

spa

L A U D I N E L L A



# WELLNESS MIT WEITBLICK

Hoch über den Dächern von St. Moritz-Bad, mit endlosem Blick auf das idyllische alpine Szenario, heisst Sie unsere Roof-top-Spa willkommen. Erleben Sie die besondere Auszeit zwischen dampfenden Saunaaufgüssen, wohltuenden Massagen und dem sanften Plätschern des Outdoor-Whirlpool.

## Öffnungszeiten

**Termine nach Vereinbarung**

14 – 22 Uhr

**SPA**

14 – 21.30 Uhr

Terminabsage bis 24 Stunden vor Behandlung kostenfrei.

**Spa Hotel Laudinella** +41 81 836 05 03, [spa@laudinella.ch](mailto:spa@laudinella.ch)

# MASSAGEN

GANZKÖRPERMASSAGE	60 min	<b>135</b>
	90 min	<b>195</b>

Diese klassische Ganzkörpermassage dient der gezielten Entspannung der Muskulatur und der Förderung der Durchblutung. Durch individuell abgestimmte Massagegriffe werden Verspannungen gelöst und das körperliche Gleichgewicht unterstützt.

Auf Wunsch kann die Massage mit aromatischen Ölen ergänzt werden, um die Wirkung auf Körper und Geist zusätzlich zu intensivieren.

Ideal zur Regeneration, Stressreduktion und für ein ganzheitliches Wohlbefinden.

---

TEILKÖRPERMASSAGE	25 min	<b>70</b>
-------------------	--------	-----------

Diese gezielte Teilkörpermassage konzentriert sich auf individuell ausgewählte Körperbereiche wie Rücken und/oder Nacken, Beine und/oder Füße, Kopf und/oder Gesicht. Durch spezifische Massagegriffe werden lokale Verspannungen gelöst, die Durchblutung gefördert und die Muskulatur spürbar entspannt.

Ideal für eine schnelle, effektive Entlastung und gezielte Entspannung Einzelner Körperbereiche.

---

RÜCKEN INTENSIV	45 min	<b>110</b>
-----------------	--------	------------

Diese Wohltuende Rückenmassage konzentriert sich gezielt auf die beanspruchte Rücken-, Schulter- und Nackenpartie. Durch sanfte bis tiefgehende Massagegriffe werden muskuläre Verspannungen gelöst und die Durchblutung nachhaltig gefördert.

Ideal für alle, die gezielt Rückenverspannungen lösen und sich eine spürbare Erholung im Alltag gönnen möchten.

---

KERZENMASSAGE	60 min	<b>120</b>
---------------	--------	------------

Diese besondere Behandlung verwendet warmes, geschmolzenes Öl aus einer handgemachten Massagekerze. Die Kombination aus

---

angenehmer Wärme und fließenden Massagegriffen sorgt für eine intensive Entspannung der Muskulatur.

Das Öl (Shea Butter, Mandelöl, Kakaobutter + Duftstoff) pflegt die Haut nachhaltig und hinterlässt ein geschmeidiges, genährtes Hautgefühl.

Ideal für tiefe Entspannung und gleichzeitig pflegende Wirkung für die Haut.

---

DEEP TISSUE	25 min	<b>80</b>
	60 min	<b>150</b>

Diese intensive Behandlung wirkt gezielt in tiefere Muskelschichten und im Bindegewebe. Durch langsame, tiefgehende Techniken werden hartnäckige Verspannungen gelöst und die Beweglichkeit verbessert.

Ideal für eine nachhaltige Lockerung und Verbesserung der körperlichen Beweglichkeit.

---

SPORTMASSAGE	45 min	<b>120</b>
--------------	--------	------------

Diese kräftigere Massageform richtet sich gezielt an beanspruchte Muskulatur nach körperlicher Aktivität. Durch intensive Grifftechniken würden Muskelverhärtungen gelöst, die Durchblutung angeregt und die Regeneration unterstützt.

Die Behandlung wird individuell auf den körperlichen Zustand abgestimmt und kann sowohl aktivierend als auch lockernd wirken.

