SPORTHOTEL ★★★★ AROSA
VALSANA

BEAUTY
MASSAGE
COIFFEUR

Das Sporthotel Valsana-Wellness-Team freut sich auf Ihren Besuch!

The Sporthotel Valsana-Wellness-Team is looking forward to welcoming you!

Kosmetik und Beauty

Cosmetic and beauty

GESICHTS- & KÖRPERPFLEGE	*FACE AND BODY CARE*	Min.	CHF
Klassische Gesichtsbehandlung Massgeschneiderte Gesichtsbehandlung für jeden Hauttyp: klärend, feuchtigkeitsregulierend, vitalisierend, beruhigend.	***Classic facial*** *Aromatherapy facial – customized for different skin types: cleaning, moisture regulating, vitalizing, calming*	60 90	90 120
Clarins Aromatiques Gesichtsbehandlung Mit hoch konzentrierten, aktiven Pflanzenextrakten und ätherischen Aromaölen, sowie speziellen Massagetechniken wird Ihr Gesicht verwöhnt. Pro-Active Gesichtspflege: Reinigung, Frischekick, Vitalität.	***Clarins aromatiques facial*** *The new Clarins Pro Method combines different facials to give you the real experience. Plant extract concentrates, asthetic aroma oils and special massage techniques work all together to give that wonderful feeling. Pro Active skin care: cleaning, refreshing, vitalizing.*	50	95
Clarins Aromatiques Peeling Haut wie Samt und Seide! Das vitalisierende Körperpeeling macht die Haut glatt und zart. Unreinheiten werden entfernt, die Mikrozirkulation wird angeregt und die Zellerneuerung verstärkt.	***Clarins aromatiques peeling*** *Skin like silk! The Clarins vitalizing body peeling method will make your skin smooth. Impurities are removed, circulation is improved, cells are renewed.*	50	95
Clarins Aroma-Phyto-Soin Gesichtsbehandlung Eine besondere Clarins Gesichtsbehandlung, die verwöhnend und entspannend auf Ihre Hautbedürfnisse eingeht. Diese einzigartige Behandlung beinhaltet die aromatischen Clarins Öle und ganz spezielle Handgriffe, die Ihre Haut zum Strahlen bringt.	***Clarins aroma phyto soin method*** *Experience the exceptional results of essential aromatic oils and their balancing, reviving and calming effects.*	75	135

GESICHT UND AUGEN	*FACE AND EYES*	Min.	CHF
Wimpern färben	*Colour eyelashes*	20	25
Brauen färben	*Colour eyebrows*	10	25
Wimpern und Brauen färben	*Colour eyelashes and eyebrows*	30	45
Brauen zupfen	*Tweeze eyebrows*	10	25
HAARENTFERNUNG	***HAIR REMOVAL***		
Beine halb	*Legs, half lenght*	30	50
Beine ganz	*Legs, full lenght*	45	80
Achseln oder Bikini (ab)	*Underarms or bikini (starting at)*	20	30
Oberlippe oder Kinn oder Wangen (ab)	*Upper lip or chin or cheeks (starting at)*	10	15
HÄNDE UND FÜSSE	***HANDS AND FEET***		
Paraffin-Intensivpflege-Handbad mit Peeling	*Intensive paraffin hand-care with peeling*	30	25
Maniküre und Paraffin-Handbad	*Manicure with paraffin hand-care*	80	65
Maniküre	*Manicure*	45	45
Maniküre mit Lack	*Manicure with nail varnish*	60	55
Nägel lackieren	*Nail varnish*	15	15
Pediküre	*Pedicure*	45	75
Pediküre mit Lack	*Pedicure with varnish*	60	80

