

die kraft der alpen – **kronenhof spa**



GRAND HOTEL KRONENHOF
PONTRESINA

★★★★★

liebe **gäste**

Die Kraft der Natur spüren... kristallklare Luft einatmen...

Wohlfühlen im Grand Hotel Kronenhof in Pontresina bedeutet, vom ersten Moment an einzutauchen in die Weite des Tals mit den unberührten Arven- und Lärchenwäldern und der wilden Welt des Roseg Gletschers.

Der über 2'000m² grosse Spa holt die Frische und Kraft der Natur ins Haus und macht das Grand Hotel zu einer der ersten Adressen für jene, die Körper und Seele in einer exklusiven Umgebung entspannen, harmonisieren und pflegen möchten.

Unser professionelles Team aus Kosmetikerinnen und Therapeuten verwöhnt Sie gerne mit exklusiven Behandlungen sowie hochwertigen Pflegeprodukten.

Sie werden es spüren: Am Ende eines wunderbaren Aufenthalts fühlt sich Ihr Körper dank einer Kombination aus Entspannung, Entschlackung und Regeneration vollends im Einklang mit den Kräften der Natur.

Willkommen im Kronenhof Spa.



preisgekrönter **kronenhof spa**

Der Kronenhof Spa bietet Ihnen eine neue Dimension von Entspannung und Wellness. Erholsam und anregend, entschlackend und aufbauend zugleich. Erleben Sie sich neu.

Schwimmbad (29°C)

Unser grosszügiger Pool (8 x 20m) mit Gegenstrom-Anlage lädt zur Entspannung und zu sportlichen Aktivitäten, wie zu unserem Aqua-Fit, ein. Schwimmen Sie mit Unterwassermusik vor unnachahmlichem Bergpanorama.

Kinderpool (34°C)

Die Wasserwelt mit Rutschbahn und Wasserspielen erfreut Kinderherzen.

Erlebnisbad (34°C)

Entspannen Sie mit der Kraft des Wassers. Jacuzzi, Wasserdüsen und Wasserfall lockern die Muskeln nach einem sportlichen oder arbeitsreichen Tag.

Finnische Damen- und gemischte Sauna (80° - 90°C)

Entschlacken Sie Ihren Körper in unserer finnischen Sauna im Bündnerstil. Wir verwöhnen unsere Gäste mit wechselnden Aufgüssen basierend auf verschiedenen ätherischen Ölen. (Nacktbereich)

Bio-Sauna exklusiv für Damen (60°C)

Mit einer hohen Luftfeuchtigkeit und ätherischen Ölen trägt diese Sauna besonders zur körperlich-seelischen Entspannung bei. Die Lichtfarben wecken neue Energien und schenken Wohlbefinden, stärken das Nervensystem und regen den Stoffwechsel an. (Nacktbereich)



Steingrotte-Dampfbad (45°C)

Mit der einzigartigen Form einer Steingrotte und einer Luftfeuchtigkeit von 100 % stärkt unser Dampfbad Ihr Immunsystem und lässt Sie wieder durchatmen. (Textilbereich)

Sole-Grotte (45°C)

Geniessen Sie die positive Wirkung von Salz, befreien Sie Ihre Atemwege und verfeinern Sie Ihr Hautbild. (Textilbereich)

Relax-Floating-Grotte (34°C)

Erleben Sie eine Entspannungsmethode der besonderen Art: In der warmen Wassergrotte werden Sie mit Unterwassermusik und Wasserwellen-Projektionen in eine stressfreie Welt gleiten. (Textilbereich)

Kneipp-Fussweg

Bringen Sie müde Beine und den Kreislauf mit kalt-warmen Wechselbädern wieder in Schwung.

Ruheraum mit Kamin

Entspannen Sie nach einer Behandlung oder einem Saunagang auf den 37°C warmen Wasserbetten unseres Ruheraums.



körperbehandlungen

Straffen Sie Ihre Haut und reduzieren Sie den Körperumfang mit den wirkungsvollen Detox-Behandlungen von Ericson Laboratoire und Pharmos Natur Green Luxury - spüren Sie den revitalisierenden Effekt des Softpacks.

