

GUARDA  
SANA  
Heilkräfte  
der Natur.

A close-up photograph of a hand reaching out of a pool of water. The water is dark blue and shows ripples and reflections. The hand is positioned in the center-left of the frame, with fingers slightly spread. The text 'Leichtigkeit spüren.' is overlaid in white, serif font across the middle of the image. The background is dark and blurry, suggesting an outdoor setting with trees or foliage.

Leichtigkeit spüren.

# LOSLASSEN UND SEIN

Das Guarda Sana begrüsst Sie mit den Heilkräften der Natur. Hier kommen Körper und Seele in Einklang, Verspannungen lösen sich, Stress fällt ab.

Wählen Sie aus unserem vielfältigen Behandlungsangebot zwischen ganzheitlichen Behandlungen, Massagen, Bädern, Peelings, Kosmetik und einigem mehr. Unsere erfahrenen Therapeutinnen und Therapeuten kümmern sich um Ihr Wohlbefinden. Sie bringen müde Haut zum Strahlen, lindern Beschwerden des Bewegungsapparates und lassen Ihre Energien wieder fließen.



DIE NATÜRLICHE HEILKRAFT IST ÜBRIGENS SCHON BEIM EINTRETEN INS GUARDA SANA ZU SPÜREN. GEBAUT AUS REINEM LÄRCHENHOLZ WIRKEN DIE RÄUME AUF GRUND DES ÄTHERISCHEN LÄRCHENÖLS STIMMUNGS-AUFHELLEND, STRESSLINDERND UND BEFREIEN DEN ATEM. SIE FINDEN RUHE, KÖNNEN LOSLASSEN UND EINS WERDEN MIT DER NATUR UND SICH SELBST.



○  
GANZHEIT-  
LICHE  
TREATMENTS

LOSLO

Lassen Sie den Alltag los und gönnen Sie Körper und Seele eine ganzheitliche Behandlung. Diese beginnt mit unserem regenerierenden Ganzkörper-Guarda-Sana-Peeling, gefolgt von einem Molkebad mit Melisse und Alpenkräutern im uralten Holzzuber. Den Abschluss bildet die Schwingerkönig-Massage mit nährendem Mandelöl.

30 Min. 1 Person CHF 175

30 Min. 2 Personen CHF 280

# GNÜSA

Gönnen Sie sich Zeit für sich, lassen Sie den Alltag los und geniessen Sie das Sein. Unsere ganzheitliche Behandlung unterstützt Sie dabei. Mit dem Ganzkörper-Guarda-Sana-Peeling wird die Zellerneuerung Ihrer Haut und deren Regeneration angeregt. Danach nehmen Sie ein ausgleichendes Lavendel-Eukalyptus-Bad und zum Abschluss erhalten Sie durch die energetische Sporzer Steinmassage neue Kraft.

60 Min. 1 Person CHF 250  
60 Min. 2 Personen CHF 440

# GMEINSAMI USZIIT

Schenken Sie sich und Ihrem Lebensmenschen gemeinsame Momente der völligen Ruhe und Entspannung. Das Ganzkörper-Guarda-Sana-Peeling regt die Zellerneuerung Ihrer Haut an, im darauf folgenden Geissenmilchbad wird Ihre Haut seidig weich gepflegt. Den Abschluss bildet die Schwingerkönig-Massage mit nährendem Mandelöl.

50 Min. 2 Personen CHF 399

# FRÜHAUF- STEHER

Starten Sie mit einem ausgiebigen Frühstück in den Tag. Anschliessend entspannen Sie mit viel Zeit, Ruhe und den Heilkräften der Natur. So werden Körper, Geist und Seele eins.

