



SPA TREATMENT COLLECTION

Editorial

SPA INFRASTRUKTUR - Finnische Sauna .
Dampfbad . Fussbad . Ruhezonen . Technogy®-
Fitness (Cardio & Krafttraining) . Persönlicher
Sport-Coach . Aussenwhirlpool mit Seesicht .
Stand Up Paddeling .

SPA TREATMENTS - Healthness Body Scan .
Gesundheits-Therapien . Therapeutische und
Holistische Massagen . Beauty Treatment .

SPA SHOPPING - Beauty . Bijoux . Sonnenhüte .
Badeschuhe . Spa Accessoires .

Alles ausser gewöhnlich.

**Welcome! In einem der charmantesten Spas. An
einem Platz voller Magie.**

Direkt am Wasser. Ein verträumter Garten. Glitzernde
Wellen. Ein Ort, der tief berührt. Lifestyle & Wellness.
Für die Schönheit. Zur Entspannung. Ein
erfrischendes Lebensgefühl.

Bei uns entspannen Sie in Experten Händen. Wir
garantieren Ihnen Wohlbefinden, Individualität und
höchste Kompetenz für einen unvergesslichen
Wellness-Moment in unserem Spa am See.

life-is-better@lake-spa.ch



HEALTHINESS



Kennen Sie Ihren Energie-Status?

Fühlen Sie sich manchmal kraftlos und lustlos?

Spüren Zeichen von Erschöpfung, innerer Unruhe?

Einen Body Scan empfehle ich jedem, der an aktiver Prävention interessiert ist. Sie enthüllen Ihre Vitalitäts- & Energiekiller und können eigene Ressourcen gezielter einsetzen. Sie entdecken neu die Sinneserfahrung „off-line“ und können diese kreativ nutzen. Denn Balance ist nichts Statisches, vielmehr gleicht es der Fähigkeit, sich immer wieder ins Gleichgewicht zurück zu bringen.

Die digitale Vernetzung ermöglicht uns auch über die Entfernung Fragen zu ihrem Vitalzustand zu stellen. Der Trend zur mobilen Gesundheit wird zum ständigen Begleiter.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand und verbinden Lifestyle mit Lebensfreude.

Oliver D. Schmidt

Heilpraktiker & Vitalenergetiker

GESUNDHEIT IST MESSBAR.

Das Healthness Konzept entsteht aus Ihrem persönlichen Body Scan und dem daraus resultierenden Organ-Biofeedback. Die differenzierte Individualdiagnostik eröffnet vielschichtige Einsichten in Ihren momentanen Vitalzustand. Die Analyse basiert auf empirischen Untersuchungen, auf Berechnungen verschiedener Algorithmen und auf technologischer Forschungsarbeit.

SYSTEM ONE® - Scannen statt Labor.

In wenigen Minuten werden durch Computertechnik ohne Blutentnahme (non-invasiv) über 250 Vitalparameter sichtbar. Die Analyse ist mit einer Labor-messung vergleichbar. Das Gesamtbild Ihrer Stoffwechselfunktionen wird nach Auffälligkeit graphisch aufgezeigt.

MESSPROFIL

Blutwerte & Blutfette, Spurenelemente, Aminosäuren, Vitamine, Insulinwerte, Zuckerstoffwechsel, Bindegewebe, Haut und Allergien, Kardio- und zerebrovaskuläres System, Knochendichte und -wachstum, Funktion von Magen, Darm, Leber, Niere, Gallenblase, Pankreas, Lunge, Schilddrüse, Schwermetalle und Toxine, Prostata und Gynäkologie, endokrines System (Hormone). Messung inkl. Coaching & Interpretation des Messprofils CHF 175

ETASCAN® - Die alternative Technologie der Komplementärmedizin

Der Etascan als bioenergetisches Balance-System erfasst die Frequenzmuster des menschlichen Körpers und eröffnet einen tieferen Einblick in den Status Quo Ihrer Gesundheit. Dysbalancen sind sehr früh zu erkennen, Energiestörungen werden präzise aufgezeigt und Ursachen deutlich gemacht. Normwerte und Abweichungen werden über einen Resonanzvergleich bestimmt. Unsichtbares wird sichtbar und verständlich. Der Körper findet seine Regulationsfähigkeit wieder.

