



Cambrian Spa.



A MEMBER OF DESIGN HOTELS™

Welcome Herzlich Willkommen Bienvenue

ENG—

The Cambrian Spa has an indoor and outdoor swimming pool, a cardio-based fitness area, as well as an extra sauna area with Finnish sauna, steam bath, rain shower, Kneipp pool and a relaxation area. The location and the spectacular view of the Swiss mountains will add a feeling of ultimate relaxation to your vacation.

- Indoor pool with waterfall: 11x5 m, temp: 28°C
- Outdoor pool with hydro-massages: 8x4 m, temp: 34°C
- Mixed sauna area with Finnish sauna, temp: 85°C
- Steam bath, temp: 45°C
- Rain shower
- Kneipp shower baths and relaxation room
- Fitness area with cardio equipment from TechnoGym, free weights training
- Treatment area with massage treatment rooms for individual and couple massages and room for skin care and beauty treatments

GER—

The Cambrian Spa verfügt über einen Innen- und Aussenpool, einen cardioorientierten Fitnessbereich sowie einen extra Saunabereich mit einer finnischen Sauna, Dampfbad, Erlebnisdusche, Kneippbecken und einem Ruhebereich. Die Lage und der spektakuläre Blick in die Schweizer Bergwelt machen den Spa zu einem absoluten „Muss“ während Ihres Urlaubes.

- Indoor-Pool mit Wasserfall: 11x5 m, Temperatur 28°C
- Aussen-Pool mit Hydromassagen: 8x4 m, Temperatur 34°C
- Finnische Sauna 85°C
- Dampfbad 45°C
- Regendusche
- Kneipp-Duschbäder
- Entspannungsraum
- Fitness Bereich: Cardio Geräte von Technogym, Freihanteltraining
- Behandlungsbereich mit Einzel- und Paar Massageräumen sowie Zimmer für Schönheitsbehandlungen

FR—

Le The Cambrian Spa inclut des piscines chauffées intérieure et extérieure, une salle de fitness bien équipée, de paisibles salles de soin, un sauna finlandais, un bain de vapeur, une douche à effet de pluie et une zone de repos. Notre spa est ce qui se fait de mieux en matière de relaxation. La situation privilégiée ainsi que la vue spectaculaire sur les montagnes suisses feront de votre séjour un vrai plaisir, plein de bonheur et de relaxation.

- Piscine intérieure avec une cascade: 11x5m, température moyenne de 28°C
- Piscine extérieure avec hydromassages: 8x4 m, température moyenne de 34°C
- Sauna finlandais: 85°C
- Bain turc: 45°C
- Douche à effet de pluie
- Diverses douches pour stimuler la circulation sanguine
- Salle de relaxation
- Salle de fitness avec équipement cardio de la marque Technogym et haltères à disposition
- Espace de traitement avec salles de massage pour les massages individuels et en couple et salle pour les soins de la peau et de la beauté

Spa Guide

Opening hours—

The Cambrian Spa:	08:00—21:00
Children access:	10:00—18:00
Saunas:	12:00—21:00
*Saunas on request:	09:00—12:00
Treatments:	10:00—20:00

*Please let us know at reception

ENG—

Admission—

With an overnight stay at The Cambrian, you enjoy complimentary access to the spa. Day guests are welcome upon request.

Reservation for treatments—

Please book early by calling +41 (0)33 673 83 83 or email on spa@thecambrianadelboden.com. Or visit our website and book your treatment online.

Cancellations & delays—

You can cancel or postpone your appointment free of charge up to 24 hours in advance. If you do not notify us, you will be charged in full. In case of delays, it is not possible to reduce costs or extend treatments. If you arrive later than booked, the treatment will be shortened accordingly.

Valuables—

We recommend that you lock your valuables in the hotel room safe or leave them at home. The hotel accepts no liability for valuables.

Clothing—

During your stay, you will be provided with flip-flops and a bathrobe. For the treatments we offer you a disposable slip. Bath towels are available for you in the spa. Separate sauna towels are available in the sauna area.

Refreshment—

Healthy and seasonal drink and snack stations based on the "be Healthy" concept are available all day in the spa.

GER—

Eintritt—

Bei einer Übernachtung im The Cambrian genießen Sie den kostenlosen Zugang zum Spa. Tagesgäste sind nach Anfrage herzlich willkommen.

Reservation für Behandlungen—

Bitte reservieren Sie frühzeitig unter Tel: +41 (0)33 673 83 83 oder via E-Mail spa@thecambrianadelboden.com. Oder besuchen Sie unsere Website und buchen Sie Ihre Behandlung online.

Annullierungen & Verspätungen—

Bis 24 Std. im Voraus können Sie Ihren Termin kostenlos stornieren oder verschieben. Ohne rechtzeitige Mitteilung werden Ihnen die Kosten vollumfänglich verrechnet. Bei Verspätungen ist es nicht möglich, Kosten zu reduzieren oder Behandlungen zu verlängern. Wenn Sie sich später als gebucht bei uns einfinden, verkürzt sich die Behandlung entsprechend.

Wertsachen—

Wir empfehlen Ihnen, Ihre Wertsachen im Hotelzimmersafe einzuschliessen oder zu Hause zu lassen. Für Wertgegenstände übernimmt das Hotel keine Haftung.

Bekleidung—

Während Ihres Aufenthaltes stehen Ihnen Flip Flops und ein Bademantel zur Verfügung. Für die Behandlungen bieten wir Ihnen einen Einwegslip an. Badetücher liegen im Spa für Sie bereit. Im Saunabereich stehen separate Saunatücher zur Verfügung.

Erfrischung—

Im Spa stehen Ihnen ganztägig gesunde und saisonale Getränke- und Snack Stationen nach dem „be Healthy“ Konzept zur Verfügung.

FR—

Admission—

Si vous passez une nuit au The Cambrian, vous bénéficiez d'un accès gratuit au spa. Les clients d'un jour sont les bienvenus après réservation.

Réservation des soins—

Veuillez réserver tôt en appelant le +41 (0)33 673 83 83 ou en envoyant un e-mail à spa@thecambrianadelboden.com. Ou visitez notre site Internet et réservez votre traitement en ligne.

Annulations et retards—

Vous pouvez annuler ou reporter votre rendez-vous sans frais jusqu'à 24 heures à l'avance. Si vous ne nous prévenez pas, vous serez facturé dans son intégralité. En cas de retard, il n'est pas possible de réduire les coûts ou de prolonger les traitements. Si vous arrivez plus tard que prévu, le traitement sera raccourci en conséquence.

