

SARATZ



# WELLNESS IM SARATZ

BEAUTY-BEHANDLUNGEN,  
SARAZENENBAD UND MASSAGEN

PONTRESINA



## EIN- UND ABTAUCHEN

**Ob Sie gerade eine Auszeit vom Alltag genießen und neue Kraft tanken oder nach einem ereignisreichen Tag zur Ruhe kommen: Unser Spa ist ein Ort der Erholung!**

Manchmal vergessen wir, dass sich unsere Batterien nicht einfach von allein wieder aufladen. Dann brauchen wir einen sanften Schubs, der uns daran erinnert: Es ist Zeit für eine bewusste Pause! Und wo geht das besser als an einem Ort mit Traumambiente wie im Hotel Saratz? Hier lassen Sie den Blick vom Pool zu den Gletschern schweifen und spüren die Kraft vom wohligen warmen Wasser, während Sie im Wellnessbereich abtauchen. Vielleicht wollen Sie Ihren Körper, Geist und Seele bei einer unserer Saratz-Massagen oder Behandlungen verwöhnen lassen? Oder Sie genießen Wohlfühlmomente in unserem Sarazenenbad – einer Neuinterpretation des Hamams. Ganz egal, wonach Sie sich gerade sehnen: Atmen Sie tief ein und lassen Sie es sich gut gehen.

# INHALT

6	BABOR- GESICHTSBEHANDLUNGEN
9	HAND- UND FUSSPFLEGE
10	SARAZENENBAD RHASSOUL UND PEELINGS
12	SARATZ-SPEZIALMASSAGEN
15	KLASSISCHE MASSAGEN
18	PREISE UND ÖFFNUNGSZEITEN



# BABOR- GESICHTSBEHANDLUNGEN



Babor, das Familienunternehmen in dritter Generation, glaubt, jeden Menschen noch schöner machen zu können und so sein Selbstvertrauen zu stärken. Innovative Wirkungsformeln und Behandlungssysteme schaffen ein spürbares und sichtbares Mehr: mehr Schönheit, mehr Selbstvertrauen. Schenken Sie sich ein wohltuendes Verwöhn-erlebnis – eine professionelle Hautpflege. Gerne gehen wir auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ein.

## **BABOR-EXPRESSPFLEGE** 25 MIN. 85

Eine erquickende Anwendung, die in kürzester Zeit Ihr Hautbild auffrischt. Reinigung, Peeling, Tonic, Hydroboost mit 3 Ampullen und Abschlusspflege.

## **BABOR-CLASSICPFLEGE** 75 MIN. 160

Für Sie und Ihn. Wohlfühlen. Entspannen. Geniessen. Das beliebte Gesichtspflegepaket für Haut und Seele. Reinigung, Peeling, Tonic, Ampulle, Massage, Maske und Abschlusspflege.

## **BABOR-ANTI-AGE-DELUXEPFLEGE** 90 MIN. 220

Eine Wohlfühlpackung zum Geniessen im Hier und Jetzt. Die Haut wird intensiv gepflegt, durchfeuchtet und gestrafft. Die Hautelastizität wird spürbar verbessert, die Regeneration angeregt. Reinigung, Fruchtsäurepeeling, Spezialserum, Anti-Aging-Maske, Massage und Abschlusspflege.

## **BABOR-PURE-AKNEPFLEGE** 50 MIN. 120

Kosmetische Pflege, abgestimmt auf Ihren Hauttyp. Reinigungsgel, Spezial-Peeling, Ampulle, Maske und Abschlusspflege.

## **AUGENBRAUEN UND WIMPERN**

Augenbrauen-Styling	15 Min.	20
Augenbrauen färben	15 Min.	20
Wimpern färben	25 Min.	25
Augenbrauen und Wimpern färben	25 Min.	40

## **HAARENTFERNUNG**

### **Damen**

Beine bis Knie	25 Min.	45
Beine ganz	50 Min.	90
Achseln	25 Min.	45
Bikinizone	25 Min.	45
Oberlippe	15 Min.	25
Komplett (Beine bis Knie, Bikinizone, Achseln)	75 Min.	120

### **Herren**

Rücken	50 Min.	75
Brust	50 Min.	75
Brust und Rücken	90 Min.	135

# HAND- UND FUSSPFLEGE

Geniessen und relaxen bei einer wohltuenden Maniküre oder einer kosmetischen Pediküre. Die einfühlsamen Bewegungen der dazugehörigen Massage streicheln Körper und Seele.

