



DE WIIL HAA

WOHLFÜHLMENU



«De wiil haa.» Die Mundart-Redewendung aus dem Dorf Heiden bedeutet, «sich Zeit nehmen». Und sie meint: Tun Sie Gutes für Körper und Geist. Gönnen Sie sich einen Moment der Erholung.

Beim Innehalten in unserem 1000 m² Wellnessbereich werden Sie den spektakulären Weitblick über den Bodensee geniessen. Entschleunigen Sie im Panoramahallenbad, der grosszügigen Saunalandschaft mit Sauna, Finarium, Kräuterdampfbad, Soleraum und Aussen-Whirlpool unter freiem Himmel. Und nehmen Sie sich die Zeit für eine wohltuende Massage, eine belebende Kosmetikbehandlung oder powern Sie sich aus in unserem Fitnessraum.

- 4 Fürs Gesicht
- 9 Für Hände und Füsse
- 10 Für den Körper
- 14 Für einen Tag



Buchen Sie
jetzt hier online





Fürs Gesicht

Eine Vielzahl vitalisierender, regenerierender und verjüngender Anwendungen erwarten Sie. Fachkundige Hände und ausgesuchte Kosmetikprodukte sorgen dafür, dass unsere Behandlungen spürbare Wirkung zeigen. Alle unsere Anwendungen sind übrigens unisex.

Unsere «klassischen» Anwendungen

Beauty-Express (30') 75

Sanfte Reinigung, Feuchtigkeitsmaske oder Gesichtsmassage

Gesichtsbehandlung Basic (60') 150

Tiefenreinigung, Hauttypberatung, Peeling, Serum, Maske mit Gesichtsmassage, pflegende Gesichts- und Augencreme

Gesichtsbehandlung Superior (75') 170

Tiefenreinigung, Hauttypberatung, Fruchtsäurepeeling, Serum, Maske, Décolleté- und Gesichtsmassage, pflegende Gesichts- und Augencreme

Gesichtsbehandlung Premium (90') 190

Tiefenreinigung, Hauttypberatung, Peeling, Serum, Décolleté- und Gesichtsmassage, Gesichtsmaske, pflegende Gesichts- und Décolleté-Creme, Augencreme, Brauen zupfen oder färben, kleines Tages-Make-up auf Wunsch

Gesichtsbehandlung Deluxe (150') 280

Tiefenreinigung, Hauttypberatung, Peeling, Serum, Décolleté- und Gesichtsmassage, Gesichts- und Handmaske, pflegende Gesichts- und Décolleté-Creme, Augencreme, Brauen und Wimpern zupfen und färben, kleines Tages-Make-up auf Wunsch

Für unsere klassischen Gesichtsbearbeitungen verwenden wir die hochwertigen und nachhaltigen Produkte der Bi Corporation zertifizierten Kosmetik von **comfort zone**. Gerne beraten wir Sie nach der Hautanalyse, welche Linie Ihre Haut am besten versorgt.

active pureness – clean

Speziell für unreine und ölige Haut. Hautschüppchen werden entfernt und die Poren in der Tiefe gereinigt. Das Ergebnis ist ein geklärt, ebenmässiger Teint.

hydramemory – hydra

Intensiv durchfeuchtend für die trockene und müde Haut. Die enthaltene Hyaluronsäure sorgt für ein pralles und frisches Hautgefühl.

remedy – sensitive

Gezielt für gestresste Haut, die schnell zu Rötungen neigt und wieder ins Gleichgewicht gebracht werden muss. Lindernde Inhaltsstoffe sorgen für ein beruhigtes Hautbild.

renight – regenerieren

Nährende und reichhaltige Texturen mit Pflanzenöl, Antioxidantien und Vitaminen bringen trockene und müde Haut über Nacht wieder zum Strahlen.

sublime skin – anti age

Power-Behandlung für reife, anspruchsvolle Haut. Ein effektives Fruchtsäurepeeling wirkt glättend und bereitet die Haut optimal auf die nachfolgenden Produkte vor. Die Haut wird genährt und wirkt optisch geliftet.

skin regimen – detox

Pure, innovative Hautpflege zur Verlangsamung des Alterungsprozesses und zur Förderung der Widerstandskraft der Haut. Korrigiert klinisch nachweisbar die sichtbaren Zeichen von Stress, Umweltverschmutzung und einem temporeichen Lebensstil.

