



## INFORMATIONEN INFORMATION

Unser Solbadbecken und der Whirlpool enthalten Wasser mit einer Salzlösung von 2.5%. Zusammen mit der Wärme von 33°C ergibt dies für den Körper eine wohltuende und entspannende Wirkung.

Ideal eignet sich ein Bad zum «Abschalten», zur Regeneration nach dem Sport (Wandern, Skifahren etc.), bei Arthrose oder bei Konzentrationsschwäche und bei Schlafstörungen. Die positiven Eigenschaften stellen sich bereits nach ca. 20 Minuten Badezeit ein.

Bei zu langer Badezeit oder bei intensivem Schwimmen können Nebenwirkungen auftreten wie: erhöhter Blutdruck, Reizungen der Haut oder «Herzrasen». Diese Nebenwirkungen können vor allem auch bei Kindern auftreten. Darum empfehlen wir Kindern unter 4 Jahren das Solbad nicht zu benutzen.

Benutzung der Bäder und des Kneippweges erfolgt auf eigene Gefahr. Weisungen der Mitarbeiter müssen strikte eingehalten werden. Kinder unter 12 Jahren dürfen nicht ohne Begleitung Erwachsener schwimmen gehen.

*Our saltwater pool and whirlpool contain water with a 2.5% salt solution. In combination with a temperature of 33°C, this has a beneficial and relaxing effect on the body.*

*Bathing is an ideal way to unwind, to revitalize after sporting activity (hiking, skiing etc.) and to help combat arthritis, poor concentration and sleep disorders.*

*Bathing for long periods or intensive swimming can cause adverse effects such as increased blood pressure, skin irritation or palpitations. These can occur above all with children. We therefore recommend that children under the age of four do not use the saltwater spa.*

*The positive properties become effective after about 20 minutes bathing time. Use of the spa and Kneipp path is at own risk. Instructions given by the staff must be strictly observed. Children under the age of 12 are not permitted to swim without adult supervision.*

## LEISTUNGEN UND PREISE SERVICES AND PRICES

Erwachsene	Adults	
Einzeltritt	Single admission	
Erwachsene	Adults	CHF 18.–
10er Abonnement	10 × pass	CHF 164.–
Saisonabonnement	Season pass	
(Sommer oder Winter)	(summer or winter)	CHF 245.–

Kinder	Children	
Einzeltritt	Single admission	CHF 9.–
10er Abonnement	10 × pass	CHF 81.–
Saisonabonnement	Season pass	
(Sommer oder Winter)	(summer or winter)	CHF 140.–

Inbegriffen	Including	
Solbad, Aussenbad, Fassungsauna, Kneippweg, Morgengymnastik, Liegeterrasse, Wintergarten, Badetuch	Saltwater bath, outdoor pool, outdoor sauna, Kneipp path, morning gymnastics, sun terrace, winter garden, bathing towel	

Bademantel	Bathrobe	
Miete	Hire	CHF 10.–
Externe Gäste/Tag	Non-resident guests/day	CHF 6.–
(plus Depot von CHF 20.–)	(plus CHF 20.– deposit)	

Solarium & Sauna	Solarium & Sauna	
Solarium 7 Min.	Solarium 7 min.	CHF 5.–
Privatsauna (2 Stunden)	Private sauna (2 hours)	CHF 45.–

**Öffnungszeiten**  
Sommer: täglich von 7.00 bis 19.30 Uhr  
Winter: täglich von 7.30 bis 20.00 Uhr

**Opening times**  
Summer: daily from 7.00 to 19.30 h  
Winter: daily from 7.30 to 20.00 h

Hotel Schweizerhof  
Via da Fex 1  
CH-7514 Sils-Maria  
T +41 81 838 58 58  
F +41 81 838 58 50  
info@hotel-schweizerhof-sils.ch  
www.hotel-schweizerhof-sils.ch

FERIEN  
VEREIN

## HOTEL SCHWEIZERHOF

Sils-Maria, Engadin



WELLNESS  
SOLBAD 33 °C

WELLNESS  
SALTWATER SPA 33 °C



## HERZLICH WILLKOMMEN A WARM WELCOME

in der Badelandschaft des Hotel Schweizerhof.

Erleben Sie die wohltuende Wirkung des warmen Salzwassers und geniessen Sie das alpine Ambiente.

Was kann es Erholung bringen, als den Tag mit Morgengymnastik zu beginnen oder sich nach einem aktiven Tag an der frischen Luft in unserem Bad zu entspannen?

Die Solbad-Anlage besteht aus einem Innenbecken (6m x 14m) mit Salzwasser (33°C), das mit Unterwassermassagedüsen ausgestattet ist, einem Aussenbecken (6m x 12m) mit Süsswasser (26°C) und einem Whirlpool (2m x 2m).

Genug gebadet? Dann empfehlen wir Ihnen einen Rundgang auf unserem natürlich angelegten Kneippweg oder einen Besuch in der Fassauna auf unserer Sonnenterrasse.

Ein Wintergarten und eine windgeschützte Sonnenterrasse mit bequemen Liegestühlen und einer einmaligen Aussicht in die Oberengadiner Landschaft, ein Solarium und eine Privatsauna runden das Angebot ab.