- Reichhaltiges Frühstück
- Entschlackender Saunabesuch
- Peeling und seidig pflegendes Molkebad
- Vitaminspritze
- Bergluft-Massage

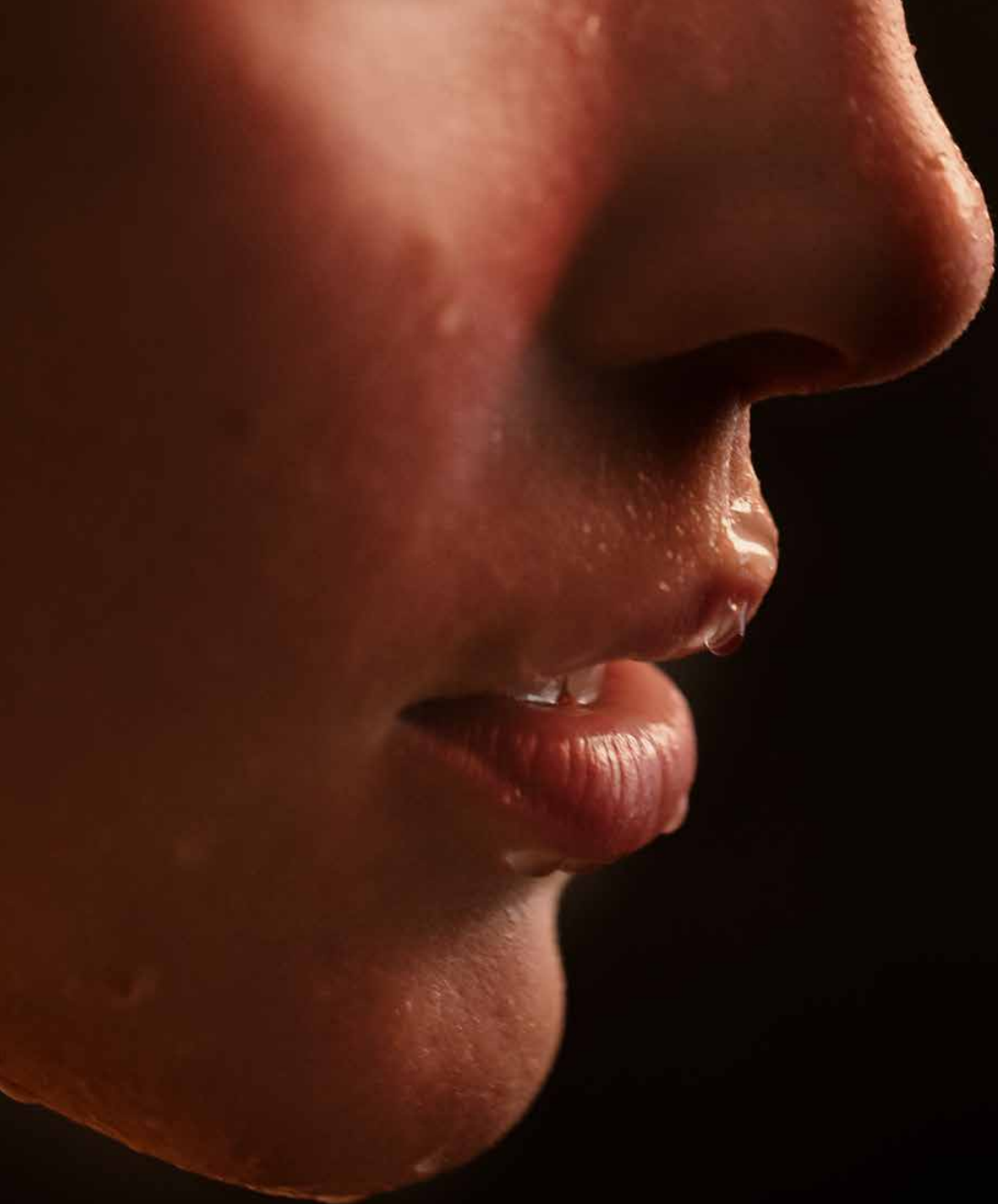
1 Person CHF 286  
2 Personen CHF 518

# GENUSS PUR

Nähren Sie Ihre Sinne und Ihre Seele mit dem Besten, was die alpine Bergwelt für Sie bereithält. Beginnen Sie mit entspannenden und regenerativen Behandlungen im Guarda Sana und lassen Sie den Tag genussvoll im Gourmet-Restaurant Guarda Val ausklingen.