## HÄNDE

---

<b>Kleine Express-Maniküre – OPI</b>	50 MIN.	<b>85</b>
--------------------------------------	---------	-----------

---

Nagelpflege, Peeling, regenerierende Handmassage, ohne Lack

<b>Maniküre – OPI</b>	75 MIN.	<b>110</b>
-----------------------	---------	------------

---

Nagelpflege, Peeling, regenerierende Handmassage, mit Lack

## FÜSSE

---

<b>Kosmetische Express-Pediküre</b>	50 MIN.	<b>90</b>
-------------------------------------	---------	-----------

---

Fussbad, Fussbehandlung, Peeling und Massage

<b>Kosmetische Pediküre mit Lack</b>	75 MIN.	<b>120</b>
--------------------------------------	---------	------------

---

Fussbad, Fussbehandlung, Peeling, Massage und Lack.

<b>Intensive Fusspflege ohne Lack</b>	75 MIN.	<b>115</b>
---------------------------------------	---------	------------

---

Fussbad, ausgeprägte Fussbehandlung, Peeling und Massage

<b>Nur Lack</b>	15 MIN.	<b>25</b>
-----------------	---------	-----------

---

Bitte beachten Sie, dass wir keine Nägel mit Gellack behandeln.  
Besten Dank.

# SARAZENENBAD RHASSOUL UND PEELINGS

Das Sarazenenbad ist die Neuinterpretation des Hamams und die Wiedergeburt des klassischen Baderaums. Es verbindet Geselligkeit mit Wohlbefinden, Stärkung und Gesundheit.

## ABLAUF IM SARAZENENBAD

---

mit Pestemal (Lendenschurz) und Kese (Seidenhandschuh)

Aufwärmen im Dampfraum (42 °C)	10 – 15 Min.
Selbst ausgeführtes Peeling mit Kese im Rhassoulbad	5 – 10 Min.
Duschen oder sich mit Wasser aus den Schalen begiessen, Ruhephase auf dem warmen Stein	5 – 10 Min.
Im Dampfraum (42 °C) öffnen sich die Poren	10 – 15 Min.

Bei Bedarf: Eincremen mit Körperlotion oder Buchung einer Ölmassage, Ausruhen im Ruheraum

## PEELINGS

---

Rhassoul-Tiefenreinigung, Ganzkörper	25
Körperlotion mit Zitronengrasduft (40 ml)	9

Das Rhassoul und die Körperlotion können Sie gerne beim Wellness-Empfang beziehen.



# SARATZ- SPEZIALMASSAGEN

Die Massage gilt als die wahrscheinlich älteste Heilkunst der Erde. Sie ist die Urform der Behandlung verschiedener Erkrankungen. Oftmals setzt man sie ein, ohne dabei speziell an Massage zu denken: Intuitiv werden schmerzhafte Körperstellen gedrückt oder mit der Hand gestrichen, um eine Linderung der Beschwerden zu erreichen. Unsere Masseurinnen arbeiten mit hochstehenden Massageölen und 100 % naturreinen ätherischen Ölen.

**MUNTANELLA-VERWÖHNMASSAGE** 50 MIN. 110  
80 MIN. 170

Fussmassage mit wärmender Marmeladecreme, anschliessend eine wohltuende Ganzkörpermassage und zum Schluss wird der Rücken mit warmen Steinen behandelt. Die Erholung geben wir Ihnen mit auf den Weg!

**SARATZ-STEINBOCK-MASSAGE** 50 MIN. 110

Kopf-, Nacken-, Rückenmassage mit Arvenöl. Durch spezielle Massagegriffe fühlt sich der Kopf- und Nackenbereich wieder locker an.

**DETOX-MASSAGE** 50 MIN. 110

Spezielle Schröpfkelche werden in Kombination mit einer Massage angewendet. Dadurch werden Verspannungen gelindert, das Bindegewebe gekräftigt, Verklebungen gelöst (Anti-Cellulite) und die Blut- und Lymphzirkulation sowie Entgiftungsmechanismen des Körpers angeregt.

**LOMI-LOMI-MASSAGE** 50 MIN. 110  
80 MIN. 170

Bei dieser entspannenden, einzigartigen Ganzkörper-Ölmassage aus Hawaii wird warmes Öl verwendet. Die intuitive Massage wird mit den Unterarmen und Händen durchgeführt und ist eine Kombination von grossflächigen Streichungen, Knetungen und Dehnungen.

**HOT-STONE-MASSAGE** 50 MIN. 110  
80 MIN. 170

Heisse Basaltsteine gleiten eingeölt über den Körper, was zu einer tiefgehenden Entspannung führt. Durch die warmen Steine, in Kombination mit einer harmonischen Massage, können auch tiefliegende Verspannungen gelöst werden.