MESSPROFIL

Körperkondition, Mentale Dysbalancen & körperliche Überlastung, Erschöpfungszustände, Leistungsabfall, Stressfaktoren, Burnout & Boreout, Überforderungssyndrom, instabiler Kreislauf, chronische Energielosigkeit, allgemeine Unverträglichkeiten, Empfindlichkeiten auf elektro-magnetische Felder, Wirksamkeit und Verträglichkeit (Resonanz) von Therapien, Nahrungsmitteln und Präparaten. Messung inkl. Coaching & Biofeedback-Interpretation CHF 350



BEAUTY



Was braucht Ihre Haut.

Wir atmen, fühlen und spüren mit der Haut. Mehrmals täglich blicken wir in den Spiegel und sehen, wieviel wir gelacht, wieviel wir erlebt haben.

Wir verhelfen Ihrem Teint zu Ausdruck und Schönheit. Für dieses Ziel setzen wir auf «Cosmeceuticals», kosmetische Hautpflegeprodukte mit bioaktiven Inhaltsstoffen, deren Wirkung sich nicht «nur» auf reinigen, pflegen und schützen konzentriert, sondern klinisch nachweisbare Verbesserungen der Hautstruktur und -funktion bewirken.

Und um diese Vollkommenheit zu erreichen, setzen wir auf die Kompetenz unserer Partner, welche sich mit ihrer Kosmetiktechnologie an aktuellen wissenschaftlichen Neuentwicklungen orientieren.

Dieses Hautgefühl möchten Sie nicht mehr missen.

Nicole A. Minsch

Haut-Therapeutin

KOSMETIK TREATMENTS

Sie wählen die von Ihnen gewünschte Treatment-Art und wir bestimmen über ein Face Mapping die zu Ihrer Haut passenden Kosmetikprodukte. Zielgerichteter und effizienter kann ein Hautpflegeprogramm nicht sein.

Klare Sache - Ein stimmiges Konzept bei unreiner Haut

Intensive aber schonende Tiefenreinigung klärt und entgiftet, Ihre Haut kann wieder atmen. Die mikrofeine Sauerstoffapplikation sorgt für viel Feuchtigkeit mit Nährstoffen, Rötungen und Irritationen werden ausgeglichen. Eine herrliche Hauterfrischung verleiht Ihrem Teint neue Klarheit.

Damen-Treatment 90 Min. CHF 198 / Herren-Treatment 70 Min. CHF 175

Ein straffes Konzept - Das Skin-Fitnessprogramm für anspruchsvolle Haut.

Dieses Treatment lässt sie in jedem Alter gesund und strahlend aussehen. Anti-Aging Formeln mit multidimensionalen Eigenschaften aktivieren die Hautfunktionen bis in die Dermis. Linien und Fältchen werden sichtbar geglättet und das Gewebe gestrafft. Der Fokus zielt auf RE-Generieren, RE-Vitalisieren, RE-Strukturieren & Lifting.

Damen-Treatment 90 Min. CHF 198 / Herren-Treatment 70 Min. CHF 175

Ganz schön glatt - Das Treatment mit viel Feuchtigkeit

Ideal für die vom Alltag strapazierte, irritierte oder gestresste Haut jeden Alters, welche unter Trockenheit oder Feuchtigkeitsmangel leidet. Das Resultat zielt hier auf ausgleichen und befeuchten, Die Haut leuchtet erfrischt, ist intensiv mit Vitalstoffen versorgt und wirkt sichtbar erholt.

Damen-Treatment 90 Min. CHF 198 / Herren-Treatment 70 Min. CHF 175

EXPRESS BOOSTER

Ein herrlicher Frischekick mit viel Feuchtigkeit wirkt wie ein Muntermacher für Ihre Haut. Ein sofort sichtbarer Skin-Aufheller für besondere Anlässe (ohne Gesichtsmassage, ohne Brauenformkorrektur).