Ideal zur Unterstützung nach sportlicher Belastung oder bei muskulären Verspannungen.

FUSSREFLEXZONENMASSAGE	45 min	<b>100</b>
	60 min	<b>125</b>

Diese Behandlung basiert auf der Stimulation definierter Reflexzonen an den Füßen, die in Verbindung mit verschiedenen Bereichen des Körpers stehen. Durch gezielte Drucktechniken wird die Durchblutung gefördert und das allgemeine Wohlbefinden unterstützt.

Die Massage wirkt ausgleichend auf den gesamten Organismus und kann zur Aktivierung der körpereigenen Regeneration beitragen.

---

LYMPHDRAINAGE	25 min	<b>75</b>
	60 min	<b>135</b>

Diese sanfte, rhythmische Behandlung fördert den Lymphfluss und unterstützt den Abtransport von Gewebsflüssigkeit. Ergänzend wird eine Trockenbürste (Dry Brush) eingesetzt, um die Durchblutung anzuregen.

Durch gezielte, leichte Grifftechniken können Schwellungen reduziert und das Gewebe entlastet werden. Die Behandlung wirkt beruhigend auf das Nervensystem und unterstützt die natürlichen Entgiftungsprozesse des Körpers.

Ideal bei schweren Beinen, Wassereinlagerungen oder zur Unterstützung der Regeneration.

---

HOT STONE MASSAGE	60 min	<b>135</b>
	90 min	<b>195</b>

Diese entspannende Ganzkörperbehandlung kombiniert klassische Massagegriffe mit der Wirkung warmer Basalsteine. Die Wärme dringt tief in die Muskulatur ein, fördert die Durchblutung und unterstützt die Lösung von Verspannungen.

Ideal bei Stress, innerer Unruhe und muskulären Verspannungen.

KRÄUTERSTEMPELMASSAGE	60 min	150
	90 min	215

Diese traditionelle Behandlung kombiniert Massagegriffe mit warmen Kräuterkompressen. Die enthaltenen Wirkstoffe entfalten durch die Wärme ihre Wirkung, fördern die Durchblutung und unterstützen die Lockerung der Muskulatur.

Ideal zur Regeneration, Entspannung und Aktivierung der körpereigenen Prozesse.

---

SCHRÖPFMASSAGE	60 min	135
----------------	--------	-----

Diese intensive Behandlung kombiniert klassische Massagegriffe mit der Anwendung von Schröpfgläsern. Durch den erzeugten Unterdruck wird die Durchblutung angeregt und das Gewebe gezielt stimuliert.

Die Technik kann helfen, Verspannungen zu lösen und die Muskulatur zu lockern. Je nach Intensität können vorübergehende Hautreaktionen auftreten, die nach einigen Tagen abklingen.

Ideal bei muskulären Verspannungen und zur Aktivierung des Gewebes.

---

BAMBUS MASSAGE	60 min	135
----------------	--------	-----

Diese besondere Behandlung kombiniert aromatische Pflegeöle mit gezielten Bambus-Massagetechniken. Die warmen, sanft rollenden und drückenden Bewegungen der Bambusstäbe lösen muskuläre Spannungen und fördern eine tiefe körperliche Entspannung.

Ideal für alle, die eine tiefenwirksame Entspannung mit einem straffenden und belebenden Effekt verbinden möchten.

KINDERMASSAGE

20 min

65

Die Kindermassage passt sich ganz speziell den Bedürfnissen Ihres Kindes zwischen dem dritten und vierzehnten Lebensjahr an. Dabei unterstützt und fördert sie die typischen Entwicklungsschritte in dieser Zeit und hilft zudem bei Stress und Überforderung, Konzentrationsschwierigkeiten sowie Ein- und Durchschlafschwierigkeiten.

## RITUALE

PERSÖNLICHES VERWÖHN-RITUAL

120 min

230

Individuelle Auszeit mit einer Gesichtsbehandlung Ihrer Wahl (60 min.), kombiniert mit einer Ganzkörpermassage (60 min.).