luminant – gegen Pigmentflecken

Korrigiert nachweislich dunkle Flecken und lässt den Teint ebenmässig erstrahlen. Für alle Hauttypen und -töne geeignet.



comfort zone – Ein ganzheitlicher Ansatz der Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele. Hochwertige natürliche und klinisch geprüfte Inhaltsstoffe treffen auf innovative Forschung. Vegan, dermatologisch getestet und auf dem Weg, jegliche Ethoxylate und Acrylate zu eliminieren. Einfach eine runde Sache für Ihr Wohlbefinden.

Ledibelle – Schweizer Clean Beauty trifft auf traditionelles Heilwissen. Für alle, die neben sensibler Haut auch einen achtsamen Lebensstil pflegen. Das Zauberwort: Molke von Appenzeller Ziegen. Reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Q10, vereint mit dem kraftvollen Jakobsquellwasser. Ein Rundum-Schutz für Ihre Haut und die Umwelt.

Isis – Traditionelles Kräuterwissen aus dem Kloster Jakobsbad für die moderne Welt. Salben und Kosmetika werden mit Liebe von Hand gefertigt und enthalten natürliche, umweltfreundliche Inhaltsstoffe. Ein wahrer Schatz der Naturheilkunde, in jedem Tiegel.

Kräuterzauber – In der Appenzeller Naturkosmetik stecken heimische «Bio-Knospe» kontrollierte Kräuter, Blumen und Wildpflanzen. Sie wachsen im Garten der diplomierten Kräuterefachfrau Martina Rocco und werden von ihr mit viel Liebe in Handarbeit hergestellt.

Im Hotel Heiden sind wir sehr verbunden mit der Region. Es liegt uns am Herzen, auch im Kosmetikbereich regionale Spezialitäten anzubieten. Die Produkte von **Ledibelle** und **Isis** werden im innerschweizerischen Gonten hergestellt.

Unsere Anwendungen «vo do» [von hier]

Appenzeller Anti Aging Ledibelle (60').....150

Die hautstraffende und erfrischende Behandlung beinhaltet Reinigung inkl. sanftem Peeling mit dem Konjac-Schwamm, Gesichtsmassage, Bio-Cellulose-Maske mit hautähnlichen Aminosäuren und Ziegenmilch. Den Konjac-Schwamm dürfen Sie anschliessend mit nach Hause nehmen.

Appenzeller Gesichtspflege Isis (60').....130 **(exklusiv im Hotel Heiden)**

Tiefenreinigung, Maske, Gesichtsmassage, pflegende Crème
Verwöhnen Sie Ihre Haut mit den im Nonnenchlöschterli Jakobsbad hergestellten Produkten.



Buchen Sie
Ihren Kosmetiktermin

Extras (zur Gesichtspflege buchbar)

Handmaske während der Gesichtsbearbeitung.....	15
Wimpern und Brauen färben, zupfen oder wachsen.....	50
Brauen färben, zupfen oder wachsen.....	40
Brauen zupfen oder wachsen.....	25
Brauen färben.....	25
Wimpern färben.....	25
Oberlippe wachsen.....	15
Augenmaske.....	20

Wimpern und Brauen

Wimpern und Brauen färben, zupfen oder wachsen (45').....	70
Brauen färben, zupfen oder wachsen (35').....	50
Brauen zupfen oder wachsen (20').....	35
Brauen färben (20').....	35
Wimpern färben (20').....	35

Make-up

Express Tages Make-up mit sanfter Reinigung (40').....	80
Individuelle Make-up Beratung mit 1 Glas Prosecco (60').....	120



Für Hände und Füsse

Gönnen Sie Ihren Händen und Füssen die Aufmerksamkeit, die sie verdienen. Unsere spezialisierten Anwendungen revitalisieren, pflegen und verwöhnen bis in die Zehenspitzen.