- Entschlackender Saunabesuch
- Peeling und seidig pflegendes Molkebad
- Vitaminspritze
- Bergluft-Massage
- Sporzer 4-Gang-Menü im Gourmet-Restaurant Guarda Val (16 Punkte Gault-Millau + 1 Michelin-Stern)

1 Person CHF 361  
2 Personen CHF 654



## BERGWELT- KOSMETIK

## MAIENSÄSS- KOSMETIK

Diese Behandlung ist sowohl für Ihre Haut als auch für Ihre Sinne eine Wohltat. Verwendet werden ausschliesslich hochwertige, rein pflanzliche Produkte. Wir starten mit einer Tiefenreinigung und einer klärenden Maske. Darauf folgen eine regenerierende Gesichtsmassage, welche die Zellerneuerung Ihrer Haut anregt, sowie eine weitere hochwirksame Maske. Die anschliessende Tagespflege richten wir auf die speziellen Bedürfnisse Ihres Hauttyps aus. Zum Abschluss verleihen wir Ihrem Augenaufschlag mit einer Augenbrauenbehandlung neue Strahlkraft.

90 Min. CHF 230

## BERGQUELLEN- KOSMETIK

Weil die zarte Gesichtshaut täglich Umwelteinflüssen ausgesetzt ist, freut sie sich besonders über Aufmerksamkeit. Eine entschlackende Tiefenreinigung mit einem sanften Gesichtspeling befreit sie von alten Hautzellen und Unreinheiten. Gezielt ausgesuchte rein pflanzliche Produkte lassen die Haut nach einer stimulierenden Gesichtsmaske und einer speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Tagespflege wieder strahlen.

60 Min. CHF 160

## AUGENSTERN

Augen sind Wunderwerke der Natur – deshalb gebührt ihnen unsere besondere Aufmerksamkeit. Wir pflegen Ihre anspruchsvolle zarte Augenpartie mit naturreiner Pflanzenkosmetik, welche exakt auf Ihren Hauttyp ausgerichtet wird. Zur Verwendung kommen eine Augencreme mit aufbauenden Wirkstoffen, eine stimulierende Maske sowie ein Serum aus pflanzlichen Stammzellen. So bleibt die Ausstrahlung Ihrer Augen noch lange erhalten.

40 Min. CHF 110

## SAMTPFÖTLI

Hände sind die wichtigsten Werkzeuge des Menschen, darum gebührt ihnen besondere Aufmerksamkeit. Unsere sanfte Behandlungsmethode pflegt Damen- und Herrenhände, bringt Nägel in Form und säubert die Nagelhaut.

50 Min. CHF 90

## WANDERPFLEGE

Wenn sich Ihre Füße wohlfühlen, gehen Sie leichter über Stock und Stein. Unsere angenehme Fuss- und Nagelpflege entspannt die Füße und verleiht ein neues Gehgefühl.

50 Min. CHF 110

## BRAUENKORREKTUR

Sie möchten zurück zu Ihrer natürlichen Augenbrauenform? Lassen Sie sich professionell beraten und Ihre Brauenform korrigieren. Diese Behandlung kann auch mit der Bergquellen-Kosmetik kombiniert werden.

20 Min. CHF 20

## AUGENBRAUEN UND WIMPERN FÄRBen

Die Lösung für alle, welche ohne viel Aufwand in den Tag starten möchten. Gern können Sie diese Behandlung auch mit unserer Maiensäss- oder Bergquellen-Kosmetik kombinieren.

20 Min. CHF 25

## NAGELLACK AUFTRAGEN

Farbe bringt Freude ins Leben und akzentuiert gepflegte Hände und Füße.

20 Min. CHF 20



▲  
BERG-  
MASSAGEN

SCHWINGER-  
KÖNIG

Diese Massage mit nährendem Mandelöl wird auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt. Sie dürfen sich auch gerne aus unseren hochwertigen ätherischen Ölen Ihren Lieblingsduft auswählen.