SPEZIELL FÜR DEN MANN	*ESPECIALLY FOR MEN*	Min.	CHF
Klassische Gesichtsbehandlung Speziell auf den Hautzustand abgestimmte Gesichtsbehandlung bestehend aus Reinigung, Peeling, Dampf oder Kompressen, Ausreinigung, Massage, Maske und Abschlusspflege.	***Classic facial*** *Facial customized for your particular skin type, consisting of cleaning, peeling, steam or compress, deep cleaning, massage, facial mask, finishing treatment.*	60 90	90 120
Rückenbehandlung Reinigung, Peeling, Dampf, Tiefenreinigung, Packung und Pflege	***Back treatment*** *Cleaning, peeling, steam, deep cleaning, pack and treatment*	45	75

PACKAGES	*PACKAGE*		
Schön von Kopf bis Fuss 1 klassische Gesichtsbehandlung/1 Fussreflexzonen-Behandlung/ 1 Paraffin-Intensiv-Handbad plus Peeling/1 Teilmassage	***Beautiful from head to feet*** *1 Classic facial/1 Reflexology treatment/1 Intensive paraffin hand-care with peeling/1 Partial body massage*	190	260
Vital durch die Saison 2 Ganzkörpermassagen/1 Pediküre/1 Maniküre	***Vital through the season*** *2 Full body massages/1 Pedicure/1 Manicure*	190	260
Entspannung pur 1 Körperpeeling/1 Ganzkörpermassage/ 1 Maniküre/1 klassische Gesichtsbehandlung	***Relaxation pure*** *1 Classic body peeling/1 Full body massage/1 Manicure/ 1 Classic facial*	190	260

Wellness für Kids

Wellness for Kids

YOUNG BEAUTY (Kinder/Teenager bis 14 Jahre)	*YOUNG BEAUTY (Children/teenager up to 14 years)*	Min.	CHF
Kosmetische Behandlung Die Behandlung wird auf den Hauttyp abgestimmt – reinigend, beruhigend, pflegend.	*Cosmetical treatment* *The treatment is aligned with your skin type. Cleaning, calming and caring.*	60	80
MASSAGE	***MASSAGE***		
Schnupper-Teilmassage	*Test partial massage*	15	45
Teilmassage	*Partial massage*	25	60
Baby- & Kleinkinder-Massage «Ein Kind mit Berührungen zu füttern, seine Haut und seinen Rücken zu nähren, ist ebenso wichtig, wie seinen Magen zu füllen.» (F. Leboyer) Unsere Masseurin zeigt Ihnen, wie Sie mit sanften Massageanwendungen das körperliche Wohlbefinden Ihres Babys fördern und zum Beispiel leichte Bauchschmerzen kreisend wegstreichen können. Sie erhalten ausserdem eine kleine Broschüre mit Erläuterungen und Tipps für die Anwendung zu Hause. Mögliche Zeiten: zwischen 10.30 und 15.30 Uhr	*Baby– & children-massage* *«To feed a child with touches is as important as to fill his stomach.» (F. Leboyer)* *We would be happy to show you how to massage your baby/young child gently with soft touch, warmth and tenderness. Furthermore, you will receive a small brochure with tips and instructions to allow you to use this method at home.* *Possible times: Between 10.30 hours and 15.30 hours.*	15	35

MASSAGE	*MASSAGE*	Min.	CHF
Klassische Ganzkörpermassage Fördert die Durchblutung, aktiviert den Stoffwechsel und mobilisiert die Muskulatur und das Bindegewebe. Die Massage beruhigt und wirkt entspannend auf Gelenke und Nerven, sie führt zu allgemeinem Wohlbefinden.	***Classic full body massage*** *To enhance your circulation, stimulate your metabolism and activate muscles and connective tissue. Massages are soothing and relax joints and nerves to achieve a feeling of general well-being.*	50	90
Sportmassage Regeneration sowie Mobilisation der Muskulatur und des Bewegungsapparates. Präventive Wirkung durch Lockerung des Bewegungsapparates und der Gelenke bei allgemeiner Verspannung, sowie bei Sportverletzungen, Muskel- und Gelenkentzündungen.	***Sports massage*** *To regenerate and activate muscles and the locomotor system. Preventative effects are achieved by generally loosening the locomotor system and joints strained by tension or sports injuries, muscle or joint inflammation.*	25 50	75 110
Rücken- & Nackenmassage Nacken und Rücken werden bei Verspannung, Müdigkeit und Stress gelockert.	***Back & neck massage*** *To relax neck and back muscles and relieve tension, fatigue and stress.*	25	60
Aromaöl-Massage Ätherische Öle gehen unter die Haut. Sie beleben oder beruhigen, entspannen und entführen Sie in eine Welt des Wohlbefindens. Wählen Sie Ihre individuelle Aroma-Essenz (Rosenöl, Grapefruit, Lemongras, Zitronen und Mandarinen).	***Aroma oil massage*** *Aromatic oils go under the skin. They revitalize or soothe, relax and take you away into a world of well-being. Select your own aroma essence.*	25 50	65 95