Pro Spa premium Manicure

Nature (40').....	75
Mit Lack (Die Flasche dürfen Sie danach mitnehmen) (75').....	95
Mit Gellack (75').....	115
› inkl. Gellack entfernen (95').....	135

Pro Spa premium Pedicure (inkl. Peeling, Fussmassage)

Nature (50').....	80
Mit Lack (Die Flasche dürfen Sie danach mitnehmen) (75').....	105
Mit Gellack (75').....	115
› inkl. Gellack entfernen (95').....	135
Nur Nägel schneiden und sanfte Hornhautentfernung (30').....	60

Haarentfernung mit Wachs

Ganze Beine (60').....	90
Halbe Beine bis Knie (35').....	65
Bikini Rand (35').....	40
Teilbikini (45').....	65
Achseln (15').....	35
Oberlippe und Kinn (15').....	40
Ganzes Gesicht ohne Brauen (25').....	50
Rücken (30-40').....	55-75
Rücken und Oberkörper (40-60').....	70-110

Für den Körper

Tauchen Sie ein in die Welt der ganzheitlichen Körperbehandlungen. Von klassischen Massagen zur Cranio Sacral Therapie, von Kinesiologie für die innere Balance, bis zum Yoga für die seelische Ruhe: Wir haben alles im Angebot, was Ihr Wohlbefinden steigert.

Die Klassiker

Aromaölmassage

Nicht nur Ihre Haut wird nach einer Massage mit den natürlichen Ölen von Kräuterzauber aus dem Appenzellerland vitaler und entspannter sein, sondern auch Ihr Wohlbefinden wird sich durch diesen Genuss der Sinne steigern.

Aromaölmassage (75')	155
Aromaölmassage (50')	120

Klassische Massage

Die klassische Massage wirkt je nach Intensität und Griffwahl beruhigend oder belebend und hinterlässt ein angenehmes Entspannungsgefühl. Eine Fussreflexzonenmassage verbessert den Energiefluss des gesamten Organismus.

Klassische Ganzkörpermassage (50')	120
Klassische Ganzkörpermassage (75')	155
Klassische Teilkörpermassage (25')	70
Kombimassage Fussreflexzonen/Rücken/Nacken (50')	120
Fussreflexzonenmassage (50')	120
Fussreflexzonenmassage (25')	70

Hot Stones

Mit der Kraft der heissen Steine werden die Blutzirkulation angeregt und Verspannungen im weichen Gewebe gelockert.

Ganzkörpermassage mit Lavasteinen «Hot Stones» (60')	150
--	-----

Appenzeller Kräuterstempelmassage

Die wohltuenden Kräuter aus dem Appenzellerland sorgen für Wärme, fördern das Wohlbefinden, regen den Stoffwechsel an, aktivieren die Durchblutung und lösen Verspannungen. Der angenehme Duft wirkt beruhigend und lässt Sie Zeit und Raum vergessen.

Appenzeller Kräuterstempelmassage (60')	150
---	-----

Aus fernen Ländern

Ayurveda

Die harmonische Abstimmung von Haut- und Sinnespflege stabilisiert und lädt Körperenergien auf. Die hochwertigen Öle werden auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Nach der Massage entspannen Sie bei einem ayurvedischen Tee.

Ganzkörper-Ölmassage «Abhyanga» (60')	165
Königlicher Stirnguss «Shirodhara» (60')	190

Lomi Lomi Aloha Spirit

Diese traditionelle hawaiianische Massageart verbindet Körper, Geist und Bewusstsein.

Lomi Lomi Aloha Spirit (75')	180
------------------------------	-----

Shiatsu Massage

Die aus Japan stammende Shiatsu Massage lässt die Lebensenergien fließen und ist ein natürlicher Ansatz, um das geistige und körperliche Wohlbefinden zu fördern.

Ganzkörper (65')	140
Rücken und Kopf (50')	120

Klangschalenmassage

Nutzen Sie diese wunderbare und einfache Möglichkeit zum Entschleunigen und in eine andere Welt einzutauchen. Bei dieser Massage werden verschiedene Klangschalen auf den Körper gelegt und mit einem Schlegel zum Schwingen gebracht.

Klangschalenmassage zum Kennenlernen (25')	80
Klangschalenmassage (50')	130

Kiefer Reset

Das Kiefergelenk beeinflusst den ganzen Körper, inklusive Skelett, Muskeln, Meridiane und gesamtes Nervensystem. Ein Kiefer Reset entspannt nicht nur die Muskeln, sondern bewirkt oft gleichzeitig ein Lösen von alten, unbewussten Emotionen und Traumata.