Valeurs—

Nous vous recommandons d'enfermer vos objets de valeur dans le coffre de la chambre d'hôtel ou de les laisser à la maison. L'hôtel n'accepte aucune responsabilité pour les objets de valeur.

Vêtements—

Pendant votre séjour, vous disposerez de tongs et d'un peignoir. Pour les soins, nous vous offrons un slip jetable. Des serviettes de bain sont à votre disposition dans le spa. Des serviettes de sauna séparées sont disponibles dans l'espace sauna.

Refreshment—

Des stations de boissons et de collations saines et saisonnières basées sur le concept "be Healthy" sont disponibles toute la journée dans le spa.

Spa Partner

ENG —

At Susanne Kaufmann, our philosophy is to support the skin's natural functions so it can work at its best, allowing its vitality and beauty to shine. Our approach is holistic: we look at the whole picture and see skincare as a means of prevention so we can care for the skin's specific needs with our tailored products and treatments.

The power of nature forms the cornerstone of our beauty, health and wellbeing philosophy - we bring together the beneficial properties of Alpine flora, locally sourced from the Bregenzerwald region in Austria, with proven skin science to develop our products and treatments. Our powerful natural formulas are created using only the finest plants and botanicals, carefully chosen for their efficacy and skin affinity, as well as pioneering sustainable manufacturing methods.

In order to fulfil our promise to offer natural, highly effective cosmetic products, we follow four ethical principles: quality, effectiveness, transparency and sustainability. They guide all of our actions, clarifying our beliefs and what our products stand for.

A selection of Susanne Kaufmann products is available for purchase at the Spa.

GER —

Bei Susanne Kaufmann sind wir der Überzeugung, dass eine gute Hautpflege die natürlichen Hautfunktionen stärken sollte. Dadurch bleibt die Haut in ihrem Gleichgewicht und kann von innen heraus strahlen. Unser Ansatz ist ganzheitlich. Das bedeutet (für uns), dass wir Hautpflege immer umfassend und als Teil eines grossen Ganzen betrachten. Die präventive Funktion unserer Hautpflege ist für uns besonders wichtig. Um die individuellen Bedürfnisse der Haut zu erfüllen, sind unsere Produkte und Behandlungen gezielt auf diese zugeschnitten.

Unser gesamtes Verständnis von Schönheit, von Gesundheit und von einem allgemeinen körperlichen Wohlbefinden liegt in der Kraft der Natur begründet. Bei der Entwicklung unserer Produkte vereinen wir die wohltuenden Inhaltsstoffe der alpinen Pflanzenwelt mit den neuesten Erkenntnissen der Hautpflegeforschung. Unsere natürlichen Rezepturen enthalten ausschliesslich die besten pflanzlichen Rohstoffe und Extrakte. Diese müssen ebenso effizient wie hautverträglich sein. Zudem achten wir auf eine umweltschonende Herstellung unserer Produkte.

Unsere Marke ist von vier Werten geprägt, die für uns von zentraler Bedeutung bei der Herstellung unserer hocheffektiven natürlichen Kosmetikprodukte sind: Qualität, Wirksamkeit, Transparenz und Nachhaltigkeit. Diese Leitlinien bestimmen all unser Handeln.

Eine Auswahl an Susanne Kaufmann Produkten ist im Spa zum Kauf erhältlich.

FR —

La philosophie de Susanne Kaufmann consiste à soutenir les fonctions naturelles de la peau afin qu'elle puisse fonctionner au mieux et laisser éclater sa vitalité et sa beauté. Nous appliquons une approche holistique : dans notre vue d'ensemble, nous considérons les soins de la peau comme un moyen de prévention qui nous permet de répondre aux besoins spécifiques de la peau grâce à nos produits et traitements sur mesure.

La puissance de la nature constitue la pierre angulaire de notre philosophie de la beauté, de la santé et du bien-être. Nous associons les propriétés bénéfiques de la flore alpine, issue de la région autrichienne du Bregenzerwald, à une science éprouvée de la peau pour développer nos produits et traitements. Nos formules naturelles et puissantes sont créées à partir des meilleures plantes et herbes soigneusement choisies pour leur efficacité et leur affinité avec la peau, et selon des méthodes de fabrication durables et innovantes.

Afin de pouvoir toujours offrir des produits cosmétiques naturels et hautement efficaces, nous suivons quatre principes éthiques : qualité, efficacité, transparence et durabilité. Ces principes déterminent toutes nos actions et définissent nos convictions et ce que nos produits représentent.

Une sélection des produits Susanne Kaufmann est disponible dans le spa.







Facial Treatments

Express Anti-Aging Signature Treatment

40 min/110 CHF

This treatment cleanses and relaxes the face, neck and décolleté. Special massage techniques and ultrasound promote blood circulation and the skin's ability to absorb nutrients. This allows the antioxidant power active ingredients and intensive care products to penetrate deep into the skin layer. The skin's appearance is immediately radiant and rejuvenated.

Alkaline Detox Signature Treatment

50 min/140 CHF

An effective treatment designed to cleanse and detoxify the skin. The Susanne Kaufmann Alkaline Detox Signature Treatment includes an anamnesis of the skin condition, deep cleansing, peeling, lymphatic drainage and a cleansing mask. The face, neck and décolleté are gently exfoliated with the enzyme peeling. This supports the skin's regeneration process and restores its natural balance.

Boosting Hydration Treatment

50 min/160 CHF

Visibly plump, brighten and revitalise your skin with our Boosting Hydrating Treatment. This highly effective facial combines potent botanical concentrates with targeted massage techniques and modern technology to nourish, firm and plump the skin. Skin feels firmer, revitalised and more resilient for both immediate and long-lasting results.

by Susanne Kaufmann

Glow Treatment

50 min/160 CHF

The deep cleansing of the face, neck and décolleté prepares the skin for the absorption of the nourishing ingredients. While the glow mask takes effect, a head and neck massage provide additional relaxation. A special serum provides the skin with targeted moisture. It is worked into the skin structure with a short fascia massage. The elasticity of the skin is increased. The highly concentrated Power Mask provides additional firming. The spa team applies the final care with the Susanne Kaufmann face roller.