Osmo Thermly by Ericson - entschlackend 1 h / CHF 150

Wertvolle Guérande-Salze führen über osmotische Prozesse zum Ausleiten von überschüssigen Wassereinlagerungen. Körperpeeling und Körperpackung lösen Schlackstoffe und sorgen für eine samtweiche Haut.

Slim & Lift by Ericson - straffend 1 h 20 min / CHF 190




Eine effektive Behandlung zum Fettabbau am ganzen Körper. Strafft die Haut, reduziert Dehnungsstreifen, repariert und stärkt die Kapillargefäße.

Cellu VIB by Ericson - anti-cellulite 1 h / CHF 160

Drei Wirkungsansätze fördern die Verbrennung von Unterhautfett, begünstigen den Abtransport und die Drainage von Wassereinlagerungen und verbessern die Struktur des Bindegewebes. Die Haut wird straffer und fester.

Love your Age by Pharmos - straffend 1 h 20 min / CHF 220

Eine ganzheitliche und wirkungsvolle Wohlfühlbehandlung inklusive sanftem Algenpeeling, aktivierender Massage und straffender Körperpackung. Das Highlight: Spüren Sie das frische, kühlende Aloe Vera Pflanzenblatt auf Ihrer Haut - ein absoluter Feuchtigkeitsbooster.

 entspannen  entschlacken  regenerieren

packungen, peelings & bäder

Honig Peeling by Alpienne 25 min / CHF 95

Das intensive Honig Peeling mit Bergkristallen fördert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an. Die natürlichen Inhaltsstoffe pflegen die Haut für ein samtweiches Gefühl.

Detox Körperpackung by Pharmos 25 min / CHF 85

Das kostbare schwarze Sesamöl angereichert mit traditionellen Heilpflanzen aktiviert den Lymphfluss, entschlackt und strafft das Gewebe. Diese Behandlung wird auf der 37° warmen Softpack Liege ausgeführt.

HYDROJET MASSAGE BÄDER

Als ideale Vorbereitung für eine wirkungsvolle Behandlung wird Ihr Körper von 300 Düsen massiert. Geniessen Sie die aussergewöhnlich belebende Wirkung der Unterwassermassage für eine entspannte Muskulatur.

Hydrojet Massage Bad 20 min / CHF 65

Als entspannendes, entschlackendes oder regenerierendes Bad.

Entspannendes Bad für zwei 20 min / CHF 95

Geniessen Sie entspannende Zweisamkeit im exklusiven Jacuzzi unserer Kronenhof Private Spa Suite.

Kronenhof Tipp: Buchen Sie vor Ihrer aktivierenden Körperpackung ein regenerierendes Ganzkörper-Peeling oder ein entspannendes Bad für eine optimale Wirkung.



gesichtsbehandlungen

**ERICSON
LABORATOIRE**
PARIS - FRANCE

Ericson Laboratoire Paris - Medical Beauty - wissenschaftlich fundiert und wirkungsvoll. Hochwirksame Formulierungen für sichtbare, beeindruckende Ergebnisse.

Pro Vitamin **1 h 20 min / CHF 240**

Der Multivitamincocktail aus essentiellen Vitaminen ist ein leistungsstarker Energiebooster und bringt müde, schlaffe Haut wieder auf Hochtouren. Die Kombination aus konzentriertem, reinem Vitamin C, der Aminosäure Taurin und der Anwendung des Hochfrequenzgeräts Energetic T.Bar strafft sichtbar und verleiht der Haut einen frischen, strahlenden Teint.

Rejuvenation Expert **1 h 20 min / CHF 240**

Durch den Aktivwirkstoff Matrigenics werden Gene direkt im Herzen der Hautzelle zum Leben erweckt. Kollagen, Elastin sowie hauteigene Hyaluronsäure werden reaktiviert. Diese verjüngende Gesichtsanwendung kräftigt das Gewebe, mildert Falten und strafft die Gesichtskonturen.