Damen- & Herrentreatment 50 Min. CHF 145

WIMPERN & BRAUEN – *Preis während Kosmetikbehandlung

Brauenformung komplett 20 Min.	CHF	28/22*
Brauenfärbung inkl. Formkorrektur	CHF	40/25*
Wimpernfärbung	CHF	40/35*
Wimpern- und Brauenfärbung	CHF	55/45*

BODY CULT

BODY SCRUB

NEU: Unsere Scrub-Bar bietet eine wunderbar duftende Auswahl an Körper-Peelings mit dreidimensionaler Wirkung. Die Hautstruktur wird sofort verfeinert, in der Tiefe wird die Zellaktivität sowie die Kollagenproduktion angeregt, die Haut wird aufnahmefähiger für Nährstoffe und strahlt durch einen hauchzarten Frischeschleier. 35 Min. CHF 85

BODY MASK im SOFT-PACK®

Eingepackt im Wasserbett und umhüllt von Wärme und feinen Düften. Der sanfte Wasserdruck schmiegt die Packung wie ein Kokon an Ihren Körper. Der Okklusionseffekt erhöht die Aufnahmefähigkeit der Wirkstoffe um ein Vielfaches. Intensiver können Sie Ihre Körperhaut nicht verwöhnen, Ein Gefühl von Samt und Seide. Wählen Sie ein Einzeltreatment oder eine mehrfach-Kur. 40 Min. CHF 98

- **Spirulina Detox** (ohne Jod): Entgiftung, Regeneration und Straffung
- **Pink Kaolin Tonerde:** Verfeinerung des Hautbildes wie Porzellan, beruhigend bei Hautreizungen
- **Nourishing Açai:** Antioxidanten, Feuchtigkeits-Booster, Elastizität

BODY TREATMENT IM SET

Scrub & Massage - 90 Min.	CHF	215
Scrub & Body Mask Softpack - 75 Min.	CHF	185
Body Mask Softpack & Massage - 90 Min.	CHF	225
Scrub & Body Mask Softpack & Massage - 120 Min.	CHF	298

HAPPY SUN

Pre-Sun Treatment bereitet Ihre Haut optimal auf einen Tag am See vor, inkl. Sonnenschutz für Gesicht und Körper. 45 Min.	CHF	125
After-Sun Treatment beruhigt und befeuchtet mit konzentrierten Antioxidantien sonnengeküsste Haut. 45 Min.	CHF	125

HÄNDE & FÜSSE

Manicure - Intensivpflege für Haut und Nägel, mit oder ohne Lack	ab CHF	85
Pedicure - Exklusives Fuss-Treatment mit professioneller Hornhautentfernung & Nagelpflege	ab CHF	95



MASSAGEN

A portrait of a woman with long, dark hair and bangs, smiling. She is wearing a black top. The background is a plain, light-colored wall.

Was Ihnen gut tut?

Welche Methode ist jetzt die wirkungsvollste, um Entspannung zu finden, um Energien aufzutanken?

Entwickelt von unserem Physio-Team und Heilpraktiker vereinen wir das Beste in einer Behandlung. Mit bioenergetischen Methoden werden Reize gesetzt, um das vegetative Nervensystem in Richtung Tiefenentspannung zu lenken. Die gezielten Massagetechniken entlasten müde Muskulatur und unterstützen die Elastizität der Fasern und Faszien. Dabei verstärkt sich die Muskelregeneration und eine spürbare Balance des gesamten Körpertonus wird erreicht.

Sprechen Sie mit uns über Ihre Wünsche, um dann mit einer für Sie massgeschneiderten Massage-Therapie das beste Ergebnis zu erreichen.

Ines N. Lembcke

Masseurin & Physiotherapeutin

THERAPEUTISCHE MASSAGEN

KLASSISCH

Teilmassage Rücken-Nacken-Beinmassage 25 Min. / 40 Min.

CHF 70 / 108

Ganzkörpermassage 50 Min. / 75 Min.

CHF 135 / 198

Fussreflexzonenmassage 25 Min.

CHF 70

Fussreflexzonenmassage kombiniert mit Rückenmassage 50 Min.