Transformative Signature Treatment

80 min/190 CHF

An individual treatment tailored to your skin needs that transforms the skin into your personal desired state. After a thorough anamnesis of the skin condition, selected products and coordinated massage techniques are used to achieve the improvement of the skin condition. With this treatment, issues such as dry skin, skin impurities or couperose are alleviated. A clear, radiant complexion returns, enriched with energy and a harmonious skin feel.

Eyes and Lashes

Eyelash Tinting	20 min/22 CHF
Eyebrow Tinting	20 min/21 CHF
Eyelash & Eyebrow Tinting, Eyebrow Correction	40 min/50 CHF
Eyebrow Correction	15 min/25 CHF

Hair Removal

Upper Lip & Chin	10–15 min/25 CHF
Armpits	15–20 min/35 CHF
Arms	25–35 min/55 CHF
Legs to Knees	25–35 min/70 CHF
Whole Legs	35–45 min/100 CHF
Bikini	25–30 min/50 CHF

Hand & Foot Care

Manicure	50 min/95 CHF
Manicure Deluxe with Polish	60 min/110 CHF
Pedicure	55 min/105 CHF
Pedicure Deluxe with Polish	70 min/120 CHF
Deluxe Pedicure & Manicure with Polish	110 min/160 CHF
Soak Off Gel Manicure	70 min/130 CHF
Soak Off Gel Pedicure	70 min/140 CHF
Soak Off Gel Removal	25 min/60 CHF
Soak Off Gel French	90 min/150 CHF

Book your treatment online



Treatments for Children

Teen Facial	50 min/140 CHF
<i>Facial treatment specially tailored to the skin condition with natural care products. Consisting of cleansing, mild peeling, gentle facial massage or deep cleansing, mask and useful care tips for young teenage skin.</i>	

Children's Massage	25 min/75 CHF
<i>Individual massage with warm oils tailored to the age of the child. From fine strokes for the very young to tension relieving massages for older children.</i>	

Foot Treatment for Teenagers
40 min / 100 CHF
Hand Treatment for Teenagers
30 min / 90 CHF

For children between 8 and 16 years

Day Spa Combinations

Body Deluxe	100 min/300 CHF
<i>Enjoy a full treatment sequence starting with a honey peeling followed by a body wrap and full body massage.</i>	

Beauty Deluxe	80 min/240 CHF
<i>50 minutes glow treatment combined with a foot massage with scrub.</i>	

Body Srubs and Wraps

Full Body Scrub	35 min/105 CHF
<i>The honey scrub with mountain salt crystals will leave your skin clarified, soothed and strengthened.</i>	

Health from the Alps Full Body Wrap
35 min/105 CHF
<i>The wrap helps the skin to rid itself of harmful substances and regulates the skin's moisture and increases its elasticity.</i>

Classic Massages

Back, Shoulder and Neck Massage	25 min/85 CHF
Foot Reflexology	25 min/85 CHF
Sports Massage	50 min/150 CHF
Full Body Massage	50 min/140 CHF
Full Body Massage Deluxe	80 min/190 CHF
Leg Massage	50 min/140 CHF
Pregnancy Massage*	60 min/160 CHF

**Massage only available in the second or third trimester.*

Down Day Combinations

Relax Head and Back Massage	50 min/150 CHF
Vitalizing Back and Foot Massage	50 min/150 CHF
Warm Mountain Moor Herbal Pack with a Back Massage	50 min/150 CHF
Thru-hike	50 min/125 CHF

A cooling leg wrap bandage with Arnika followed by a leg and foot massage.

Bluebird after	50 min/125 CHF
<i>Leg and foot massage combined with a warm moor leg wrap including the warm moor pillows.</i>	

Warm moor pilows	10 CHF/Massage
<i>In addition to all body massages, the warmth of the heated pillows intensify the effect of every massage.</i>	

Cambrian Specials

Aroma Therapy	60 min/160 CHF
	80 min/200 CHF

A full body massage with aroma oils to stimulate and improve the physical and mental well-being.

Hot Stone Massage	60 min/160 CHF
	80 min/200 CHF

Deep relaxation through a massage with hot stones, which helps you ease tense muscles and damaged soft tissues throughout your body.

Hot/Cold Stone Massage	60 min/160 CHF
	80 min/200 CHF

Combining both hot and cold in the same therapy perform different benefits for the body – the heat relaxes your muscles, releases tension, increases blood circulation that heals muscle strains. At the same time, the cold reduces swelling, increases lymphatic drainage, and helps to reduce pain caused by inflammation.

Alpine Shell Massage	60 min/170 CHF
	80 min/210 CHF

An alternative to the hot stone massage; that uses clam shells as a massage tool. A blissful warming sensation combined with the smooth surface of the shell provides a soothing experience and thanks to the calcium content of the shells ensures a firm, healthy skin texture.

Lomi-Lomi Massage	60 min/170 CHF
	80 min/210 CHF

This type of massage is a form of bodywork where the massage therapist will use their hands and forearms to release emotional tensions as well as physical ones.

For Two People...

Time for Two	70 min/345 CHF
--------------	----------------

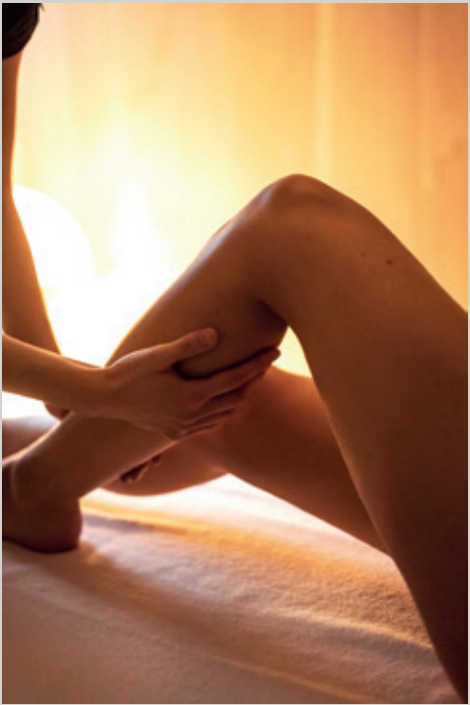
Two classic full body massages of 50 minutes each with aromatic oil in our Couples Room. After the massage, a bottle of champagne 0.375L and a small sweet treat await you, which you are welcome to enjoy in the Couples Room for the following 20 minutes.