**BABOR-KÖRPER-PEELING** 50 MIN. 120

Erleben Sie ein hautverfeinerndes Ganzkörperpeeling, das abgestorbene Hautschüppchen entfernt, die Zellerneuerung anregt, ihre Haut aufnahmefähiger für Wirkstoffe sowie weich und samtig macht. Anschliessend folgt eine Körperpflege mit nährenden Wirkstoffen und einer Abschlusseffleurage.

**SCHWANGERSCHAFTSMASSAGE** 50 MIN. 110

Die Massage findet in bequemer, gut gepolsterter Seitenlage und Rückenlage statt. Acht-same Berührung, sanfte Ausstreichungen und gezielte Massagetechniken lassen die werdende Mutter Entspannung und Erleichterung finden.

**BOYS & GIRLS MASSAGE** 25 MIN. 50

Schnuppermassage für Kinder bis 12 Jahre zum Testen und Geniessen!

**SCHWINGKISSEN-MASSAGE** 50 MIN. 110

Durch die passive Dehnung im Beckenbereich und durch leichte Schwingungen auf dem Luftkissen werden die Bänder und Muskeln im Rücken sanft gedehnt und die Wirbelsäule sanft mobilisiert. Dadurch entsteht eine Lockerung/Entspannung und Beschwerden können gelindert werden. **Die Schwingkissen-Massage kann mit der klassischen Massage ergänzt werden.**

**KLANGSCHALEN-MASSAGE** 50 MIN. 110

Die Klangschalen-Massage ist eine angenehme Entspannungsmethode. Körper, Geist und Seele werden harmonisiert. Bei dieser Methode werden die Klangschalen auf den bekleideten Körper aufgelegt und angeschlagen. Dabei entstehen leichte Vibrationen und Töne, die jede Zelle erreichen. Entspannung pur!



# KLASSISCHE MASSAGEN

<b>KLASSISCHE MASSAGE</b>	25 MIN.	<b>60</b>
	50 MIN.	<b>110</b>
	80 MIN.	<b>170</b>

Die Massage wird zur Entspannung und Lockerung der Muskulatur eingesetzt. Dabei wird die Durchblutung gesteigert, die Regeneration unterstützt und der Stoffwechsel angeregt.

<b>SPORT-MASSAGE</b>	25 MIN.	<b>60</b>
	50 MIN.	<b>110</b>
	80 MIN.	<b>170</b>

Die Massage geht gezielt auf die meist-beanspruchte Muskulatur ein. Sie lockert die Muskulatur und verkürzt die Erholungsphase. Sie hilft, Stoffwechselschlacken besser abzutransportieren, ist eine gute Prävention von Verletzungen und fördert die Flexibilität.

<b>FUSSREFLEXZONEN-MASSAGE</b>	25 MIN.	<b>60</b>
	50 MIN.	<b>110</b>

Die Reflexzonen auf Fußsohle und Fußrücken stehen in Verbindung mit dem gesamten Organismus. Durch gezielt gesetzte Reize werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, das führt zur Entspannung und Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.

<b>KOPFWEH- UND MIGRÄNE-MASSAGE</b>	25 MIN.	<b>60</b>
-------------------------------------	---------	-----------

Diese Massage wirkt durch die Aktivierung von speziellen Punkten und über die Energiebahnen im Nacken-, Kopf- und Brustbereich. Damit erreichen wir, dass sich die Blutzirkulation normalisiert und die Energie zum Fließen gebracht wird.



**DORN-METHODE** 25 MIN. 60

50 MIN. 110

Die Dorn-Methode kann bei Rücken- und Gelenkproblemen helfen. Verschobene Wirbel werden ertastet und mit gezieltem Druck, während langsamen rhythmischen Eigenbewegungen, gefahrlos eingerichtet. Nach der Behandlung brauchen Sie Ruhe und es sollte viel getrunken werden (Leitungswasser).

**BREUSS-MASSAGE** 25 MIN. 60

Die sanfte Wirbelsäulenmassage kann energetische und körperliche Blockaden lösen. Es wird mit Johanniskrautöl massiert, welches besonders gut über die Haut in die Bandscheiben dringt. **Die Breuss-Massage lässt sich sehr gut mit der Dorn-Methode kombinieren.**

**LYMPHDRAINAGE MANUELL** 50 MIN. 110

Durch eine spezielle sanfte Massagetechnik wird die Lymphzirkulation angeregt, der Flüssigkeitsstau im Gewebe abgebaut und entgiftet.