CHF 135

NEUROMUSKULÄRE THERAPIE

Intensiv-Tiefenmassage, um den Normotonus und die Verbindung von Muskulatur & Nervensystem wiederherzustellen. 50 Min.

CHF 140

KOPFSCHMERZBEHANDLUNG & O2

Die Sauerstoff-Inhalation lindert die Kopfschmerzen und unterstützt die muskelentspannende Nacken-, Rücken- und Kopfmassage. Sie fördert die Entkrampfung schmerzender Bereiche. 50 Min.

CHF 185

ANTI-STRESS-MASSAGE - Rücken in Topform

Entwickelt von Ines Lembcke, unserer Physiotherapeutin werden vielfältige Techniken von Kopf, Nacken, Schulterbereich über die Wirbelsäule bis hin zum Beckenkamm angewendet. Gezielt werden Muskulatur und Faszien behandelt, die Impulse an das vegetative Nervensystem in Richtung Tiefenentspannung regeln. Der Rücken richtet sich wieder auf und die Energie strömt durch den Körper. Für viele Gäste ist das die absolut schönste Massage, die sie jederzeit und immer wieder buchen. 50 Min.

CHF 148

. . . **NON-PLUS-ULTRA:** Anti-Stress-Massage kombiniert mit therapeutischer Fussreflexzonenmassage. 75 Min.

CHF 215

SCHWERELOS SCHWEBEN

Reisestress, Rückenschmerzen oder rheumatische Beschwerden? Auf dem **SOFT-PACK®** erleben Sie ein Schwebefühl mit maximaler Entspannung. Bei vollständiger Bekleidung und langsam ansteigender Temperatur wirkt das beinahe schwerelose Liegen positiv auf die Muskulatur und den Stützapparat. Bei Beschwerden wird der Körper so perfekt entspannt. 30 Min.

CHF 55

HOLISTISCHE MASSAGEN

WÄRMENDE BÜNDNER STEINE - die beliebten Hot Stones.

Auf die Energiebahnen Ihres Körpers gelegte Hot Stones aktivieren mit erdender Kraft. Geführt von erfahrenen Therapeutenhänden gleiten und verweilen die Steine mit dem Duft von kostbaren Ölen auf Ihrem Körper und gezielten Massagegriffe bewirken tiefste Entspannung. Sie fühlen sich frisch erholt. 50 / 75 Min. CHF 135/198

DIE WOHLFÜHL-BAUCHMASSAGE - Detox der Körpermitte

Das Treatment zielt mit einer sanften Drainage-Massage auf die Entstauung der Bauchregion. Die Kombination mit entschlackendem Leberwickel aus schwarzem Pfeffer und fein duftendem Honig-Öl wirkt regulierend und gewebestraffend. Blockaden werden aufgelöst und ein Chakren-Ausgleich lässt die Energien wieder fließen. Während des Wickels geniessen Sie eine Kopf- und Nackenmassage. Sie fühlen sich leicht und erfrischt. 50 Min. CHF 148

DETOX ZEOLITH - Zeolith Körper Reinigung mit Lymphdrainage, Fussbad & Leberwickel

Zeolith vulkanischen Ursprungs bindet Schadstoffe im Körper und bringt die natürlichen Detoxprozesse in Schwung. Das Mineralpulver wird mit Kristallsalz, Gebirgshonig, Schafgarbe, Koriander, schwarzer Pfeffer und Grapefruit angereichert. Die Wirkung und der Duft der Fuss- und Leberpads sind für den Stoffwechsel sowie für unsere Sinne ein wahrer Detox-Genuss. 50 Min. CHF 148

DIE SCHWEBEND LEICHTE - Manuelle Lymphdrainage

Eine spezielle Drainage des Gewebes entlang der Lymphwege aktiviert den Lymphabfluss, entstaut das Gewebe, regeneriert das Körpergewebe und das vegetative Nervensystem wird beruhigt. Wir empfehlen die Drainage bei Schwellungen verschiedener Ursachen (primäre und sekundäre Lymphödeme, Zerrungen, Verstauchungen), sowie zur schnelleren Heilung nach OP's, bei Migräne oder anderen neuro-vegetativen Syndromen. 50 / 75 Min. CHF 148/198

SAUERSTOFF-INHALATIONS-THERAPIE NACH PROF. MANFRED V. ARDENNE

Sauerstoff ist rein – Sauerstoff ist natürlich – Sauerstoff wirkt.