30 Min. CHF 85  
50 Min. CHF 140  
90 Min. CHF 220



## RÜCKEN- STÄRKUNG

Die Heilkräfte der Natur verleihen Ihrem Rücken neue Kraft, so dass er den Beanspruchungen des Alltags standhält. Im Zentrum dieser Behandlung stehen Ihre Wirbelsäule und die Arnika. Das Extrakt hilft, die Muskeln zu entspannen und ihre Elastizität wiederherzustellen. Zudem wirkt es sich positiv auf Gelenke und Sehnen aus. Eukalyptus, Rosmarin und Fenchel lösen ebenfalls Verspannungen und lindern Schmerzen. Wacholder, Bergminze und Thymian stärken die strapazierte Muskulatur und erneuern den Muskeltonus. Sesamöl regt die Blutzirkulation an und unterstützt den Abtransport von Schlackenstoffen. Dank dieser natürlichen Wirkstoffe werden Sie sich entspannt und gestärkt fühlen.

60 Min. CHF 170

## BERGKRÄUTER- STEMPEL- MASSAGE

Hier verbindet sich die positive und wohltuende Wirkung einer Ganzkörpermassage mit der Kraft natürlicher Kräuter und Wärme. Ihr Körper wird mit heissen Kräutersäckchen stempelartig massiert. Die Wärme sowie die spezielle Massagetechnik wirken durchblutungsfördernd und entspannend.

60 Min. CHF 180

## ALPEN- STRECKER

Damit Sie noch lange gelenkig und beweglich bleiben, unterstützen wir Sie mit dieser facettenreichen Massage. Dabei arbeiten wir mit gezielten Druckpunkten und verschiedenen Dehnübungen, welche Ihren Gelenken, Muskeln und Faszien guttun.

70 Min. CHF 190

90 Min. CHF 240

## SPORZER STEINMASSAGE

Den Alltag vergessen, psychischen und physischen Stress abbauen und Muskeln entspannen – dabei können heisse Lava-Steine helfen. Ihre wohltuende Wärme verhilft Ihnen während der Ganzkörpermassage zu tiefer Entspannung.

60 Min. CHF 170

70 Min. CHF 190

## ARVENTRAUM

Die Heilkraft der Arve verschafft Ihnen Ruhe, Entspannung und neue Kraft. Das Ritual beginnt mit einer Reflex-Klopfmassage mit Holzstäben an den Füßen und endet mit einer feurigen Kerzenmassage am Rücken. Diese Behandlung bieten wir bei schönem Wetter auch im Freien an.

60 Min. CHF 180

30 Min. nur Reflex-Klopfmassage CHF 95

30 Min. nur Kerzenmassage Rücken CHF 95

# GUARDA-SANA- MASSAGE

Schenken Sie Ihrem Geist einen Zustand völliger Ruhe. Durch sehr sanfte Bewegungen, kaltgepresstes Sesam- und Mandelöl sowie eine anschließende Gesichtsmassage mit Bergkristallen können Sie alles hinter sich lassen und neue Gelassenheit finden.

50 Min. CHF 150

60 Min. CHF 170

90 Min. CHF 230

# FÜR DA CHOPF

Bei unserer Kopf-Nacken-Massage mit mildem Mandelöl findet Ihr Geist Ruhe und Entspannung. Stress wird abgebaut, negative Gedanken verschwinden, ein befreiendes Wohlgefühl stellt sich ein.

30 Min. CHF 85

# FÜR D'FÜESS

Eine stimulierende Fussmassage kann im ganzen Körper Blockaden lösen und das Wohlbefinden steigern. Es gibt dabei verschiedene Massagetechniken, mit welchen wir gezielt auf Ihre Wünsche eingehen.

30 Min. CHF 85

50 Min. CHF 140

# BERGLUFT- MASSAGE

Alpienne gilt als Pionier der alpinen Naturkosmetik. Die hochwertigen, zu 100% naturreinen Rezepturen werden mit einem traditionell handwerklichen Ansatz hergestellt und vereinen überliefertes Wissen mit heutigen Erkenntnissen.

Wählen Sie Ihre Alpienne-Massagelotion sowie die für Sie passende Massagetechnik.

Arnika-Massagemilch wirkt kühlend und entzündungshemmend, steigert die Leistungsfähigkeit, hilft bei der Muskel- und Gelenkregeneration.

Johanniskraut-Massagemilch wirkt beruhigend bei Erschöpfung, Schlaflosigkeit und nervösen Beschwerden.

Propolis-Massagemilch wirkt pflegend und entschlackend, ideal bei sensibler Haut und Hautproblemen.