Kiefer Reset (50')	120
--------------------	-----



Entgiften und Entstauen

Bürstenmassage

Geniessen Sie die wohltuende Wirkung einer Bürstenmassage und stimmen Sie Ihren Körper auf eine entspannende Ganzkörper- oder Aromamassage ein. Der sanfte mechanische Hautreiz aktiviert den Lymph- und Blutkreislauf. Hautschüppchen werden gelöst und die Abwehrkraft wird stimuliert.

Bürstenmassage (25')70

Faszien Massage

Bei dieser Behandlung werden die Faszien (das Bindegewebe) durch verschiedene, spezielle Griffe gelockert und so lokale Verklebungen und Verspannungen gelöst.

Faszien Massage (50')120

Lymphdrainage

Durch sanfte, kreisende Streichungen der Haut und eine spezielle Grifftechnik werden Ansammlungen von Lympheflüssigkeit, Schlacken und Giftstoffen aus dem Gewebe abtransportiert.

Lymphdrainage (50')120

Lymphdrainage (25')70

Die Speziellen

Cranio Sacral Therapie

Die sanfte, ganzheitliche Behandlungsmethode ist aus der Osteopathie entstanden. Blockaden oder Störungen des Systems haben weitreichende Folgen auf die ganze Gesundheit des Menschen. Ziel der Cranio Sacral Therapie ist es, diese Blockaden in Nerven, Hormonen, Verdauung, Bewegungsapparat usw. aufzuspüren,

zu behandeln und aufzulösen, damit der Körper wieder mehr Energie zur Verfügung hat. Die körpereigenen Ressourcen werden gestärkt und Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht gebracht.

Cranio Sacral (60')140

Dorn Breuss Behandlung

Wirbel- und Gelenk-Fehlstellungen werden durch diese manuelle Therapie korrigiert. Mit der anschliessenden sanften Rückenmassage nach Breuss lösen sich vorhandene Energieblockaden auf. Das verwendete Johanniskrautöl ernährt die Wirbelkörper und entlastet die Bandscheiben.

Dorn Breuss Behandlung (60')135

Entspannungshypnose

Diese Behandlung ruft über das Unterbewusstsein einen tiefen Entspannungszustand hervor. Sie hilft Stress abzubauen, Ruhe zu finden, das Wohlbefinden zu steigern und fördert das innere Gleichgewicht. Ideal für Menschen, die eine schnelle, effektive Methode zur Entspannung suchen.

Entspannungshypnose (90')190

Kinesiologische Behandlung

Mit Muskeltests werden Blockade aufgespürt und durch Massieren von Akkupressurpunkten, mit Düften, Klängen oder Farben die Selbstheilungskräfte aktiviert und so ins Gleichgewicht gebracht. Evelin Good, dipl. Kinesiologin, ist krankenkassenanerkant. Die Kosten werden im Rahmen der Zusatzversicherung von den meisten Krankenkassen anteilmässig übernommen.

Kinesiologische Behandlung (70')165

Paar- und Schwangerschaftsmassagen

Paarmassage

Erleben Sie gemeinsame Entspannung mit einer Paarmassage, die nicht nur den Körper, sondern auch die Beziehung harmonisiert. In einem privaten Raum werden Sie und Ihr Partner gleichzeitig von erfahrenen Therapeuten behandelt. Eine Auszeit zu zweit, die die Nähe fördert und für gemeinsames Wohlfühl sorgt. Im Anschluss verwöhnen wir Sie mit einem leckeren Smoothie oder einem Glas Prosecco.

Ganzkörpermassage oder Aromaölmassage (50')125 pro Person

Ganzkörpermassage oder Aromaölmassage (75')160 pro Person

Schwangerschaftsmassage (auch als Paarmassage buchbar)

Eine wohltuende, behutsame und entspannende Massage, die speziell auf die Bedürfnisse werdender Mütter abgestimmt ist. Gönnen Sie sich diese Auszeit, bevor sich bald alles um Ihr Baby dreht. Während der Anwendung, entspannen Sie auf einer speziellen Liege, auf der Sie endlich auch mal wieder auf dem Bauch liegen können.