Im Sommer verwöhnen wir Sie mit unseren Grillspezialitäten auf der Terrasse – im Winter haben Sie die Möglichkeit in unserer Arvenstube selbstgemachte Pasta zu geniessen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

*to the spa landscape of Hotel Schweizerhof.*

*Experience the beneficial effects of warm salt water and luxuriate in the Alpine ambiance. What can be more revitalizing than to start the day with morning gymnastics or to relax in our spa after an active day out in the fresh air?*

*The saltwater spa comprises an indoor pool (6m x 14m) with salt water (33°C) with underwater massage jets, an outdoor pool (6m x 12m) with fresh water (26°C) and a whirlpool (2m x 2m). Had enough bathing? Then we recommend a walk along our naturally sited Kneipp path or a visit to our outdoor sauna.*

*A winter garden and a sheltered sun terrace with comfortable recliners and unparalleled views of the Upper Engadin landscape, a solarium and a private sauna round off the options.*

*In summer we treat you to our grill specialties on the terrace. In winter, you enjoy homemade pasta in our cosy Arvenstube.*

*We look forward to your visit!*



## ANGEBOT MASSAGEN MASSAGE OPTIONS

Die Massage ist die älteste physische Therapie. Ziel der Massage ist, durch verschiedene sanfte Berührungen die Linderung von Spannungen, die Anregung der Durchblutung und den Abtransport der Giftstoffe/Schlacken zu erreichen. Sie verbessert den Muskeltonus, strafft die Haut und das Bindegewebe. Sie hat einen beruhigenden und entspannenden Einfluss auf Körper und Geist.

**Ganzkörpermassage** 50 Min. CHF 80.–

**Teil- oder Sportmassage** 25 Min. CHF 45.–

**Kleine Lymphdrainage** 50 Min. CHF 80.–

**Grosse Lymphdrainage** 80 Min. CHF 125.–

Die Lymphe ist eine Gewebeflüssigkeit, die in den Lymphbahnen durch den ganzen Körper strömt. Sie transportiert Stoffwechselschlacken, Giftstoffe und Bakterien aus dem Gewebe. Die Filteranlage dieses Systems sind die Lymphknoten, welche sich im ganzen Körper befinden. Die Lymphdrainage regt die Tätigkeit an und steigert damit das Wohlbefinden und stärkt die Abwehrkräfte.

*Massage is the oldest form of physical therapy. The purpose of a massage is to relieve tension, stimulate the circulation and remove toxins and waste from the body by using a variety of gentle manipulations. It improves muscle tone and tightens the skin and connective tissue. It has a calming and relaxing effect on body and soul.*

**Full body massage** 50 min. CHF 80.–

**Partial or sport massage** 25 min. CHF 45.–

**Partial lymph drainage** 50 min. CHF 80.–

**Full lymph drainage** 80 min. CHF 125.–

*Lymph is a tissue fluid that flows through the entire body in lymph channels. It carries metabolic waste, toxins and bacteria out of the tissues. The actual filters of the system are the lymph nodes, which are found throughout the body. Lymph drainage stimulates bodily functions and thus increases the feeling of wellbeing and boosts the body's immune system.*

**Fussreflexzonenmassage** 45 Min. CHF 80.–

Die Fussreflexzonen-Massage ist eine reflektorische Behandlungsart (Reizbehandlung). Sie bewirkt eine lokale und intensive Durchblutung und somit Verbesserung sämtlicher Organ- und Gewebefunktionen.

**Aromamassage** 50 Min. CHF 80.–

Ausgewählte ätherische Öle helfen beim Abschalten und Entspannen.

**Regenerationsmassage** 50 Min. CHF 80.–

Die Regenerationsmassage ist eine kombinierte Behandlung aus Lymphdrainage und einer klassischen Massage. Sie dient der Regeneration nach einer sportlichen Betätigung.

**Lomi Lomi Nui** 50 Min. CHF 80.–  
80 Min. CHF 125.–

Bei dieser traditionellen Massage aus Hawaii werden Sie mit bezaubernder Musik und Düften im Hintergrund verwöhnt. Es werden verschiedene Behandlungstechniken sowie Dehnungen und Gelenksarbeit angewandt. Lassen Sie sich überraschen.

**Hot Stone Massage** 50 Min. CHF 80.–  
80 Min. CHF 125.–

Mit dieser faszinierenden Massagetechnik wird in sehr kurzer Zeit eine tiefe körperliche und mentale Entspannung erreicht. Die Verbindung aus Massage, Wärme, Kälte und Energiearbeit fördert das Wohlbefinden auf ganzheitlicher Ebene (Körper, Geist und Seele).

**Foot reflexology massage** 45 min. CHF 80.–

*Foot reflexology massage is a type of stimulatory treatment. It creates an intensive localized blood flow and thus boosts all organ and tissue functions.*

**Aroma massage** 50 min. CHF 80.–

*Exclusive essential oils help to unwind and relax.*

**Regeneration massage** 50 min. CHF 80.–

*Regeneration massage is a combined therapy consisting of lymph drainage and classic massage. It serves to revitalize the body after sporting activity.*

**Lomi Lomi Nui** 50 min. CHF 80.–  
80 min. CHF 125.–

*During this traditional Hawaiian massage, you enjoy enchanting background music and fragrances. The treatment involves a variety of techniques including stretching and joint manipulation. You'll be surprised!*

**Hot Stone Massage** 50 min. CHF 80.–  
80 min. CHF 125.–

*This fascinating massage technique achieves deep relaxation of body and mind within a very short time. The combination of massage, heat, cold and energetic application promotes the feeling of wellbeing at a holistic level (body, spirit and soul).*