Ultimate Lift **1 h 20 min / CHF 240**

Die intensive Liftingbehandlung wirkt gezielt auf Mimikfältchen und glättet die Gesichtshaut sichtbar. Hochkonzentrierte Wirkstoffe, molekulare Hyaluronsäure und sanftes Micro-Needling verleihen der Hautstruktur mehr Volumen. Der ultimative Lifting Kick für ein jugendliches Aussehen.


PHARMOS NATUR®
GREEN LUXURY

Mit **Green Luxury** führt Sie **Pharmos Natur** in die Welt erlebnisreicher Gesichtsbearbeitungen. Anti-Aging mit 100% reinen Aloe Vera Wirkstoffen für mehr Frische und Lebendigkeit.

Aloe Ritual **50 min / CHF 160**

Tiefenreinigung, Peeling und Maske sowie eine Gesichtsmassage mit dem frischen Aloe Vera Pflanzenblatt, individuell für jeden Hauttyp.

Love your Age **1 h 20 min / CHF 240**




Ein einzigartiges Gesichtspfegeritual mit dem Aloe Vera Frischpflanzblatt kombiniert mit Hyaluron. Zusätzlich verwöhnen wir Sie mit einer Fuss- und Beinmassage. Erleben Sie eine aussergewöhnliche Pflege und lieben Sie Ihr neues Hautgefühl.

Anti-Stress **1 h 20 min / CHF 240**

Die kostbaren Wirkstoffe des Anti-Stress Serums verleihen der Haut eine hohe Spann- und Leuchtkraft für mehr Lebendigkeit und jugendliches Aussehen. Zellen werden entstresset und regeneriert. Gleichzeitig wird das Nervensystem unterstützt, um Alltagsstress loszulassen.

Aloe Ritual Men **50 min / CHF 160**

Intensive Reinigung, Peeling und Maske sowie eine erfrischende Gesichtsmassage mit dem Aloe Vera Pflanzenblatt und exklusiven Herren-Pflegeprodukten lassen die Haut neu erstrahlen.

 entspannen  entschlacken  regenerieren



kronenhof massagen

Hochwertiges Öl aus schwarzem Sesam, kostbare ätherische Essenzen und naturreine Alpenkräuter-Lotionen machen unsere Massagen zu einem besonderen Erlebnis.

SIGNATURE TREATMENTS

50 min/CHF 160

5 Senses Massage 1 h 20 min/CHF 205

Diese einzigartige holistische Massage basierend auf den 5 Elementen stimuliert alle 5 Sinne zugleich. Geniessen Sie eine individuell auf Sie angepasste Massage und lassen Sie sich in eine andere Welt entführen.

50 min/CHF 160

Energie Massage 1 h 20 min/CHF 205

Durch sanfte Streichungen und Akupressur entlang der Meridiane können Energieblockaden gelöst und die Harmonie von Körper, Geist und Seele wiederhergestellt werden.

50 min/CHF 160

Spa Ritual Massage 1 h 20 min/CHF 205

Inspiriert von polynesischer Heilart, entspannen fließende Bewegungen und energetische Massagegriffe mit warmen und wohlriechenden Ölen den Körper und geben Ihnen ein neues Lebensgefühl.

50 min/CHF 160

AktiVital Massage 1 h 20 min/CHF 205

Eine kraftvolle Massage zur Lösung von hartnäckigen Verspannungen und Muskelbeschwerden. Aktives Dehnen und Stimulieren der Trigger Punkte sowie aktivierende Bewegungen helfen dem Körper, sich zu regenerieren.

1 h 20 min/CHF 210

Lomi Lomi Massage 1 h 20 min/CHF 210

Diese traditionelle hawaiianische Ölmassage mit fließenden, sanften und kräftigen Streichungen der Hände und Unterarme dient der Reinigung und Heilung auf körperlicher und mentaler Ebene. Hawaiianische Klänge lassen Sie in eine aussergewöhnlich tiefe Entspannung gleiten.