Die Behandlung wird auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt und sorgt für Entspannung, Ausgleich und Wohlbefinden

---

CBD-SCHLAF THERAPIE

90 min

170

Entspannende Gesichts- und Rückenbehandlung mit CBD-Massage zur Förderung von Ruhe und Wohlbefinden. Sanfte Massagegriffe und beruhigende Pflegeprodukte helfen dabei, Spannungen zu lösen und Körper sowie Geist zu entspannen.

# SUGARING

Sanft und gründlich: Die Zuckerpaste besteht aus natürlichen Inhaltsstoffen und wird gegen die Haarwuchsrichtung aufgetragen und dann mit der Wuchsrichtung entfernt.

Das Ergebnis ist eine langanhaltend glatte Haut.  
Eine wirkungsvolle Vor- und Nachpflege rundet die Behandlung hygienisch ab.

OBERLIPPE	15 min	<b>20</b>
OBERLIPPE & KINN	30 min	<b>30</b>
ACHSELN	15 min	<b>40</b>
BIKINI SEITLICH	15 min	<b>45</b>
BRAZILIAN (INTIM)	30 min	<b>65</b>
Jede weitere 15 Minuten + CHF 15		
UNTERARM	15 min	<b>40</b>
ARM KOMPLETT	30 min	<b>50</b>
GESICHT KOMPLETT	50 min	<b>65</b>
BEINE BIS UND MIT KNIE	40 min	<b>65</b>
Jede weitere 15 Minuten + CHF 15		
BEINE KOMPLETT	90 min	<b>100</b>
Jede weitere 15 Minuten + CHF 15		
RÜCKEN UND BRUST	30 min	<b>60</b>
Jede weitere 15 Minuten + CHF 15		

# GESICHTSBEHANDLUNG EN

LE GRAND CLASSIC 75 min 150

Tiefenreinigende Gesichtsbehandlung mit aromatischen Pflegeprodukten und einem mehrstufigen Reinigungsritual. Die Haut wird intensiv gereinigt, revitalisiert und gepflegt.

Ideal für ein frisches, ausgeglichenes Hautbild und als klassische Behandlung.

---

TIME RESIST 60 min 150

Intensive Anti-Aging-Behandlung zur Unterstützung eines glatteren und gefestigten Hautbildes. Hochwertige Wirkstoffe spenden Feuchtigkeit und fördern die Spannkraft der Haut.

Ideal bei ersten Anzeichen der Hautalterung und für mehr Ausstrahlung.

---

HYDRALESSENCE 60 min 140

Feuchtigkeitsspendende Gesichtsbehandlung zur Beruhigung und intensiven Pflege trockener oder strapazierter Haut. Eine Kombination aus Maske und entspannender Massage unterstützt ein frisches und geschmeidiges Hautgefühl.

Ideal nach trockener Bergluft oder bei feuchtigkeitsarmer Haut

---

CALMESSENCE 60 min 140

Beruhigende Gesichtsbehandlung für Empfindliche und zu Rötungen neigende Haut. Sanfte Pflegeprodukte unterstützen die natürliche Hautbarriere und fördern ein ausgeglichenes Hautbild.

Ideal zur Entspannung und Pflege sensibler Haut

VITAMINE C25 60 min 160

Aktivierende Gesichtsbehandlung mit Glycolsäure-Peeling und Vitamin C zur Unterstützung eines strahlenden und ebenmässigen Hautbildes.

Die Haut wirkt frischer, glatter und revitalisiert.

Ideal bei müder Haut und für mehr Ausstrahlung

# HÄNDE & FÜSSE

MANIKÜRE

60 min

95

Pflegende Maniküre mit Peeling und Hochwertigen Pflegeprodukten.  
Abgerundet mit einer entspannenden Handmassage für geschmeidige  
und gepflegte Hände.

---

PEDIKÜRE

60 min

95

Regenerierende Pediküre mit Peeling und wohltuender Fussmassage.  
Die Behandlung pflegt die Füße intensiv und sorgt für ein entspanntes  
und gepflegtes Gefühl.