Relax for Two	90 min/420 CHF
---------------	----------------

Two classic full body massages including an express facial. This contains: Cleansing, tonic & moisturizing mask. The treatment ends with a facial massage. After the massage, a bottle of champagne 0.375L and a fruit platter await you, which you are welcome to enjoy during the following 20 minutes in the Couples Room.

Spa for Two	120 min/560 CHF
-------------	-----------------

One hour exclusive use of the romantically decorated Private Spa from 21:00-22:00 o'clock. Start with a classic full body massage of 50 minutes with aromatic oil in our Couples Room. Afterwards, enjoy a bottle of champagne or wine and a selection of our delicious desserts with your loved one in our Spa area. Secure your exclusive evening!





S

S

S

S

I

I

W

I

S

B

Gesichts- behandlungen

Glow Treatment 50 min/160 CHF

Die tiefenwirksame Reinigung von Gesicht, Hals und Dekolleté bereitet die Haut für die Aufnahme der pflegenden Inhaltsstoffe vor. Während die Glowmaske einwirkt, sorgen eine Kopf- und Nackenmassage für zusätzliche Entspannung. Ein spezielles Serum versorgt die Haut gezielt mit Feuchtigkeit. Es wird mit einer Faszienkurzmassage in die Hautstruktur eingearbeitet. Die Spannkraft der Haut erhöht sich. Für zusätzliche Straffung sorgt die hochkonzentrierte Power Mask. Mit dem Susanne Kaufmann Gesichtsroller appliziert das Spa Team die finale Pflege.

Transformative Signature Treatment 80 min/190 CHF

Eine individuelle, auf Ihre Hautbedürfnisse abgestimmte Behandlung, die die Haut in Ihren persönlichen Wunschzustand transformiert. Nach einer gründlichen Anamnese des Hautzustandes werden ausgewählte Produkte und abgestimmte Massagetechniken eingesetzt, um die Verbesserung des Hautzustandes zu erreichen. Mit dieser Behandlung werden Themen wie trockene Haut, Hautunreinheiten oder Couperose abgemildert. Ein klarer, strahlender Teint kehrt zurück, angereichert mit Energie und einem harmonischen Hautgefühl.

by Susanne Kaufmann

Express Anti-Aging Signature Treatment 40 min/110 CHF

Das Treatment reinigt und entspannt Gesicht, Hals und Dekolleté. Spezielle Massagetechniken und Ultraschall fördern die Durchblutung und die Aufnahmefähigkeit der Haut. So gelangen die antioxidativen Powerwirkstoffe und intensiven Pflegeprodukte tief in die Hautschicht. Das Hautbild wirkt sofort strahlend und verjüngt.

Alkaline Detox Signature Treatment 50 min/140 CHF

Eine wirksame Behandlung, die auf die Reinigung und Entgiftung der Haut abgestimmt ist. Das Susanne Kaufmann Alkaline Detox Signature Treatment beinhaltet eine Anamnese des Hautzustandes, Tiefenreinigung, Peeling, Lymphdrainage und eine Reinigungsmaske. Gesicht, Hals und Dekolleté werden sanft mit dem Enzympeeling gepeelt. So wird der Regenerationsprozess der Haut unterstützt und das natürliche Gleichgewicht wiederhergestellt. Die Haut wirkt harmonisiert und strahlend. Die Behandlung beinhaltet ein persönliches Nachsorgerezept.

Boosting Hydration Treatment 50 min/160 CHF

Das Treatment verleiht der Haut ein pralles, strahlendes und revitalisiertes Aussehen. Bei der Gesichtsbehandlung kommen hochwirksame pflanzliche Konzentrate zum Einsatz, die wir mit gezielten Massagebewegungen und moderner Technik in die Haut einarbeiten. Die Haut erhält ein glattes und strahlendes Aussehen und fühlt sich gefestigt und widerstandsfähig an.

Augen & Wimpern

Wimpern färben	20 min/22 CHF
Augenbrauen färben	20 min/21 CHF
Wimpern & Augenbrauen färben, Augenbrauen-Korrektur	40 min/50 CHF
Augenbrauen-Korrektur	15 min/25 CHF

Sanfte Haarentfernung mit Warmwachs

Oberlippe & Kinn	10–15 min/25 CHF
Achseln	15–20 min/35 CHF
Arme	25–35 min/55 CHF
Beine bis Knie	25–35 min/70 CHF
Ganze Beine	35–45 min/100 CHF
Bikini	25–30 min/50 CHF

Hand & Fusspflege

Maniküre	50 min/95 CHF
Maniküre Deluxe mit Lack	60 min/110 CHF
Pediküre	55 min/105 CHF
Pediküre Deluxe mit Lack	70 min/120 CHF
Deluxe Pediküre & Maniküre mit Lack	110 min/160 CHF
Soak Off Gel Maniküre	70 min/130 CHF
Soak Off Gel Pediküre	70 min/140 CHF
Soak Off Gel Entfernung	25 min/60 CHF
Soak Off Gel French	90 min/150 CHF

Buchen Sie ihre Behandlung online



Behandlungen für Kinder

Teenager Facial	50 min/140 CHF
<i>Speziell auf den Hautzustand abgestimmte Gesichtsbehandlung mit natürlichen Pflegeprodukten. Bestehend aus Reinigung, mildem Peeling, sanfter Gesichtsmassage oder Tiefenreinigung, Maske und nützlichen Pflegetipps für die junge Teenagerhaut.</i>	

Kinder Massage	25 min/75 CHF
<i>Individuell auf das Alter des Kindes abgestimmte Massage mit warmen Ölen. Von feinen Streichungen für die ganz Kleinen bis hin zu Verspannungen lösenden Massagen für größere Kinder.</i>	

Fussbehandlung für Teenager
40 min / 100 CHF

Handpflege für Teenager
30 min / 90 CHF

Für Kinder zwischen 8 und 16 Jahren

Day Spa Kombinationen

Körper Deluxe	100 min/300 CHF
<i>Genießen Sie eine komplette Behandlungssequenz, beginnend mit einem Honigpeeling, gefolgt von einer Körperpackung und einer Ganzkörpermassage.</i>	

Schönheit Deluxe	80 min/240 CHF
<i>50 Minuten Glow-Behandlung kombiniert mit einer Fußmassage mit Peeling.</i>	

Peelings und Körperpackungen

Ganzkörper Peeling	35 min/105 CHF
<i>Das Honig-Peeling mit Bergsalzkristallen wird Ihre Haut klären, beruhigen und stärken.</i>	

Ganzkörperpackung aus den Alpen
35 min/105 CHF
<i>Der Wickel hilft der Haut, sich von Schadstoffen zu befreien, reguliert den Feuchtigkeitshaushalt der Haut und erhöht ihre Elastizität.</i>

Klassische Massagen

Rücken- Schulter- und Nackenmassage	25 min/85 CHF
Fussreflexzonenmassage	25 min/85 CHF
Sportmassage	50 min/150 CHF
Ganzkörpermassage	50 min/140 CHF
Ganzkörpermassage Deluxe	80 min/190 CHF
Beinmassage	50 min/140 CHF
Schwangerschafts-Massage*	60 min/160 CHF

*Massage vor der Geburt nur im zweiten oder dritten Trimester möglich.