Als wichtigstes Lebelement neben Wasserstoff bedeutet Sauerstoff « Lebensenergie ». Die bewährte Inhalationsbehandlung hilft Ihrem Körper, mit Belastungen leichter fertig zu werden, innere Kräfte und Leistungsreserven zu mobilisieren und Energieverluste zu vermeiden.

WIRKUNGSPROFIL

- Stärkung von mentaler Schwäche
- Behebung chronischer Müdigkeit, Aktivierung der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung von Konzentrationsschwäche
- Bekämpfung der Überforderungssyndrome (Stress), Vergesslichkeit
- Aufhellung bei depressiver Verstimmung durch Erschöpfung
- Aktivierung der körpereigenen Abwehrkräfte (Grippe etc.)
- Stärkung des Immunsystems, z. B. nach Chemo- / Strahlentherapie
- Revitalisierung nach Schlaganfall, Herzinfarkt und Krebserkrankungen
- Stärkung des instabilen Kreislaufs
- Verbesserung bei Lungen- und Lungengefässerkrankungen

Inhalation mit 90 % Sauerstoff 50 Min.

1 Inhalation	CHF 68
3 Inhalationen	CHF 198
6 Inhalationen	CHF 375

Inhalation mit 90 % Sauerstoff plus Massage

1 Inhalation mit Massage 50 Min.	CHF 198
3 Inhalationen mit Massagen je 50 Min.	CHF 580
3 Inhalationen mit Massagen je 25 Min.	CHF 380

OSFLOW ® - DIE SCHWINGENDE HARMONIE

Das Funktionsprinzip des OSFLOW ® ist eine zentrierend wirkende Schwingungsplattform zur biomechanischen Ausrichtung des Knochensystems. Eine Weltneuheit auf dem Gesundheitsmarkt, entwickelt aus den Prinzipien der natürlichen Bewegung und der inneren Kampfkunst Tai-Chi-Chuan. Eine dieser besagten Kräfte ist der sogenannte « Knochendruck ». Er bezeichnet das Pulsieren des piezoelektrischen Feldes in den Knochen. Die Schwingungsplattform zentriert Sie sanft in Ihrer natürlichen Haltung und hilft Verspannungen bis in tiefere Muskelschichten zu lösen.

WIRKUNGSPROFIL

- Zentrierung & Stabilität der Wirbelsäule
- Sturzprophylaxe
- Stärkung der Gelenke & Knochen und der allgemeinen Kraft
- Verbesserung des Gleichgewichts und der Standsicherheit
- Linderung von Schmerzen im Rücken, Nacken, Beinen & Gelenken
- Entlastung der Nerven, Verbesserung des Blut- und Lymphflusses

OSFLOW ® – Struktur-Einschwingung mit Massage

Fussgelenk, Knie, Hüfte, Schultern, Wirbelsäule bis zum Atlas werden ausgeschwungen. Das Becken wird aufgerichtet, Kreuz- und Steissbein sinken. Die Einschwingung wird von Massagetechniken begleitet. 25 / 50 Min. CHF 75 / CHF 148



PACKAGES

PACKAGES

Einzigartiger Badegenuss in unserer Hydroxeur®-Whirlwanne mit mikrofeiner Unterwassermassage, Farblicht und Aromakompositionen. Auf Wunsch servieren wir Ihnen dazu eine Früchteplatte, feinste Pralinen oder Franciacorta.

SINGLE BAD

Entspannendes Bad mit Unterwassermassage wahlweise mit Meersalz, Lavendel, Algen oder blumigen Aromen 40 Min. CHF 75

DON & DONNA - Romantischer Badegenuss zu zweit.