CLASSICS

50 min/CHF 160

Individuelle Behandlung 1 h 20 min/CHF 205

Individuelle und gezielte Behandlung persönlicher Problemfelder nach den neuesten Erkenntnissen und unter Einbezug traditioneller Lehren.

50 min/CHF 170

Craniosacral

Mit minimalen Bewegungen dieser angenehm-ruhigen und zugleich tiefgreifenden Körperbehandlung können Blockaden gelöst und die körpereigenen Vitalfunktionen gestärkt werden. Wird auf dem bekleideten Körper durchgeführt.

50 min/CHF 150

Ganzkörper Massage 1 h 20 min/CHF 195

Unser Klassiker löst muskuläre Verspannungen von Kopf bis Fuss, fördert die Durchblutung und vitalisiert rundum.

50 min/CHF 150

Sport Massage 1 h 20 min/CHF 195

Mit festem Druck werden besonders nach dem Sport auftretende Muskelverspannungen gelöst und so dem Muskelkater vorgebeugt.

25 min/CHF 75

Rücken-Nacken-Intensiv

Regenerierende Massage für Rücken, Nacken und Schultern.

50 min/CHF 160




Lymphdrainage 1 h 20 min/CHF 205

Sanfte Massagegriffe entlang der Lymphbahnen fördern den Abtransport angestauter Gewebeflüssigkeit.

50 min/CHF 150

Fussreflexzonen Massage

Ihre Füße spiegeln den gesamten Körper wider - durch gezielte Bearbeitung der Druckpunkte der Reflexzonen am Fuss werden körpereigene Heilkräfte mobilisiert und der Energiefluss wird angeregt.

 entspannen  entschlacken  regenerieren



beauty **basics**

	CHF
Für Hände und Füsse	
Deluxe Manicure oder Pedicure (Peeling und Massage)	95
Nägel lackieren	25
OPI Gel Colour	
Manicure oder Pedicure inklusive OPI Gel Colour	155
OPI Gel Wechsel	90
OPI Gel Entfernung	30
Extras für das Gesicht	
Tages-Make-Up	ab 50
Abend-Make-Up	ab 65
Hochzeits-Make-Up (inklusive Probe)	ab 150
Augenbrauen regulieren	20
Wimpern oder Brauen färben	25
Wimpern und Brauen färben	40
Haarentfernung mit Warmwachs	
Beine halb	50
Beine ganz	90
Bikinizone	40
Achseln/Arme	35
Oberlippe	25
Männer: Rücken oder Brust	90
Coiffeur	
Gerne vereinbaren wir einen Termin im hauseigenen Coiffeur Salon.	

kronenhof private **spa suite**

Zweistündige exklusive Nutzung der Private Spa Suite: Freuen Sie sich auf den Luxus einer privaten Atmosphäre zu zweit. Geniessen Sie Jacuzzi & Wasserbett und lassen Sie sich mit einem regenerierenden Körperpeeling im Dampfbad inklusive frischer Früchte, süsser Köstlichkeiten und einem Glas Champagner verwöhnen.

Private Spa	2 h/CHF 300
für 2 Personen	
Inklusive Rücken- & Nackenmassage à 25 min	2 h/CHF 370
für 2 Personen	
Inklusive Entspannungsmassage à 50 min	2 h/CHF 450
für 2 Personen	
Jede zusätzliche Stunde	CHF 100

kronenhof spa **exklusivnutzung**

Für ein wirklich einmaliges Erlebnis bieten wir Ihnen die Möglichkeit, den gesamten Sauna- und Poolbereich des Kronenhof Spa ab 20.00 Uhr exklusiv zu buchen - ab CHF 500. Gerne beraten wir Sie für Ihr massgeschneidertes Angebot.



kronenhof spa **erlebnisse**

Lassen Sie sich inspirieren - im Kronenhof Spa erwarten Sie abwechslungsreiche Wellness-Erlebnisse für erholsame Momente.