Down-Day Kombinationen

Entspannende Kopf- und Rückenmassage	50 min/150 CHF
Vitalisierende Rücken- und Fussmassage	50 min/150 CHF
Warme Bergmoor-Kräuterpackung mit Rückenmassage	50 min/150 CHF
Thru-hike	50 min/125 CHF

Kühlende Beinwickel mit Arnika, gefolgt von einer Bein- und Fussmassage.

Bluebird after	50 min/125 CHF
<i>Bein- und Fussmassage kombiniert mit warmen Moor-Beinwickel einschließlich der warmen Moorkissen.</i>	

Warme Moorkissen	10 CHF/Massage
<i>Als Ergänzung zu allen Körpermassagen intensiviert die Wärme der Heizkissen die Wirkung jeder Massage.</i>	

Cambrian Specials

Aroma Therapie	60 min/160 CHF
	80 min/200 CHF

Eine Ganzkörpermassage mit Aromaölen zur Stimulierung und Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens.

Hot Stone Massage	60 min/160 CHF
	80 min/200 CHF

Tiefenentspannung durch eine Massage mit heissen Steinen, die Ihnen hilft, verspannte Muskeln im ganzen Körper zu lockern.

Hot/Cold Stone Massage	60 min/160 CHF
	80 min/200 CHF

Die Wärme entspannt die Muskeln, löst Verspannungen, fördert die Durchblutung und heilt Muskelzerrungen. Gleichzeitig wirkt die Kälte abschwellend, fördert die Lymphdrainage und hilft, entzündungsbedingte Schmerzen zu lindern.

Alpmuschel-Massage	60 min/170 CHF
	80 min/210 CHF

Eine Alternative zur Hot-Stone-Massage, bei der Muschelschalen als Massagewerkzeug verwendet werden: Ein wohltuendes Wärmegefühl in Verbindung mit der glatten Oberfläche der Schale sorgt für ein wohltuendes Erlebnis und dank des Kalziumgehalts der Schalen für ein straffes, gesundes Hautbild.

Lomi-Lomi Massage	60 min/170 CHF
	80 min/210 CHF

Bei dieser Art der Massage handelt es sich um eine Form der Körperarbeit, bei der der Masseur seine Hände und Unterarme benutzt, um sowohl emotionale als auch körperliche Spannungen zu lösen.

Für zwei Personen

Time for Two	70 min/345 CHF
---------------------	-----------------------

Zwei klassische Ganzkörpermassagen à 50 Minuten mit Aromaöl in unserem Couples Room. Nach der Massage erwarten Sie eine Flasche Champagner 0.375L und eine kleine süße Aufmerksamkeit, die sie gerne in den anschliessenden 20 Minuten im Couples Room genießen dürfen.

Relax for Two	90 min/420 CHF
----------------------	-----------------------

Zwei klassische Ganzkörpermassagen inklusive einer Express Gesichtsbehandlung. Diese enthält: Abreinigung, Tonic & Feuchtigkeitsmaske. Die Behandlung endet mit einer Gesichtsmassage. Nach der Massage erwarten Sie eine Flasche Champagner 0.375L und eine Obstplatte, die sie gerne in den anschliessenden 20 Minuten im Couples Room geniessen dürfen.

Spa for Two	120 min/560 CHF
--------------------	------------------------

Eine Stunde exklusive Nutzung des romantisch dekorierten Privat Spa von 21.00 - 22.00 Uhr. Starten Sie mit einer klassischen Ganzkörpermassage à 50 Minuten mit Aromaöl in unserem Couples Room. Danach geniessen Sie eine Flasche Champagner oder Wein und eine Auswahl unserer köstlichen Desserts, bei alleiniger Nutzung des Spa Bereichs.





S

S

S

S

I

I

W

I

S

B

Traitements du visage

Glow Treatment 50 min/160 CHF

Le nettoyage en profondeur du visage, du cou et du décolleté prépare la peau à l'absorption des ingrédients nourrissants. Pendant que le masque éclatant fait effet, un massage de la tête et du cou procure une détente supplémentaire. Un sérum spécial apporte à la peau une hydratation ciblée. Un court massage des fascias permet de le faire pénétrer dans la structure de la peau. L'élasticité de la peau est augmentée. Le masque Power Mask hautement concentré apporte un raffermissement supplémentaire. L'équipe du spa applique le soin final avec le rouleau pour le visage Susanne Kaufmann.

Transformative Signature Treatment 80 min/190 CHF

Un traitement individuel adapté aux besoins de votre peau qui la transforme en l'état souhaité. Après une anamnèse approfondie de l'état de la peau, des produits sélectionnés et des techniques de massage coordonnées sont utilisés pour améliorer l'état de la peau. Grâce à ce traitement, les problèmes tels que la peau sèche, les impuretés de la peau ou la couperose sont atténués. Un teint clair et radieux revient, enrichi d'énergie et d'une sensation de peau harmonieuse.

by Susanne Kaufmann

Express Anti-Aging Signature Treatment 40 min/110 CHF

Ce traitement nettoie et détend le visage, le cou et le décolleté. Des techniques de massage spéciales et des ultrasons favorisent la circulation sanguine et la capacité de la peau à absorber les nutriments. Cela permet aux principes actifs au pouvoir antioxydant et aux produits de soins intensifs de pénétrer en profondeur dans la couche cutanée. L'apparence de la peau est immédiatement radieuse et rajeunie.

