



Das Fire & Ice SPA ist wie sein namensgebender Film ein Feuerwerk der Sinneseindrücke. Hier kommen Körper und Geist in Einklang. Im tiefblauen Wasser der Pools Séracs (innen) und Ogiven (ausen) spiegelt sich die Kraft der Grindelwalder Gletscher. Auf der Panoramaterrasse spürt man die Elemente der Natur und atmet ihre Schönheit.

In der Tradition regionaler Ski- und Bergsportpioniere macht das Fitnesscenter uphill only Mut, neue Energie zu tanken oder eigene Grenzen zu überwinden. Hier steht das Rüstzeug für die nächste Herausforderung.

Inspirierende Düfte und Farben im Mystic Atrium Garden beleben alle Sinne und verströmen den Charme der Wildnis. Hier wächst die heilende Kraft alter Bergkräuter und alpiner Pflanzen in den Himmel.

Das Fire & Ice SPA ist eine Quelle neuer Lebensenergie: Die Kraft der Berge trägt so viel Ursprüngliches in sich. Gerne hören wir die Geschichten der Pioniere und Bergsteiger und fühlen tiefe Entspannung nach unseren persönlichen Abenteuern. Zeit, die Augen zu schliessen und in die Stille zu hören.

Neugierig und mit allen Sinnen begeben wir uns auf Entdeckungsreise: Den angenehmen kühlen Stein unter den Füßen spüren, die Mystik der Bergwelt wahrnehmen, den Duft der alpinen Kräuter einatmen.

Zeit die Augen zu schliessen und in den Körper zu hören. Ein SPA-Aufenthalt, der länger anhält und kostbare Erinnerungen schenkt.

## Öffnungszeiten

Exklusiver Zugang nur für Hotelgäste und Gäste der Residenzen und Luxury Chalets.

Uphill Only Fitness Gym	24h
Séracs & Ogiven Pools	09.00 – 20.00h
Saunalandschaft	14.00 – 20.00h / Wochenende 10.00h – 20.00h (Sommer) 10.00h – 20.00h (Winter)

In der Saunalandschaft und im Fitness Gym ist der Zutritt ab 16 Jahren erlaubt.

Der Eintritt ist im Übernachtungspreis inbegriffen, exklusiv Behandlungen. Alle Therapien und Behandlungen sind für externe Gäste buchbar.

### Club Membership für Gäste der Residenzen und Luxury Chalets

Für 1 Person	1'880 pro ½ Jahr	2'980 pro Jahr
Für 2 Personen	2'940 pro ½ Jahr	5'240 pro Jahr
Für jede weitere Person	1'150 pro ½ Jahr	2'300 pro Jahr

#### Inklusive:

1 x 60-minütige SPA-Behandlung nach Wahl, 2 x SPA-Eintritte für Freunde/Bekannte,  
20% Rabatt auf SPA-Behandlungen zwischen 10.00 und 15.00 Uhr, CHF 500.00 Food &  
Beverage-Guthaben, Teilnahme an diversen Club-Aktivitäten zum Spezialpreis

Quartalsweise Abrechnung

### Grundriss / Infrastruktur



Ogiven Pool outdoor, beheizt (1)

Séracs Pool indoor, beheizt (2)

Textildampfbad (3)

Mystic Atrium Garden (4)

Textilfreie Saunalandschaft (Nacktbereich) mit Dampfbad (5), Salzsteinwand (6), Feuersauna (7),  
Heu Sauna (8), Sanarium (9), Fusswärmebecken & Eisbrunnen (10)

Ruheraum mit Kamin (11)

3 Behandlungs-Räume: 1 x Double Treatment, 2 x Single Massage (12)

Uhill Only Gym (13)



## «IsCLINICAL» Gesichtsbehandlungen

Als wissenschaftlich fundierte Luxus-Hautpflege schliesst «IsClinical» die Lücke zwischen Forschung und Kosmetik. Mit den hocheffektiven, klinisch-geprüften Produkten wird die Gesundheit der Haut verbessert. Die Kombination aus fortschrittlichster Technologie und der Verwendung von pflanzlichen Wirkstoffen pharmazeutischen Gewinnungsgrades macht die Produkte so einzigartig.

---

### Signature Gesichtsbehandlung

#### **FIRE & ICE FACIAL – Das Hollywood Facial mit Glanzeffekt**

Das intensive Fire & Ice Facial wurde dazu entwickelt, die Oberfläche der Haut schnell und sicher zu erneuern. Bei dem zweistufigen Facial werden feine Linien und Fältchen reduziert und die Haut wird glatter, ebenmässiger und weicher.