Schwangerschaftsmassage (50' oder 75')120 oder 160

Wichtig: Um Komplikationen zu vermeiden und zu Ihrer Sicherheit und der Ihres Babys sollten Sie sich vor Ihrem Massagetermin mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder medizinischem Fachpersonal austauschen. Im ersten Trimester einer Schwangerschaft raten wir sowie Experten von einer Massage ab. Ab dann können Sie eine ganzheitliche Massage in Ruhe und Sicherheit geniessen.

Yoga

Yoga wirkt entschleunigend und bringt Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht.

Private Einzellektion (60')135

Physiotherapie

Bei Beschwerden an Ihrem Bewegungsapparat ist unser langjähriger Physiotherapeut für Sie da. Er behandelt Patientinnen und Patienten mit externer Zuweisung, unsere Kurgäste sowie Selbstzahler.

Neben allen relevanten physiotherapeutischen Behandlungstechniken bietet er die wissenschaftlich abgesicherte McKenzie Methode® bei Wirbelsäulen- und Gelenkproblemen sowie das GLA:D® Schweiz Programm bei Arthrosebeschwerden an.

Physiotherapeutische Behandlung (25')70*

*Behandlungen können nur mit ärztlicher Verordnung über die obligatorische Krankenversicherung abgerechnet werden.



Buchen Sie
Ihren Massagetermin

Für einen Tag

Auch wenn Sie nicht bei uns übernachten, heißen wir Sie in unserem Well & See Spa herzlich willkommen. Bitte reservieren Sie unbedingt vorab, da die Kapazitäten, vor allem an den Wochenenden, begrenzt sind.

Panoramahallenbad, Saunalandschaft, Dampfbad, Aussen-Whirlpool und Fitness

Ob Sie unseren Wellnessbereich einen ganzen Tag lang oder nur für ein paar Stunden geniessen möchten, entscheiden Sie.

In all unseren Day Spa Packages inbegriffen:

- Eintritt in unseren Well & See Spa
- Leihweise Wellnesstasche mit Bademantel, Badetuch, Slipper
- Welcome-Drink
- Wasser und Teestation im Wellness

Day Spa

Halbtageseintritt (4 h).....	65
Tageseintritt.....	90
› inkl. Mittagessen im Restaurant Acht (Buffet, Mo. bis Sa.).....	110
› inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet (7.00h bis 10.30h So. 7.30h bis 11.30h).....	120

Tipp: Mit einem Day Spa Eintritt profitieren Sie von 10% Rabatt auf Kosmetikanwendungen und Massagen.

SPA-ETIKETTE

Aus Rücksicht auf die anderen Gäste bitten wir Sie, während Ihres Aufenthalts im Spa nicht zu telefonieren und Ihr Mobiltelefon auf lautlos zu stellen. Das Fotografieren und Filmen anderer Gäste ist im gesamten Spa nicht erlaubt. Bitte unterhalten Sie sich in allen Bereichen aus Rücksicht auf die anderen Gäste leise und zurückhaltend.

Bitte beachten Sie den textilfreien Bereich in der Saunalandschaft und den Textil-Bereich rund um das Schwimmbad, den Whirlpool in im Dampfbad.

KINDER IM SPA-BEREICH

Kinder unter 16 Jahren dürfen den Wellnessbereich in Begleitung eines Erwachsenen und bis 16.30 Uhr besuchen. Das Reinspringen in unser Panoramahallenbad ist nicht erlaubt.

Vielen Dank und gute Erholung
wünscht Ihnen das Wellness-Team



Day Spa buchen
+41 71 898 15 00



Seeallee 8 | 9410 Heiden, Schweiz
Réception +41 (0)71 898 15 15 | Spa-Desk +41 (0)71 898 15 00
info@hotelheiden.ch | www.hotelheiden.ch



SPA-Gutschein
schenken

Öffnungszeiten

Saunalandschaft, Dampfbad:

Montag bis Sonntag: 10.00 – 21.00 Uhr

Panoramahallenbad, Aussen-Whirlpool:

Montag bis Sonntag: 07.00 – 21.00 Uhr

PREISE

in CHF, inkl. Mwst., Stand Dezember 2024, Preisänderungen vorbehalten.