**Alternativbehandlung:** Reflektorische Lymphdrainage am Fuss.

**KINESIOTAPING** zusätzlich 10

Kinesiotaping wird kombiniert mit einer Massage angewendet. Die farbigen, elastischen Tapes unterstützen die körpereigenen Heilungsprozesse, stimulieren die Bewegungen der Muskeln sowie Gelenke und wirken positiv auf die Blut- und Lymphzirkulation.

**Triggerpunkt-Methode**

Diese Methode wird in Kombination mit der klassischen Massage angewendet. Dabei werden tiefliegende Muskelverhärtungen gelöst und anschliessend gelockert und gedehnt.

**AROMAÖL-MASSAGE** zusätzlich 5

Nach Wunsch kann jede Massage mit einem auf Sie abgestimmten ätherischen Öl positiv unterstützt werden.

<b>Kiefer</b>	stärkend, vitalisierend, gegen Husten
<b>Lavendel</b>	harmonisierend, beruhigend, entspannend, bei Kopfschmerzen und Migräne
<b>Eukalyptus</b>	erfrischend, belebend, Erkältungsmittel
<b>Bergamotte</b>	harmonisierend, aufmunternd, motivierend
<b>Cajeput</b>	belebend, konzentrationsfördernd, bei Muskel- und Gelenkbeschwerden
<b>Orange</b>	erfrischend, entschlackend
<b>Zitrone</b>	aktivierend, entzündungshemmend
<b>Arve/Zirbel</b>	beruhigend, erwärmend, stärkend

**Bitte informieren Sie uns vor der Behandlung über mögliche Allergien, Krankheiten, Operationen, Schwangerschaften etc. Vielen Dank.**

Auf Anfrage können medizinische Massagen über die Krankenkassen (Zusatzversicherung) abgerechnet werden. (Masseurin Myrta Damaso)

# PREISE UND ÖFFNUNGSZEITEN

550 Quadratmeter Wellness- und Spabereich mit Sarazenenbad, Innenpool (30,6 °C), Saunen, Dampfbädern und Erlebnisduschen, Massagen und Beauty-Behandlungen, 35'000 Quadratmeter Hotelpark mit beheiztem Aussenpool (27 °C) und Café Bagnera.

## PREISE

### Für Hotelgäste inbegriffen

Einzeleintritt Wellness & Spa	<b>35</b>
-------------------------------	-----------

Kinder 3–12 J.	<b>10</b>
----------------	-----------

10er-Abo Wellness & Spa	<b>300</b>
-------------------------	------------

Kinder 3–12 J.	<b>80</b>
----------------	-----------

Einzeleintritt Fitness	<b>15</b>
------------------------	-----------

10er-Abo Fitness	<b>130</b>
------------------	------------

Bei Buchung einer einstündigen Massage oder Kosmetikbehandlung ist der Wellness- und Spabereich inkludiert.

### DAY-SPA-SPECIAL **44**

Einzeleintritt Wellness- und Spabereich inklusive anschliessendem Aperitif in der Hotelhalle. Im Preis inbegriffen: Schwimmbad, Fitness, Sarazenenbad, Bademantel und Badetuch sowie Tee und Früchte.

### BAGNERA-FREIBAD (JULI BIS SEPTEMBER) **15**

Saisonkarte	<b>200</b>
-------------	------------

Kinder 3–12 J.	<b>5</b>
----------------	----------

Im Preis inbegriffen:

Schwimmbad aussen, Badetuch

Saisonkarte Kinder 3–12 J.	<b>100</b>
----------------------------	------------

**Alle Preise in CHF.**

## ÖFFNUNGSZEITEN

### Schwimmbereich

Innenpool von 7.00 bis 20.00 Uhr (Kinderzeiten: 9.00 bis 18.30 Uhr)

Aussenpool von 7.30 bis 19.30 Uhr

### Wellnessbereich mit Sarazenenbad

Winter (November–März) von 14.00 bis 20.00 Uhr

Sommer (Juni–Oktober) von 15.00 bis 20.00 Uhr

Reservierungen für Massagen, Beauty-Behandlungen und Rhassoul nehmen wir gerne an der Rezeption im Wellness, Tel. 619 oder an der Rezeption, Tel. 511 entgegen. Bitte beachten Sie die Saratz-Betriebsferien.

**Abmeldungen bis 24 Stunden im Voraus sind kostenfrei. Bei kurzfristigen Abmeldungen werden Ihnen 50 % der gebuchten Leistung in Rechnung gestellt.**

Besten Dank für Ihr Verständnis!



Saratz Pontresina  
Via da la Staziun 2  
7504 Pontresina  
+41 81 839 40 00  
info@saratz.ch  
saratz.ch