MASSAGE	*MASSAGE*	Min.	CHF
Fussreflexzonen-Behandlung Die Reflexpunkte der Füsse werden massiert, um ganzheitlich auf den Stoffwechsel und die Organe des Körpers einzuwirken.	***Reflexology treatment*** *Foot reflex points are massaged for a holistic effect on metabolism and organs.*	25 50	60 90
Lomi-Lomi-Nui Lomi-Lomi-Nui ist eine Ganzkörpermassage aus Hawaii. Lange, fliessende Massagestreiche wechseln ab mit sanfter Gelenklockerung und kräftiger Körperarbeit. Lomi-Lomi-Nui ist ein Fest für die Sinne und der Weg zu tiefer Entspannung. Dann ist es leicht, sich selbst und der Welt wieder mit einem Lächeln zu begegnen.	***Lomi-Lomi-Nui*** *Lomi-Lomi-Nui is a full body massage from Hawaii. Long smooth massaging movements alternate with gentle joint loosening actions and hard body work. Lomi-Lomi-Nui activates the senses and is a nurturing way to reach deep relaxation.*	80	140
Hot Stone Warme Lavasteine mit Tiefenwirkung – ein Wohlfühlerlebnis der ganz besonderen Art. Mit der Hot Stone-Massage erlangen Sie eine ganzheitliche Entspannung, die nicht nur Körper und Geist in Einklang bringt, sondern auch die Sinne verwöhnt. Eine Wellnessbehandlung, die entspannt und die Lebensenergie zum Fliessen bringt.	***Hot Stone*** *Warm lava stones with deep effects - a feel-good experience of the special kind. Through the hot stone massage you will reach a total relaxation, which not only unifies body and spirit but also spoils your senses. A spa treatment which helps you to unwind and bring about new life-energy.*	80	140

Coiffeur Hair Salon

DAMEN	*LADIES*	CHF
Waschen, föhnen	*Wash, blow-dry*	
Kurzhaar	*Short hair*	48 – 52
Langhaar	*Long hair*	ab 58
Waschen, legen	*Wash, set*	
Kurzhaar	*Short hair*	47
Langhaar	*Long hair*	ab 52
Hochstecken	*Up-styles*	ab 55
Schneiden	*Cut*	35 – 45
Frisieren	*Hairdressing*	15 – 25
HERREN	***MEN***	
Schneiden, waschen	*Cut, wash*	52
Schneiden ohne waschen	*Cut without wash*	40
mit der Maschine	*with the machine*	30

KINDER / *CHILDREN*

Schneiden	*Cut*	
Kurzhaar	*Short hair*	35
Langhaar	*Long hair*	40
mit waschen und föhnen (bis 12 Jahre)	*Shampoo and blow-dry (until 12 years)*	plus 10
mit waschen und föhnen (13 bis 16 Jahre)	*Shampoo and blow-dry (between 13 and 16 years)*	plus 20

DIVERSES / *MISCELLANEOUS*

Dauerwelle	*Permanent wave*	80
Färben	*Colour*	60
Tönung	*Tinting*	48
Mèches	*Mèches*	50 - 100

Informationen

Beauty-Massage

Unser Wellness-Team ist gerne nach Vereinbarung zwischen

Montag – Sonntag:	09.00 – 12.00 Uhr
	15.00 – 20.00 Uhr

für Sie da. Reservieren Sie sich rechtzeitig Ihren gewünschten Termin.