60 Minuten CHF 170.00

---

#### **FOAMING ENZYME FACIAL**

Das starke und dennoch sanfte Facial kombiniert Papaya- und Ananas-Enzyme mit wirksamer Glykolsäure klinischen Grades. Bei dem professionellen Treatment entsteht ein angenehmer Schaum auf der Haut, dessen bioaktive Inhaltsstoffe abtragen und die Poren tief reinigen.

60 Minuten CHF 150.00

---

#### **CLEAR SKIN FACIAL**

Eine Anwendung, die der sanften Abtragung dient, aber gleichzeitig beruhigende und heilende Eigenschaften für fettige, verstopfte, zu Akne neigender oder anderweitig problematische Haut besitzt.

60 Minuten CHF 150.00

---



## «ananné» Gesichtsbearhandlungen

Die hochkonzentrierte natürliche Schweizer Hautpflege verwendet die wirksamsten und heilsamsten Pflanzen- und Algenextrakte, sowie die besten und reinsten Öle, die die Natur bietet.

Die in der Schweiz hergestellten und zertifizierten Hautpflegeprodukte resultieren aus einer Kombination von gebündeltem Wissen der integrativen Medizin mit rein pflanzlichen Wirkstoffen der ganzen Welt. Die hauteigenen Prozesse werden durch optimal dosierte, natürliche Wirkstoffe aktiviert, dabei werden die pflanzlichen Extrakte und hochwertigen Öle von Ihrer Haut wirkungsvoll aufgenommen.

«Ananné» Produkte garantieren eine hohe Verträglichkeit und sind für alle Hauttypen geeignet. Sie fördern die natürliche Regeneration, verhelfen der Haut zu einem gesunden Gleichgewicht und sorgen für eine blühende Ausstrahlung.

---

### **ananné FIVE CONTINENT RITUAL**

Diese Luxusbehandlung für Gesicht und Körper sorgt für einen sichtbaren Sofort-Effekt und ein ebenmässiges sowie verjüngtes Hautbild. Ein straffendes und entspannendes Massageritual regeneriert die Haut nachhaltig. Die aufgetragene Pflege in Form eines pflanzlichen Öl-Serums, einer intensiven Spezial-Maske und einer nährenden Augenmaske verbessern die Elastizität, Festigkeit und Textur der Haut. Das Ergebnis ist eine vitalisierte, glattere Haut und ein strahlender Teint.

90 Minuten CHF 210.00

---

### **NATURAL HEALING the medicinal herbal therapy & ritual**

Tiefenwirksame Behandlung für Gesicht, Hals und Dekolleté. Durch verschiedene Handgriffe und Techniken wird, ähnlich wie bei einer Körpermassage, die verspannte Muskulatur gelockert, das Bindegewebe gefestigt und die Blutzirkulation sowie der Lymphfluss angeregt. Die Gesichtszüge entspannen sich und der Abtransport von Lymphflüssigkeit und Schadstoffen wird verbessert. Ein natürliches Gesichtslifting mit nachgewiesener Wirksamkeit.

60 Minuten CHF 140.00

---

### **ananné DETOX & RELAX RITUAL**

Eine nachhaltig tiefenreinigende und entgiftende Behandlung. Diese entspannende, regenerierende, aber auch vitalisierende Behandlung fördert den Abtransport von Schadstoffen, unterstützt die Entgiftung und Entschlackung in der Haut. Ein natürliches Detox für ein ebenmässiges und strahlendes Hautbild.

60 Minuten CHF 140.00

---



## Fire & Ice Signature Körperbehandlungen

---

### **FIRE & ICE LaStone®**

Eine Steinmassage mit Warm-Kalt Reizen, welche für einen intensiven Massageeffekt sorgen. Die Behandlung für eine optimale Entspannung für Körper und Geist.

60 Minuten CHF 170.00 / 90 Minuten CHF 210.00

---

### **HOT STONE MASSAGE**

Reduziert Muskelverspannungen und Schmerzen. Die wärmenden Reize wirken durchblutungsfördernd, wodurch der Kreislauf angeregt und die Blutzirkulation beschleunigt wird.

60 Minuten CHF 150.00 / 90 Minuten CHF 210.00

---

### **COLD STONE MASSAGE**

Wirkt belebend, erfrischend und bringt den Kreislauf in Schwung. Durch die Kälte-Reize werden der Stoffwechsel und das Lymphsystem angeregt.