60 Min. CHF 170



# HOLZZUBER- BADESTUBE

## MOLKEBAD

In einem urigen Holzzuber ein wohltuendes Molkebad zu nehmen, ist ein einzigartiges Erlebnis. Bereits Hippokrates kannte die heilende Kraft der Molke. Sie wirkt pflegend, hautberuhigend und schenkt durch die enthaltenen Milchproteine eine geschmeidig zarte Haut.

## GEISSÄ- MILCHBAD

Die regionale Geissmilch ist ein Geheimtipp unseres Bauern. Wichtige Mineralien wie Kalium, Natrium, Magnesium und Calcium stärken das Immunsystem Ihrer Haut.

## AROMABAD

Wählen Sie aus verschiedenen ätherischen Ölen Ihren Favoriten aus und geniessen Sie den aromatischen Duft, welcher unmittelbar seine neurologische Wirkung entfaltet. Gern beraten wir Sie zu den verschiedenen Anwendungsgebieten der einzelnen Düfte.

1-4 Personen  
30 Min. CHF 80



# CHRATZSTUBE

## GUARDA-SANA- PEELING

Das durchblutungsfördernde Ganzkörper-Salzpeeling, gemischt mit Bergkräutern und hochwertigen Ölen, regt die Zellerneuerung Ihrer Haut an und fördert so die Regeneration. Ihr Gesicht erhält ein sanftes, natürliches Cremepeeling. Im Anschluss daran wird es mit unserem remineralisierenden Berghonig gepflegt.

Selbstanwendung CHF 40

30 Min. Behandlung CHF 65

## SCHUM- BÜRSCHTA- MASSAGE

Diese aussergewöhnliche Behandlung regt alle Sinne sowie den Energiefluss Ihres Körpers an. Eingehüllt in duftenden Bergkräuterschaum werden Sie mit Naturhaarbürsten am ganzen Körper massiert. So kommen Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung, die Energien können wieder fließen. Ihre Haut ist danach porentief gereinigt und seidig gepflegt.

30 Min. CHF 90

50 Min. CHF 130





SAUNA

## SAUNA- AUGUSS

Um die positiven Effekte des Saunierens zu verstärken, führen wir in der Blockhaussauna täglich eine Aufgusseremonie mit ätherischen Ölen durch.

Die Zeiten finden Sie an der Rezeption, wo Sie sich gerne bis 15 Uhr anmelden dürfen.

♥  
FÜR BALD-  
MAMIS

In der Schwangerschaft hat man ganz besondere Bedürfnisse. Darum verschönert Ihnen unser geschultes Personal mit speziellen Massagen und Behandlungen die Zeit bis zur Geburt.

SCHWINGER-  
KÖNIG-  
MASSAGE

Ein spezielles Kissensystem ermöglicht diese wohltuende Massage mit nährendem Mandelöl in angenehmer Bauchlage. Für Bald-Mamis nach Vollendung der 12. Schwangerschaftswoche ein wahrer Genuss.

60 Min. CHF 160

KOSMETIK

Für unsere kosmetischen Behandlungen werden ausschliesslich rein pflanzliche und biologische Produkte verwendet, welche frei sind von synthetischen und schädlichen Zusatzstoffen. Auch auf unsere Nagellacke können Sie bedenkenlos vertrauen, weil diese keine aggressiven Weichmacher enthalten.

VERWÖHN-  
PAKETE

Oder gönnen Sie sich ein individuelles Verwöhn-Paket. Damit Sie in der Zeit bis zur Ankunft des neuen Familienmitglieds noch einmal Ruhe geniessen, Energie schöpfen, ausschlafen und ungestörte Zweisamkeit erleben. Am besten buchen Sie Ihr Verwöhn-Paket gleich zur Übernachtung dazu.

PERFEKTES  
GESCHENK

Alle Behandlungen, Verwöhn-Pakete und Übernachtungsmöglichkeiten sind auch als Gutschein erhältlich und ein willkommenes Geschenk bei werdenden Mamis.



Eins werden.

