



Massagen im Hotel Bella Tola & St-Luc. Foto © Hotel Bella Tola & St-Luc

Wenn die Beine nach dem Wintersport brennen oder die Wintermüdigkeit den Alltag erschwert, dann bieten die Schweizer Spa- und Wellnesshotels die nötige Entspannung. Egal ob im Molkebad oder bei einer Massage mit Schweizer Schokolade, Steinen aus dem Berner Fluss Kander, Sesamöl oder Tessiner Kastanienöl – diese Anwendungen bringen Ruhe und Wärme in die kalte Jahreszeit und steigern das Wohlbefinden.

## **Molkebad im Maiensässhotel Guarda Val, Sporz/Lenzerheide (Graubünden)**

Oberhalb der Lenzerheide auf 1600 Meter über Meer befindet sich der Weiler Sporz. Bündner Alptradition und modernes alpines Design prägen die elf Maiensässe, die zusammen das Maiensässhotel Guarda Val bilden. Die ruhige Lage des Hotels und der erstklassige Spa-Bereich sorgen für erholsame Momente in der kalten Jahreszeit. Im urigen Holzzuber lässt sich ein



Molkebad optimal genießen, und die in der Molke enthaltenen Milchproteine sorgen dabei für geschmeidig-zarte Haut. Aber auch das sogenannte „Geissmilchbad“ (Ziegenmilchbad) enthält wichtige Mineralien wie Magnesium und Calcium, die das Immunsystem der Haut für die kalten Tage

stärkt. [www.myswitzerland.com/de-de/maienssaesshotel-guarda-val.html](http://www.myswitzerland.com/de-de/maienssaesshotel-guarda-val.html), [www.guardaval.ch/wohlfuehlen/sauna-und-holzzuber.html](http://www.guardaval.ch/wohlfuehlen/sauna-und-holzzuber.html)

## **Massage mit Schweizer Schokolade im Hotel Heiden, Heiden (Ostschweiz/Liechtenstein)**

Dass Schweizer Schokolade gut schmeckt und sich dabei auch positiv auf das Gemüt auswirkt, sollte bereits bekannt sein. Im Hotel Heiden, hoch über dem Bodensee auf 810 Meter über Meer, erhält die Schokolade einen neuen wohltuenden Zweck. Kombiniert mit Sheanussbutter wird die heiße Schokolade einmassiert und sorgt so für ein streichelzartes Hautgefühl, wirkt festigend und stimulierend. Neben dem vielseitigen Wellness-Angebot punktet das Hotel Heiden mit seiner zentralen Lage: der optimale Ausgangspunkt für Ausflüge an den Bodensee, auf den Säntis, ins Appenzellerland oder die Stadt St. Gallen. [www.myswitzerland.com/de-de/hotel-heiden.html](http://www.myswitzerland.com/de-de/hotel-heiden.html), [www.hotelheiden.ch/de-CH/wellness.html](http://www.hotelheiden.ch/de-CH/wellness.html)

## **Schwangerschaftsmassage mit Sesamöl im Hotel Bella Tola & St-Luc, Saint-Luc (Wallis)**

Im Hotel Bella Tola & St-Luc begeistert nicht nur der Blick auf die Walliser Viertausender, sondern auch das Spa „L'Eau des Cimes“ (Gipfelwasser). Der Wellness-Bereich bietet für werdende Mütter eine spezielle Massage: Die Schwangerschaftsmassage mit Sesamöl dient zum einen als Vorbereitung auf die Geburt, zum anderen wird mit der Massage die Milchbildung gefördert. Außerdem steigert sie das Wohlbefinden, strafft und verwöhnt die Haut und das Gewebe. Für die Behandlungen werden natürliche Erzeugnisse aus der Region verwendet. Das sind beispielsweise Gneissteine aus dem Fluss Navizence, Holz aus Anniviers oder Zirbelkiefer-



und

Pinienkern-Massageöl. [www.myswitzerland.com/de-de/grand-hotel-bella-tola.html](http://www.myswitzerland.com/de-de/grand-hotel-bella-tola.html), [www.bellatola.ch/de/spa#massagen](http://www.bellatola.ch/de/spa#massagen)

## Kander-Hotstone-Massage im Deltapark Resort, Gwatt bei Thun (Bern)

Die Kander ist ein 47 Kilometer langer Nebenfluss der Aare, entspringt im Kanderfirn im Blüemlisalp-Gebiet und mündet in den Thunersee. Bei der Kander-Hotstone-Massage, die im Deltapark Resort in Gwatt bei Thun angeboten wird, werden natürlich geschliffene Steine aus dem Flussbett der Kander aufgewärmt und auf dem Körper verteilt. Diese Behandlung entspannt und spendet gleichzeitig neue Energie. Der DeltaSPA direkt am Ufer des Thunersees bietet zahlreiche Massagen und eine abwechslungsreiche alpine Spa-Landschaft mit Indoor Solepool und Outdoor-Süßwasserpool. [www.myswitzerland.com/de-de/deltapark-vitalresort.html](http://www.myswitzerland.com/de-de/deltapark-vitalresort.html), [www.deltapark.ch](http://www.deltapark.ch)

## Massage mit Kastanienöl im Kurhaus Cademario, Cademario (Tessin)

In der Region Tessin gehören Kastanien zum Herbst wie die Kamelien zum Frühling. Jährlich findet in Ascona das Kastanienfest „Castagnata“ statt, wobei sich die Kastanie als geröstete Marroni, Marmelade, Honig, Torten oder Eis verspeisen lässt. Doch die stachelige Frucht dient im Tessin nicht nur als Nahrungsmittel, sondern auch als Wellnessprodukt. Das Ganzkörperpeeling „Ticinese“ bietet Entspannung und weiche Haut mit wertvollem Kastanienöl aus der Region. [www.myswitzerland.com/de-de/kurhaus-cademario-hotel-spa.html](http://www.myswitzerland.com/de-de/kurhaus-cademario-hotel-spa.html), [kurhauscademario.com/de](http://kurhauscademario.com/de)

Weitere Informationen zum Urlaub in der Schweiz gibt es im Internet unter [MySwitzerland.com](http://MySwitzerland.com), der E-Mail-Adresse [info@MySwitzerland.com](mailto:info@MySwitzerland.com) oder unter der kostenfreien Rufnummer von Schweiz Tourismus mit persönlicher Beratung 00800 100 200 30.

*Quelle: Schweiz Tourismus*



## Spa und Wellness in der kalten Jahreszeit