60 Minuten CHF 150.00 / 90 Minuten CHF 210.00

---

### **ananné PREMIUM BODY RITUAL**

Das reine Luxus Körperritual strafft die Haut sofort und minimiert Cellulite. Die Kombination aus dem ananné Körperpeeling und der Bürstenmassage dient der Verfeinerung des Teints, der nachhaltigen Entgiftung und Entschlackung der Haut. Die pflanzliche Wirkstoffkombination aus weissem Senf, Capsaicin und einem liposomalen Koffeinkonzentrat, regen das Lösen von Fettsäuren an und bekämpfen Cellulite. Eine Straffungsmassage, Spezialkonzentrat, Bindegewebs- und Patter Techniken sorgen für straffere Konturen und eine schlanke Silhouette. Für eine verbesserte Hautfeuchtigkeit, einem Verfeinerten und makellosen Hautbild.

110 Minuten CHF 240.00

---

## Massagen

Wählen Sie für die Massagen aus hochwertigen Ölen:

- > Apfelkern Öl glättet und macht die Haut weich.
- > Das Honigblühten Öl erweicht und eignet sich insbesondere für trockene Haut.
- > Das Rosen Massage Öl ist nährend und macht die Haut weich.
- > Das Minze Eukalyptus Öl macht die Haut weich und ist ebenfalls insbesondere für trockene Haut geeignet.
- > Das Aprikosenkern Öl ist ein leichtes, hellgelbes bis farbloses Massageöl mit milder und pflegender Wirkung auf Haut und Gewebe. Da Aprikosenkern Öl sehr mild und nur schwach fettend ist, eignet es sich hervorragend für die Pflege der Gesichtshaut und zieht schnell ein.

---

### **INDIVIDUELLE MASSAGE**

Diese Massage ist ganz nach Ihren Bedürfnissen ausgerichtet.

60 Minuten CHF 150.00 / 90 Minuten CHF 210.00

---

### **SCHWEDISCHE MASSAGE**

Die klassische Massage wirkt entspannend und hilft bei Verspannungen, sowie bei Rücken, Nacken und Kopfschmerzen.

60 Minuten CHF 150.00 / 90 Minuten CHF 210.00

---

### **DEEP TISSUE MASSAGE**

Eine Tiefengewebemassage, welche mit langsamen, tiefen Streichungen und anhaltender Druck auf die inneren Schichten Ihrer Muskeln und Bindegewebe ausgeübt.

60 Minuten CHF 150.00

---

### **FUSSREFLEXZONEN MASSAGE**

Bei der Fussreflexzonen-Massage werden die genau festgelegten Reflexzonen an den Füßen mit einer spezifischen und fließenden Drucktechnik stimuliert. Eine verbesserte Durchblutung der Organe wird bewirkt und Spannungen abgebaut. Die Massage kann den Energiefluss im Körper ausgleichen, Selbstheilungskräfte aktivieren und so Beschwerden und Schmerzen lindern.

60 Minuten CHF 150.00

---

### **LYMPHDRAINAGE**

Bei der Lymphdrainage sollen die Lymphgefäße stimuliert und zu einem verstärkten Abtransport der Lympheflüssigkeit angeregt werden. Die Lymphdrainage erfolgt durch sanfte, kreisende Bewegungen die gleichmäßig und rhythmisch ausgeführt wird.

60 Minuten CHF 150.00

---



## «Move & Explore» / Personal Training

Die Bergwelt weckt die Lebensgeister! Nehmen Sie an unserem täglichen «move & explore» Programm teil oder buchen Sie ein Personal Trainer für ein individuelles Training.

---

### FITNESS LEKTION PERSONAL TRAINER

Eine persönliche Trainingseinheit, die ganz nach Ihren sportlichen Vorlieben und Trainingszielen gestaltet ist. Beispielsweise zur Rückenstärkung, zum Muskelaufbau, Rehabilitation oder wenn Sie einfach Ihre Fitness verbessern möchten

60 Minuten CHF 130.00

10 Lektionen à 90 Minuten CHF 1'100.00

---

### YOGA

Eine persönliche Trainingseinheit, die ganz nach Ihren sportlichen Vorlieben und Trainingszielen gestaltet ist.