# GUT ZU WISSEN

## ÖFFNUNGSZEITEN

Chrafthütte mit Chratzstube und Holzzuber 8–22 Uhr  
Blockhaussauna und Hot Pot 11–21 Uhr  
Behandlungen nach Vereinbarung

## TERMINVEREINBARUNGEN

Wir empfehlen, erste Reservierungen von zu Hause aus vorzunehmen, damit wir individueller auf Ihre Wunschtermine eingehen können. Von auswärts erreichen Sie uns unter der Telefonnummer +41 81 385 85 85 oder per E-Mail unter [spa@guardaval.ch](mailto:spa@guardaval.ch). Natürlich können Sie auch direkt an der Rezeption oder von Ihrem Zimmer aus Termine vereinbaren, Direktwahl intern: 590.

## MASSAGE-AUSWAHL

Sie wissen nicht, welche Massage für Sie die richtige ist? Buchen Sie eine Behandlungszeit nach Wahl (50/60/90 Minuten) und wir finden gemeinsam heraus, welche Behandlung für Ihre Bedürfnisse am besten geeignet ist.

## ZEITPLANUNG

Bitte kommen Sie 5–10 Minuten vor der Behandlung an den Guarda-Sana-Empfang. Dort können Sie sich bei einer Tasse Tee in Ruhe auf Ihre Behandlung einstimmen und eventuell noch offene Fragen klären.

## KLEIDUNG

Wir empfehlen, im Bademantel und mit Badeschuhen zu erscheinen. Sie finden beides in Ihrem Gästezimmer. Oder Sie bringen Ihren persönlichen Badekorb aus Ihrem Zimmer mit und ziehen sich im Garderobenbereich des Guarda Sana um.

## SAUNA

Um die textiltfreie Sauna zu besuchen, bitten wir Sie, die extra bereitgelegten Saunatücher zu verwenden. Bei Fragen steht Ihnen das Guarda-Sana-Team gern zur Verfügung.

## TERMINABSAGE

Sollten Sie einen Termin nicht einhalten können, geben Sie uns bitte 12 Stunden vorher Bescheid. Gerne können Sie mit unserem Team einen neuen Termin vereinbaren. Ansonsten behalten wir uns vor, 80 % des Betrages in Rechnung zu stellen.

## WERTGEGENSTÄNDE

Am besten deponieren Sie Ihre Wertgegenstände in Ihrem Zimmersafe. Für liegen gelassene Wertgegenstände übernehmen wir keine Haftung.

## KINDER UND JUGENDLICHE

Kinder dürfen in elterlicher Begleitung bis 15 Uhr das Guarda Sana besuchen. Der Zutritt zu unserem gesamten Guarda Sana ist für Jugendliche ab 16 Jahre, unter Rücksichtnahme auf die Ruhebedürfnisse der anderen Gäste, gestattet.

## EXTERNE GÄSTE

Der Eintrittspreis für Nicht-Hotelgäste beträgt pro Tag CHF 55 inkl. Bademantel, Badeschuhen, Getränken und Vitaminen.

## PERSÖNLICHES

Bitte weisen Sie uns auf Allergien, Unverträglichkeiten oder frische Verletzungen sowie Operationen hin, damit wir die ideale Behandlung für Sie finden. Auch werdende Mütter möchten wir bitten, uns auf die Schwangerschaft hinzuweisen.

## RÜCKSICHTNAHME

Im gesamten Guarda Sana ist das Rauchen untersagt. Aus Rücksicht auf andere Gäste bitten wir Sie, auf die Benutzung von Mobiltelefonen zu verzichten. Tiere haben keinen Zutritt.

STAND SEPTEMBER 2021. ALLE PREISE IN CHF. ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN. BEI ÄNDERUNG DER MWST.-SÄTZE SIND PREISÄNDERUNGEN AUSDRÜCKLICH VORBEHALTEN. BITTE BEACHTEN SIE DIE ALLGEMEINEN GESCHÄFTSBEDINGUNGEN DER MAIENSÄSSHOTEL GUARDA VAL SPORZ AG.



GUARDA VAL  
MAIENSÄSS-HOTEL  
SPORZ · Lenzerheide  
☎ +41 (0)81 385 85 85  
guardaval.ch



*guardaval*

MAIENSÄSS-HOTEL  
SPORZ · Lenzerheide