Alkaline Detox Signature Treatment 50 min/140 CHF

Un traitement efficace conçu pour nettoyer et détoxifier la peau. Ce traitement comprend une anamnèse de l'état de la peau, un nettoyage en profondeur, un peeling, un drainage lymphatique et un masque nettoyant. Le visage, le cou et le décolleté sont exfoliés en douceur avec le peeling aux enzymes. Cela favorise le processus de régénération de la peau et rétablit son équilibre naturel. La peau apparaît harmonisée et rayonnante. Le traitement comprend une prescription personnelle de soins après-vente.

Boosting Hydration Treatment 50 min/160 CHF

Ce traitement donne à la peau un aspect repulpé, lumineux et revitalisé. Nous utilisons des concentrés de plantes hautement efficaces que nous faisons pénétrer dans la peau par des mouvements de massage ciblés. La peau retrouve un aspect lisse et lumineux, elle est raffermie et résistante au toucher.

Yeux et cils

Teinture des cils	20 min/22 CHF
Teinture des sourcils	20 min/21 CHF
Teinture des cils et sourcils, correction des sourcils	40 min/50 CHF
Correction des sourcils	15 min/25 CHF

Épilation douce à la cire chaude

Lèvre supérieure et menton	10–15 min/25 CHF
Aisselles	15–20 min/35 CHF
Bras	25–35 min/55 CHF
Jambes jusqu'aux genoux	25–35 min/70 CHF
Jambes entières	35–45 min/100 CHF
Bikini	25–30 min/50 CHF

Soins des mains et des pieds

Manucure	50 min/95 CHF
Manucure Deluxe avec vernis	60 min/110 CHF
Pédicure	55 min/105 CHF
Pédicure Deluxe avec vernis	70 min/120 CHF
Deluxe pédicure & manucure avec vernis	100 min/160 CHF
Gel Soak Off manucure	70 min/130 CHF
Gel Soak Off pédicure	70 min/140 CHF
Enlèvement du gel Soak Off	25 min/60 CHF
Gel Soak Off manucure française	90 min/150 CHF

Réservez votre traitement en ligne



Traitements pour les enfants

Teen Facial 50 min/140 CHF

Traitement du visage spécialement adapté à l'état de la peau avec des produits de soins naturels. Il se compose d'un nettoyage, d'un peeling doux, d'un massage facial doux ou d'un nettoyage en profondeur, d'un masque et de conseils de soins utiles pour la peau des jeunes adolescents.

Massage pour enfants 25 min/75 CHF

Massage individuel aux huiles chaudes adapté à l'âge de l'enfant. Des mouvements fins pour les plus petits aux massages relaxants pour les plus grands.

Traitement des pieds pour les adolescents
40 min / 100 CHF

Traitement des mains pour les adolescents
30 min / 90 CHF

Pour les enfants de 8 à 16 ans

Combinaisons de spa de jour

Corps de luxe 100 min/300 CHF

Profitez d'un traitement complet qui commence par un gommage au miel, suivi d'un enveloppement et d'un massage complet du corps.

Beauté de luxe 80 min/240 CHF

Soin éclatant de 50 minutes combiné à un massage des pieds avec gommage.

Gommages et enveloppements corporels

Gommage complet du corps
35min/105 CHF

Le gommage au miel et aux cristaux de sel de montagne laisse votre peau clarifiée, apaisée et renforcée.

Enveloppement complet du corps des Alpes
35 min/105 CHF

L'enveloppement aide la peau à se débarrasser des substances nocives, régule l'hydratation de la peau et augmente son élasticité.

Massages Classiques

Massage du dos, des épaules et de la nuque 25 min/85 CHF

Massage de réflexologie plantaire 25 min/85 CHF

Massage sportif 50 min/150 CHF

Massage du corps entier 50 min/140 CHF

Massage du corps entier de luxe 80 min/190 CHF

Massage des jambes 50 min/140 CHF

Massage de la grossesse 60 min/160 CHF

*Massage de la grossesse disponible uniquement dans le deuxième ou troisième trimestre.

Down Day Combinations

Massage relaxant de la tête et du dos 50 min/150 CHF

Massage vitalisant du dos et des pieds 50 min/150 CHF

Enveloppement chaud aux herbes de la tourbière et massage du dos 50 min/150 CHF

Thru-hike 50 min/125 CHF

Un bandage rafraîchissant pour les jambes avec Arnika suivi d'un massage des jambes et des pieds.

Bluebird after 50 min/125 CHF

Massage des jambes et des pieds combiné à un enveloppement des jambes dans la tourbe chaude, y compris les coussins de tourbe chaude.

Coussin de tourbe chaude 10 CHF/Massage

En complément de tous les massages corporels, la chaleur des coussins chauffants intensifie l'effet de chaque massage.

Spécialités Cambriennes

Aromathérapie	60 min/160 CHF
	80 min/200 CHF

Un massage complet du corps avec des huiles aromatiques pour stimuler et améliorer le bien-être général.

Massage aux pierres chaudes

60 min/160 CHF

80 min/200 CHF

Détente profonde grâce à un massage aux pierres chaudes qui vous aide à relâcher les muscles tendus de tout le corps.

Massage aux pierres chaudes et froides

60 min/160 CHF

80 min/200 CHF

La chaleur détend les muscles, soulage les tensions, favorise la circulation sanguine et guérit les déchirures musculaires. Parallèlement, le froid a un effet décongestionnant, favorise le drainage lymphatique et aide à soulager les douleurs liées à l'inflammation.

Massage aux moules des Alpes

60 min/170 CHF

80 min/210 CHF

Une alternative au massage aux pierres chaudes, qui utilise des coquillages comme outils de massage : Une sensation de chaleur bienfaisante associée à la surface lisse du coquillage procure une expérience agréable et, grâce à la teneur en calcium des coquillages, une peau ferme et saine.

Massage Lomi-Lomi	60 min/170 CHF
	80 min/210 CHF

Ce type de massage est une forme de travail corporel où le massothérapeute utilise ses mains et ses avant-bras pour relâcher les tensions émotionnelles et physiques.