Mit Kerzenschein und fein duftend erwartet Sie ein Duo-Traum-Bad. Wählen Sie direkt bei uns im Spa Ihr Wunsch-Aroma. Eine kleine Flasche FRANCIACORTA begleitet von einer süssen Gaumenfreude vollendet dieses Badevergnügen. 75 Min. CHF 185

MENTAL VITAL – 2 Std.

- 1 Power Oxygen-Inhalation 50 Min.
- 1 Anti-Stress-Massage - Rücken in Topform 50 Min.

Package CH 198
Package plus Spa Eintritt CH 248

BODY VITAL – 1.5 Std.

- Osflow Body Treatment 25 Min.
- 1 Massage 50 min.

Package CHF 198
Package plus Spa Eintritt CHF 248

DAY SPA & SPA MEMBER CARD

WELCHER TYP SPA-LIEBHABER SIND SIE?

In diesen Angeboten sind die Benützung des Spa Bereichs, kostenlose Erfrischung an der Wellnessbar sowie der wunderbare Garten direkt am See inbegriffen. Bademantel, Slippers und Handtücher sind für Sie reserviert.

DAY SPA CHF 150 p.P.

Eintritt in den SPA Vitznauerhof inklusive Spa-Kredit von CHF 100 einlösbar für ein Spa-Treatment nach Wahl.

DAY SPA CHF 215 p.P.

Eintritt in den SPA Vitznauerhof inklusive Spa-Kredit im Wert von CHF 100 einlösbar für ein Spa-Treatment nach Wahl, sowie einem 2-Gang Lunch auf der Panoramaterrasse direkt am See (exklusiv Getränke).

DAY SPA CHF 240 p.P.

Eintritt in den SPA Vitznauerhof inklusive Spa-Kredit im Wert von CHF 100 einlösbar für ein Spa-Treatment nach Wahl, sowie einem romantischen 3-Gang Dinner auf der Panoramaterrasse mit direktem Blick auf den Sonnenuntergang (exklusiv Getränke).

SPA MEMBER CARD CHF 700

- 10 Spa-Eintritte (Karte ist übertragbar)
- Spa Kredit für Spa-Treatments nach Wahl im Wert von CHF 200.

SPA MEMBER CARD CHF 200

- 3 Spa-Eintritte (Karte ist übertragbar)
- Spa Kredit für ein Spa-Treatment nach Wahl im Wert von CHF 50.



ETIKETTE

SPA ETIKETTE

ATMOSPHERE IM SPA

Zur optimalen Wellness-Einstimmung empfehlen wir unseren Gästen, einige Minuten vor Behandlungsbeginn im Spa einzutreffen. Wir bitten Sie, zu Ihrer eigenen Entspannung und aus Respekt gegenüber anderen Gästen Ihr Mobiltelefon im Wellnessbereich auszuschalten.

SPA TERMINE

Buchen Sie Ihre Lieblingsbehandlung frühzeitig und erzählen Sie uns von Ihren Wünschen. Bitte informieren Sie uns zum Buchungszeitpunkt über Ihren Gesundheitszustand, damit wir Ihnen die geeigneten Behandlungen vorschlagen können. Allergien und Unverträglichkeiten, Bluthochdruck oder Schwangerschaft können den Behandlungserfolg beeinflussen. Mit einem BODY SCAN bieten wir Ihnen die Möglichkeit, die optimale Behandlungsstrategie für sich zu finden.

STORNIERUNG

Sie können Ihr Treatment bis 8 Stunden vor dem Termin kostenlos annullieren. Absagen werden telefonisch oder persönlich angenommen. Bei fehlender Absage wird der komplette Behandlungspreis in Rechnung gestellt. Wenn Sie sich zum Termin verspäten, wird die Behandlung entsprechend verkürzt.

KLEIDUNG

Mit Bademantel und Slippers sind Sie für Ihren Spa-Besuch angemessen gekleidet. Der Wellnessbereich im 3. UG mit Sauna und Dampfbad ist eine textilfreie Zone. Sie benötigen keine Badekleidung! Für Massagen & Körperbehandlungen stellen wir Ihnen Einwegslippers zur Verfügung.

Preisänderungen sind möglich. Unsere Preise verstehen sich in Schweizer Franken inkl. 7.7 % Mehrwertsteuer.