, denn auch die Nahrung soll der Entschlackung dienen. Wenn dann beim Galadiner am letzten Abend neue Freundschaften gefeiert werden, verabreden sich die meisten Besucherinnen bereits zur nächsten Wellness-Woche im Revital. «Da erhole ich mich nachhaltig und so schnell wie in drei Wochen Ferien. Einmal im Jahr brauche ich das, damit ich den täglichen Stress mit Gelassenheit nehmen kann», sagt eine Besucherin.

Revital Center

Verwöhnwochen von Sonntagabend bis Samstagmorgen: Kosten pro Person und Woche Fr. 1870.– bis 2590.–. (Mitte Juni bis 22. August Reduktion um Fr. 200.–). Im Preis inbegriffen sind 6 Übernachtungen, der Willkommenstrunk und die Verpflegung, die Morgenübungen zur Entspannung, Aromabäder und die Benützung der Bio-Sauna, 4 Körpertherapien à 50 Minuten, 1 Ganzkörperpeeling mit Bora-Bora-Algenstempelmassage, Aroma-Leberwickel und Ohrenkerzen, Gesichtsbehandlung mit Handpackung, sowie der Transfer vom und zum Bahnhof Yverdon. Themenwochen kosten Fr. 120.– zusätzlich.

1452 Les Rasses

Tel. 024 455 44 44, Fax 024 455 44 55

www.revital.ch, info@revital.ch



Nachhaltige Regeneration

Das Kurhaus oberhalb von Yverdon.



Ferien und Freizeit
Nebst vielen Aktivitäten gibts ein Erlebnisbad mit Aussenpool.



Entspannung pur
Hot-Stone-Anwendung für Männer.

Erholung für alle

Der Swiss Holiday Park

Mit Blick auf das Rütli und den Vierwaldstättersee, in der Feriendlandschaft von Morschach, liegt der Swiss Holiday Park mit seinem grossen Ferien- und Freizeitangebot. Baden, Sport und Spiele sind darin vereint. Im Vier-Sterne-Hotel gibt es günstige Mehrbettzimmer und Ferienwohnungen, rund herum Kindervergnügen und Ausflugsmöglichkeiten.

Erlebnisbad und Kinderbowling, Squash und Badminton, Abendteuerparcours und Go-Kartbahn mögen manche Eltern erschöpfen – nicht aber ihre Kinder. Für Übernachtungsgäste gibt es deshalb von Sonntag bis Freitag gratis einen Kinderhort, damit sich auch die Eltern in Ruhe um ihr Wohlbefinden kümmern können.

Dampf nach dem «Chrampf»

Während sich die Kleinen unter kundiger Leitung auf dem Spielplatz tummeln, Stoffe bemalen, Geschichten hören oder Puzzles legen, haben die Erwachsenen bei den Wellness-Angeboten eine reiche Auswahl:

Wollen Sie sich zu zweit ein Cleopatra-bad gönnen oder eher eintauchen in die römisch-irischen Thermen mit ihren Dampf-, Heissluft- und Solebädern? Steht Ihnen der Sinn nach Kneipp-Fussbädern, Erlebnis-duschen, Sprudelbad, Moorbad oder nach Thalassobehandlungen?

Klassische oder alternative Massagen stehen zur Wahl, unter anderem Sportmassagen, Lymphdrainagen, Massagen mit wärmenden Steinen oder mit reinigenden Seifen und Bürsten.

Am schönsten ist es, nach der frischen Winterluft der Skipiste oder nach einer Bergwanderung direkt in eine Sauna zu sitzen und sich danach die Muskeln in einer Massage lockern zu lassen.

Von Kopf bis Bauch verwöhnen lass

Kosmetisch kommen vielen möglichen Gesicht- und Cellulite-Anwendungen nicht nur Frauen zum Zug. Für Männer stehen Brauenkorrektur, Pflege mit Wirkstoffampullen, verschiedene Masken und Nackenmassagen auf dem Programm. Beide Geschlechter können sich die Werte des eigenen Körperfettes messen lassen. Wer dabei feststellt, dass die Waage zuviel anzeigt, kann den direkten Gang ins Fitnesscenter

und in die Ernährungsberatung wählen. Vor Ort allerdings mit einer strengen Diät zu beginnen, dürfte schwierig fallen. Denn mit drei Restaurants sind die Gäste im Holiday Park kulinarisch gut versorgt. Im Restaurant Panorama gibt es zudem eine Wellness-Karte mit besonders leichten Gerichten. Auch die asiatischen Spezialitäten im Restaurant Silk Road sind leicht und bekömmlich.

Aber wenn dann aus der Schwiizer Stube die Fondüs duften, die Speisekarte Luzerner Chögelipastetli, Züri Geschnetzeltes oder Olma-Bratwurst verspricht, droht die Familiendemokratie gegen die schlanke Linie und zugunsten der Gemütlichkeit zu entscheiden.

Swiss Holiday Park

Das Angebot Wellness Pur umfasst 2 Übernachtungen inklusive Frühstück und freiem Eintritt in das Erlebnisbad, in die Saunalandschaft und in die Römisch-Irischen Thermen. Im Preis ab Fr. 480.– pro Person sind ebenfalls inbegriffen eine Ganzkörpermassage, eine Seifen-Bürsten-Massage als Ergänzung zum Rundgang in den Römisch-Irischen Thermen und eine verwöhnende Gesichtspflege. Es gibt verschiedene saisonale Angebote und Packages inklusive Sport und Spiel, mit oder ohne Kinder. Auch Tagesangebote ohne Übernachtung sind erhältlich. Der Familienplausch umfasst 4 Ferientage im Familienhotel und ist nur buchbar mit Kindern. Von Sonntag bis Mittwoch zahlen Erwachsene Fr. 330.–, von Donnerstag bis Samstag Fr. 390.– pro Person. Kinder bis 2 Jahre sind gratis, von 3 bis 6 Jahren kosten sie Fr. 120.–/135.–, von 7 bis 11 Jahren Fr. 204.–/252.–, von 12 bis 15 Jahren Fr. 261.–/321.–. Im Paket inbegriffen sind 3 Übernachtungen im Familienzimmer, Frühstücksbuffet, freie Eintritte in Erlebnisbad, die Saunalandschaft und das Fitnesscenter, Sport und Spiel à discrétion und nach Verfügbarkeit bis 19 Uhr sowie Mietmaterial. Nur Hallenmiete und Instruktionen sind extra. 6443 Morschach, Tel. 041 825 50 50, www.swissholidaypark.ch, info@shp.ch