Pour deux personnes

Time for Two	70 min/345 CHF
--------------	----------------

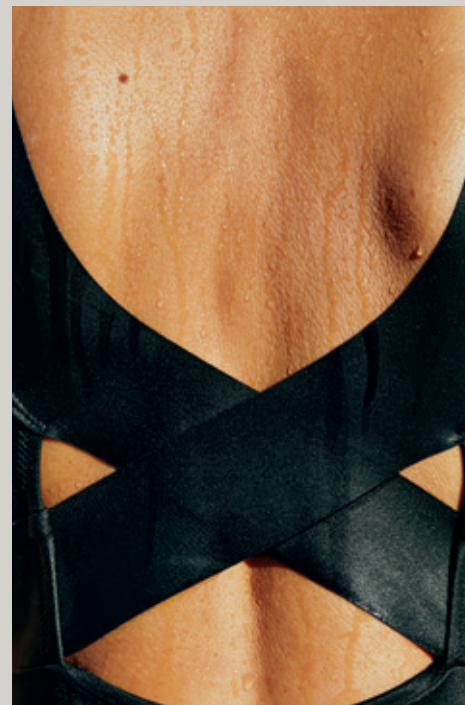
2 massages classiques du corps entier de 50 minutes chacun avec des huiles aromatiques dans notre chambre pour couples. 1 bouteille de champagne de 0,375 L après le massage dans la chambre avec une petite douceur (après le massage, détendez-vous pendant 20 minutes dans la salle de massage).

Relax for Two	90 min/420 CHF
---------------	----------------

Deux massages classiques du corps entier, y compris un soin du visage express. Celui-ci comprend: Nettoyage, tonique & masque hydratant. Le traitement se termine par un massage du visage. Après le massage, une bouteille de champagne 0.375L et un plateau de fruits vous attendent, que vous pouvez savourer pendant les 20 minutes suivantes dans la Couples Room.

Spa for Two	120 min/560 CHF
-------------	-----------------

Une heure d'utilisation exclusive du Spa privé au décor romantique de 21h00 à 22h00. Commencez par un massage classique du corps entier de 50 minutes aux huiles aromatiques dans notre chambre pour couples, suivi d'une bouteille de champagne ou de vin et d'un dessert romantique avant de profiter de tout l'espace spa uniquement avec votre bien-aimé(e). Réservez votre soirée exclusive!



Entrance fee Eintrittsgebühr Prix d`entrée

External guests are welcome in our spa on request.
Externe Gäste sind in unserem Spa nach Anfrage herzlich willkommen.
Les personnes extérieures sont les bienvenues dans notre spa.

Spa (Morning/Morgeneintritt/Matin)	09:00—14:00	30 CHF
Spa (Day/Tageseintritt/Toute la journée)	09:00—21:00	60 CHF

With 10 Swiss Francs Treatment voucher.
Mit 10 CHF Behandlungsgutschein.
Bon pour des soins d`une valeur de CHF 10.

Children (<15 years)	28 CHF
Children (<3 years)	0 CHF

10 entrences/10er Spa Eintritt Abonnement/Abonnement de dix entrées	500 CHF
---	---------

Summer subscription/Sommer Abonnement/Abonnement (May—October)	980 CHF
---	---------

Winter subscription/Winter abonnement/Abonnement hiver (November—April)	1080 CHF
--	----------

Subscription Abonnement

Annual subscription/Jahresabonnement/Abonnement annuel	2000 CHF
--	----------

- ENG— Your privileges:
- Duration 12 months Access to The Cambrian Spa and fitness area according to opening hours
 - Free access to the group yoga session
 - 2 gift vouchers for a day admission in The Cambrian Spa for you or your invitees
 - 1x 50 min. full body massage and 1x 50 min. facial treatment
 - 10% discount on treatments from the standard price list, between Monday and Thursday (based on availability)
 - 10% discount on Spa Shop products

- GER— Ihre Vorteile:
- Dauer 12 Monate Zugang zum The Cambrian Spa und zum Fitnessbereich gemäss Öffnungszeiten
 - Kostenloser Zugang zu der Gruppen-Yoga-Session
 - 2 Geschenkgutscheine für einen Tageseintritt im The Cambrian Spa für Sie oder Ihre Gäste
 - 1x 50 Min. Ganzkörpermassage und 1x 50 Min. Gesichtsbehandlung
 - 10% Ermässigung auf Behandlungen aus der Standardpreisliste, zwischen Montag und Donnerstag (je nach Verfügbarkeit)
 - 10% Ermässigung auf die Produkte im Spa Shop

- FR— Vos privilèges:
- Durée 12 mois Accès au The Cambrian Spa et à l'espace fitness selon les horaires d'ouverture.
 - Accès gratuit à la session de yoga en groupe
 - 2 chèques-cadeaux pour une entrée à la journée au The Cambrian Spa pour vous ou vos invités
 - 1x 50 min. massage complet du corps et 1x 50 min. soin du visage
 - 10% de réduction sur les traitements de la liste de prix standard, entre le lundi et le jeudi (en fonction des disponibilités)
 - 10% de réduction sur les produits du Spa Shop

Cambrian Spa Etiquette

ENG—

We wish you a pleasant and unforgettable experience in our Cambrian Spa. Please take a moment to familiarize yourself with the rules at our spa.

[1] Safety first. Any use of the facilities is at your own risk. Any injuries or accidents should be reported to the spa team as soon as possible. Please do not run, dive or engage in risky behavior. [2] Swimwear, bathrobe, slippers are mandatory and a towel is provided per entry. Please take a shower before using the swimming pool, steam bath and sauna. [3] Your privacy is important to us. As a matter of principle, recording devices and mobile phones should be used gently. Please respect the privacy of other guests at all time. [4] Conversations should be kept discreet and should be refrained from entirely in the relaxation area. [5] Please do not reserve loungers by leaving your belongings on them. Unused loungers will be regularly cleared by our staff. [6] The consumption of food and drink brought in from outside the Cambrian Spa is not permitted throughout the premises. The drinks and snacks provided at the designated stations are available to you free of charge. However, they should not be taken into the pools under any circumstances. [7] Please do not leave any used laundry in the spa. You may dispose of this in the laundry chutes provided. [8] Access to the pool area for children under the age 15 is only permitted when accompanied by an adult at the times mentioned below. Children between the ages of 0 and 12 are welcome between 10:00 and 18:00. [9] Our sauna as

well as the steam room are mixed daily and nude zones, accessible for adults over the age of 16. We have provided special sauna towels for you. Please make sure you use them, particularly for sitting on the wooden benches. Use of the sauna is not recommended during your pregnancy. [10] Please keep your valuables locked away in the changing rooms or in the hotel room safe. The Cambrian Spa accepts no responsibility for the loss of valuables. [11] 24 hours 'notice is required to amend or cancel your appointment, otherwise a charge of the full treatment price will occur. Your late arrival may result in a reduction of treatment time out of consideration for the next customer, however the full treatment price will apply.