Mental Coach Thomas Theurillat

Sie suchen nach Antworten auf die wichtigen Fragen in Ihrem Leben? Mental Coach Theurillat hilft positive Schlüsse und Lösungen zu finden.

Buchbar an ausgewählten Daten.

Spa & Cocktail Night

Erlebnis-Aufgüsse, Cocktails, ein erfrischendes Körperpeeling im Dampfbad und Night Spa Massagen, entspannende Lounge-Musik, jeweils ab 19.00h an ausgewählten Daten.



Aqua Gym & Aqua Step Fit

Das aktive Bewegungstraining im Wasser bietet schonende Kraft- und Konditionsübungen für Gelenke, Rücken und Muskulatur und stärkt das Herz-Kreislaufsystem.



Yoga & Meditation

Durch die Kurse finden Sie zur inneren Ruhe und erleben die entspannende und beruhigende Wirkung auf den Körper. Stärken Sie Ihr mentales Gleichgewicht.



Yoga Summit

Lassen Sie sich am Yoga Summit in die faszinierende Welt von Vitality Yoga, Yin Yoga und Relax Meditation einführen oder verfeinern Sie Ihre Technik. Perfekt für Anfänger & Fortgeschrittene. An ausgewählten Daten.



Digital Detox

Abschalten, Energie tanken und einfach mal nicht erreichbar sein - weil Sie es sich verdient haben. Raufkommen zum Runterfahren im paradiesischen Engadin.

Wir beraten Sie gerne ausführlich zu diesen und weiteren Ideen an der Spa Reception.



fitness & sport

Unser Fitnessbereich ist mit modernen Technogym Geräten ausgestattet. Susanne Staib, diplomierte Fitness- und Pilatestrainerin, führt Indoor und Outdoor Personal Trainings und Gruppenkurse durch.

30 min/CHF 80

Personal Training **50 min/CHF 150, 5 x 50 min/CHF 700**

Sie möchten Ihre Fitness ausbauen, Ihre Belastbarkeit steigern oder Gewicht verlieren? Dann fördern Sie Ihre Gesundheit mit einem Beweglichkeits-, Kraft- und Ausdauertraining.

Pilates **50 min/CHF 150**

- Ganzheitliches Trainingskonzept (Matwork mit Circle, Foamroller und Ball)
- Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Verbessert Körperhaltung und Beweglichkeit
- Stärkt das Körperbewusstsein

«Es ist der Geist, der den Körper formt!», Joseph Pilates

Yoga & Meditation **50 min/CHF 150**

Finden Sie zur inneren Ruhe durch sanftes Dehnen, kontrolliertes Atmen und erleben Sie die entspannende und beruhigende Wirkung auf den Körper. Stärken Sie Ihr mentales Gleichgewicht.

Seien Sie aktiv und nehmen Sie am wöchentlichen, für Hotelgäste kostenlosen, Kursprogramm teil, welches unter anderem **Aqua Gym**, **Aqua Step**, **TRX**, **Faszientraining** und **Power Circuits** umfasst. Um Voranmeldung wird gebeten.



kronenhof spa – gut zu wissen

WAS SIE BEACHTEN SOLLTEN

Wählen Sie frei zwischen unseren Therapeuten und Therapeutinnen, um ganz individuell auf Ihre Bedürfnisse eingehen zu können. Wir bitten Sie, uns über spezielle Problemzonen, schmerzempfindliche Bereiche, Verletzungen und eventuelle gesundheitsrelevante Umstände zu informieren.

WIE KANN ICH MEINE TERMINE SICHERSTELLEN?

Wir empfehlen, die Reservierung der Spa Termine zusammen mit der Hotelreservierung vorzunehmen. Bei frühzeitig vorgenommener Reservierung können wir Ihren Wunschtermin und Wunschtherapeuten berücksichtigen. Reservierungen sind vor Ort und nach Verfügbarkeit möglich.