Coiffeur

Unser Coiffeur ist wie folgt für Sie da:

Montag – Samstag	09.00 – 12.00 Uhr
	15.00 – 19.00 Uhr
Sonntag	15.00 – 19.00 Uhr

Beauty-Massage	**Tel. 935**
Coiffeur	**Tel. 936**

Gutscheine

Gerne stellen wir Ihnen einen Geschenkgutschein für Behandlungen nach Ihrer Wahl aus.

Preisänderungen vorbehalten.

Information

Beauty-Massage

Our wellness team is available to book your appointment:

Monday to Sunday:	*09.00 to 12.00 hrs*
	15.00 to 20.00 hrs

Please reserve your preferred appointment in advance.

Hairdresser

Our hairdresser is available to book your appointment:

Monday to Sunday:	*09.00 to 12.00 hrs*
	15.00 to 19.00 hrs
Sunday	*15.00 to 19.00 hrs*

Beauty-Massage	***Tel. 935***
Hairdresser	***Tel. 936***

Voucher

We offer gift certificates for the treatment of your choice.

Prices are subject to change.

Gut zu wissen

Wir möchten, dass Sie Ihren Aufenthalt bei uns geniessen und hoffen, dass folgende Informationen Ihnen dabei behilflich sind:

Bitte erscheinen Sie zehn Minuten vor Ihrem gebuchten Termin, so können Sie bereits vor der Behandlung entspannen. Während dieser Zeit bitten wir Sie, uns eventuelle gesundheitliche Besonderheiten mitzuteilen.

Für unsere Massagen und Körperbehandlungen stellen wir Ihnen einen Einmalslip zur Verfügung.

Sollten Sie zu spät kommen und der Therapeut bzw. der Raum sind anschliessend wieder gebucht, haben Sie bitte Verständnis, dass wir Ihre Behandlung dementsprechend kürzen müssen.

Falls Sie einen Termin aus persönlichen Gründen nicht wahrnehmen können, teilen Sie uns dies bitte bis 24 Stunden vor der vereinbarten Behandlung mit, andernfalls müssen wir 50 Prozent des Anwendungspreises verrechnen. Bei Nichterscheinen wird der gesamte Betrag verrechnet.

Bitte beachten Sie das generelle Rauchverbot im gesamten Wellnessbereich. Aus Rücksicht auf andere Gäste bitten wir Sie, auf die Benutzung von Mobiltelefonen zu verzichten.

Sollten Sie eine Behandlung nicht in unserem Menu finden, wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiter. Gerne stellen wir Ihnen Ihre individuelle Behandlung zusammen.

Good to know

We aim to make your stay with us a thoroughly enjoyable experience and hope that the following information will be useful:

For your own convenience please arrive 10 minutes prior to your appointment. Please inform us and especially your therapist about any special medical conditions.

For our massages and body treatments we provide single-use briefs.

If you arrive late for your appointment and your therapist or the treatment room is booked afterwards, we regret that the treatment will have to be shortened accordingly.

If for personal reasons you will not be able to attend the agreed appointment notify us at least 24 hours before or we will charge 50% of the price. Should you miss your appointment, we will have to charge the full amount.

Please note that smoking is not permitted in the whole wellness are. We also ask you not to use your mobile phones.

If the treatment you are looking for is not listed on our menu, please contact our reception. We will be happy to arrange an individual treatment of your choice.

SPORTHOTEL VALSANA · Äussere Poststrasse · 7050 Arosa · Schweiz/Switzerland
T +41 (0)81 378 63 63 · F +41 (0)81 378 63 64
info@valsana.ch · www.valsana.ch · Member of Tschuggen Hotel Group

SWISS GOLF

QUALITY
Our Passion

Visit us