GER—

Wir wünschen Ihnen ein angenehmes und unvergessliches Erlebnis in unserem The Cambrian Spa. Bitte nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sich mit den Regeln in unserem Spa vertraut zu machen.

[1] Sicherheit geht vor. Die Nutzung der Einrichtungen erfolgt auf eigene Gefahr. Etwaige Verletzungen oder Unfälle sollten dem Spa-Team so schnell wie möglich gemeldet werden. Bitte rennen Sie nicht, tauchen Sie nicht und lassen Sie sich nicht auf riskantes Verhalten ein. [2] Badebekleidung, Bademantel und Badeschuhe sind obligatorisch und ein Handtuch wird pro Eintritt zur Verfügung gestellt. Bitte duschen Sie sich vor der Benutzung von Schwimmbad, Dampfbad und Sauna. [3] Ihre Privatsphäre ist uns wichtig. Aufzeichnungsgeräte und Mobiltelefone sollten grundsätzlich zurückhaltend verwendet werden. Bitte respektieren Sie jederzeit die Privatsphäre der anderen Gäste. [4] Gespräche sollten diskret geführt werden und im Ruhebereich ganz unterbleiben. [5] Bitte reservieren Sie keine Liegen, indem Sie Ihre Sachen darauf ablegen. Unbenutzte Liegen werden regelmäßig von unserem Personal geräumt. [6] Der Verzehr von Speisen und Getränken, die von außerhalb des The Cambrian Spa mitgebracht werden, ist auf dem gesamten Gelände nicht

gestattet. Die an den ausgewiesenen Stationen bereitgestellten Getränke und Snacks stehen Ihnen kostenlos zur Verfügung. Sie dürfen jedoch unter keinen Umständen in die Schwimmbecken mitgenommen werden. [7] Bitte lassen Sie keine gebrauchten Wäschestücke in der Therme zurück. Sie können diese in den dafür vorgesehenen Wäschekörben entsorgen. [8] Kindern unter 15 Jahren ist der Zugang zum Schwimmbadbereich nur in Begleitung eines Erwachsenen zu den unten genannten Zeiten gestattet. Kinder im Alter von 0 bis 12 Jahren sind zwischen 10:00 und 18:00 Uhr willkommen. [9] Unsere Sauna sowie das Dampfbad sind gemischte Tages- und Nachtzonen, die für Erwachsene ab 16 Jahren zugänglich sind. Wir haben spezielle Saunahandtücher für Sie bereitgestellt. Bitte benutzen Sie diese, insbesondere wenn Sie auf den Holzbänken sitzen. Während der Schwangerschaft wird die Benutzung der Sauna nicht empfohlen. [10] Bitte schließen Sie Ihre Wertsachen in den Umkleieräumen oder im Hotelsafe ein. Das Cambrian Spa übernimmt keine Verantwortung für den Verlust von Wertgegenständen. [11] Eine Änderung oder Stornierung Ihres Termins muss 24 Stunden im Voraus erfolgen, andernfalls wird der volle Behandlungspreis berechnet. Ihre verspätete Ankunft kann dazu führen, dass die Behandlungszeit aus Rücksicht auf den nächsten Kunden verkürzt wird, wobei jedoch der volle Behandlungspreis berechnet wird.

FR—

Nous vous souhaitons une expérience agréable et inoubliable dans notre Cambrian Spa. Veuillez prendre un moment pour vous familiariser avec les règles en vigueur dans notre spa.

[1] La sécurité avant tout. Toute utilisation des installations se fait à vos propres risques. Toute blessure ou accident doit être signalé à l'équipe du spa dès que possible. Veuillez ne pas courir, plonger ou adopter un comportement risqué. [2] Maillot de bain, peignoir, chaussons

sont obligatoires et une serviette est fournie par entrée. Veuillez prendre une douche avant d'utiliser la piscine, le bain de vapeur et le sauna. [3] Votre vie privée est importante pour nous. Par principe, les appareils d'enregistrement et les téléphones portables doivent être utilisés avec ménagement. Veuillez respecter la vie privée des autres clients à tout moment. [4] Les conversations doivent rester discrètes et s'abstenir entièrement dans l'espace de détente. [5] Veuillez ne pas réserver les chaises longues en y laissant vos affaires. Les chaises longues non utilisées seront régulièrement nettoyées par notre personnel. [6] La consommation de nourriture et de boissons apportées de l'extérieur du Cambrian Spa n'est pas autorisée dans l'ensemble des locaux. Les boissons et les snacks proposés aux postes désignés sont à votre disposition gratuitement. Cependant, ils ne doivent en aucun cas être apportés dans les piscines. [7] Veuillez ne pas laisser de linge usagé dans le spa. Vous pouvez vous en débarrasser dans les chutes à linge prévues à cet effet. [8] L'accès à la piscine pour les enfants de moins de 15 ans n'est autorisé que s'ils sont accompagnés d'un adulte aux heures mentionnées ci-dessous. Les enfants âgés de 0 à 12 ans sont les bienvenus entre 10h00 et 18h00. [9] Notre sauna ainsi que le hammam sont des zones mixtes quotidiennes et nues, accessibles aux adultes de plus de 16 ans. Nous avons mis à votre disposition des serviettes de sauna spéciales. Veillez à les utiliser, notamment pour vous asseoir sur les bancs en bois. L'utilisation du sauna n'est pas recommandée pendant votre grossesse. [10] Veuillez garder vos objets de valeur sous clé dans les vestiaires ou dans le coffre de la chambre d'hôtel. Le Cambrian Spa décline toute responsabilité en cas de perte d'objets de valeur. [11] Un préavis de 24 heures est nécessaire pour modifier ou annuler votre rendez-vous, sinon le prix total du traitement sera facturé. Votre arrivée tardive peut entraîner une réduction du temps de traitement par égard pour le client suivant, mais le prix total du traitement sera appliqué.

Gift vouchers Gutscheine Bons cadeaux

We will be pleased to advise you at the hotel reception
or visit our online shop.

Wir beraten Sie gern an der Hotelrezeption oder
besuchen Sie unseren Gutscheishop.

Nous vous conseillons avec plaisir à la réception de
l'hôtel ou visitez notre shop en ligne.





The Cambrian Dorfstrasse 7
CH-3715 Adelboden
—
Schweiz / Switzerland / Suisse

T +41 (0)33 673 8383
F +41 (0)33 673 8380
E info@thecambrianadelboden.com
W thecambrianadelboden.com