WIE KANN ICH MEINE TERMINE STORNIEREN ODER VERSCHIEBEN?

Wir bitten Sie, Stornierungen von Terminen rechtzeitig, spätestens jedoch 24 Stunden vor Behandlungsbeginn, bekannt zu geben. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir bei fehlender Absage 100% der Behandlungskosten in Rechnung stellen. T +41 81 830 32 76 oder spa@kronenhof.com

GIBT ES EIN MINDESTALTER FÜR BEHANDLUNGEN?

Die Angebote können ab 14 Jahren in Anspruch genommen werden.

WICHTIGE DETAILS ZU MEINER BEHANDLUNG

Wir bitten Sie, circa 5 Minuten vor Ihrem Termin an der Spa Reception einzutreffen. Falls Sie sich verspäten, ist auch Ihre Behandlungszeit kürzer, damit der nächste Gast termingerecht behandelt werden kann. Grundsätzlich kommen Sie im Bademantel in den Spabereich. Im Rahmen der Behandlungen halten wir Einwegslips für Sie bereit.

WAS GIBT ES FÜR UNSERE KLEINEN GÄSTE ZU BEACHTEN?

Das Erlebnisbad steht Kindern ab 10 Jahren, der Sauna- und Fitnessbereich Kindern ab 14 Jahren in Begleitung der Eltern offen. Spielzeug und Schwimmflügel für die Kleinen stellen wir kostenlos zur Verfügung. Wir bitten Sie darum,

Ihre Kinder im Schwimmbad nie unbeaufsichtigt zu lassen. Es ist unerlässlich, dass Ihre Kleinkinder immer Schwimmwindeln tragen.

SPA-AROUND

Als Gast im Grand Hotel Kronenhof haben Sie jederzeit die Möglichkeit, kostenlos den prämierten Wellness Bereich in unserem Schwesterbetrieb Kulm Hotel St. Moritz kennenzulernen.

ÖFFNUNGSZEITEN

Schwimmbad und Fitness: 7.00 - 20.00h

Behandlungen: 9.00 - 12.00h, 15.00 - 20.00h

EINTRITT FÜR EXTERNE GÄSTE

	Winter	Sommer
Kindereintritt (3-14 Jahre)	35	25
Einzeleintritt	70	50
6er Karte (übertragbar)	350	250
12er Karte (übertragbar)	700	500
Monatsabonnement	500	400
Saisonabonnement	1'500	1'200
Jahresabonnement		2'500
Jahresabonnement Kronenhof & Kulm Hotel		2'700

Mit einem Saisonabonnement erhalten Sie 10% Ermässigung auf unsere Produktlinien sowie ein Personal Training oder eine Massage à je 50 min geschenkt.

Bei einem Jahresabonnement gewähren wir 10% Vergünstigung auf alle Behandlungen und Produktlinien sowie eine 2-stündige exklusive Nutzung der Private Spa Suite für 2 Personen.

Alle Preise in CHF inklusive MwSt. Änderungen vorbehalten. © 2018

kulm spa st. moritz

Das Wellbeing-Konzept des Kulm Spa St. Moritz ruht auf den Säulen Entspannen, Entschlacken und Regenerieren. Tradition und Innovation gehen dabei Hand in Hand. Auf über 2'000 m² mit 12 Behandlungsräumen und einer Private Spa Suite finden Sie pure Erholung.

Allen Gästen des Grand Hotel Kronenhof steht die freie Nutzung des Kulm Spa St. Moritz zur Verfügung.

Kulm Hotel · 7500 St. Moritz · Schweiz

T +41 81 836 82 74 · F +41 81 836 80 01 · spa@kulm.com · www.kulm.com



Grand Hotel Kronenhof · 7504 Pontresina / St. Moritz · Schweiz

T +41 81 830 30 30 · info@kronenhof.com · www.kronenhof.com