60 Minuten im Hotelzimmer oder im Freien CHF 145.00

10 Lektionen à 90 Minuten CHF 1'300.00

---

## Verpflegung

Während den Öffnungszeiten des Fire & Ice SPA stehen jederzeit beruhigende und vitalisierende Teesorten, Gletscherwasser sowie getrocknete und saisonale Früchte zur Selbstbedienung zur kostenlosen Verfügung.

Während den Öffnungszeiten des Restaurants wird ein ausgesuchtes In SPA Dining Menü angeboten (kostenpflichtig).

## Shop / Geschenke

Verkauf aller SPA-Pflegeprodukte der Linie «**IsClinical**» und «**Ananné**» direkt an der Fire & Ice SPA Rezeption oder im Web-Shop auf [www.bergwelt-grindelwald.com](http://www.bergwelt-grindelwald.com).

## Behandlungen

Alle Therapien und Behandlungen sind für externe Gäste buchbar.



## How to SPA / FAQ

### Ankunftszeit

Bitte nehmen Sie sich vor Behandlungsbeginn genügend Zeit, um einen Fragebogen zu Ihrem Gesundheitszustand auszufüllen. Wir empfehlen Ihnen, bis zu einer Stunde vor Behandlungsbeginn einzutreffen, damit Sie bequem Ihre Kleider wechseln, sich entspannen und die SPA-Anlagen geniessen können. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass ein verspätetes Eintreffen eine verkürzte Behandlungszeit zur Folge hat.

### Gesundheitszustand

Bitte informieren Sie uns bei der Reservierung über allfällige gesundheitsbedingte Einschränkungen, Allergien oder Verletzungen, die die Wahl der Behandlung beeinflussen könnten.

### Schwangerschaft

Wir haben speziell angepasste Angebote für schwangere und stillende Frauen. Unser SPA-Team berät Sie sehr gerne bei der Wahl der am besten geeigneten Behandlungen für diese besondere Zeit.

### Welche Kleidung trage ich während der Behandlung?

Im SPA stehen Ihnen Einwegslips zur Verfügung, die während der Behandlung getragen werden können. Wir empfehlen Ihnen, die Kleider vollständig abzulegen oder Ihre Unterwäsche unter dem Bademantel zu tragen.

### ...und in der Sauna?

Beim Saunabesuch werden grundsätzlich keine Kleider getragen. Im Garderobenschrank finden Sie Badetücher, auf denen Sie während des Saunabesuchs sitzen oder liegen können. Weitere Badetücher sind an der SPA-Rezeption erhältlich.

### Was ist, wenn mir während der Behandlung übel wird?

Sollten Sie bestimmte Massagebehandlungen oder -techniken als schmerzhaft oder unangenehm empfinden, weisen Sie bitte den Therapeuten darauf hin.

### Sollten sich Männer vor der Behandlung rasieren?

Eine Rasur empfiehlt sich, ist jedoch nicht zwingend notwendig. Wenn Sie sich rasieren möchten, sollten Sie dies mindestens zwei Stunden vor Beginn Ihrer Gesichtsbildung tun.

### Gibt es einen Fitness-Dresscode?

Für die Nutzung des Fitnessbereichs sind Sportbekleidung und hallentaugliche Schuhe obligatorisch. Handtücher sind an der SPA-Rezeption erhältlich.

### Annullierungsbestimmungen

Alle Behandlungen, die nicht 24 Stunden vor dem vereinbarten Termin abgesagt werden, werden zu 100% verrechnet. Ein verspätetes Eintreffen führt zur Verkürzung der Behandlungszeit.

### Kinder

Wir freuen uns darüber, Behandlungen auch für Kinder unter 16 Jahren anbieten zu können. Diese müssen jedoch für die gesamte Behandlungsdauer von einer erwachsenen Person begleitet werden.





Bitte kontaktieren Sie das SPA-Team für Einzelheiten zu den Behandlungen für unsere jüngeren Gäste. Wir bitten um Verständnis, dass der Eintritt in die textilfreie Saunalandschaft sowie der Eintritt in den Fitnessbereich für Kinder unter 16 Jahre nicht gestattet ist.

#### **Bitte denken Sie daran:**

Der SPA ist ein Ort der Ruhe, Erholung und Entspannung. Bitte respektieren Sie die Privatsphäre und das Bedürfnis nach Ruhe der anderen Gäste. Aus diesem Grund ist der SPA eine Mobiltelefon-, Kamera- und rauchfreie Zone. Herzlichen Dank für Ihr Verständnis.

#### **Wertsachen**

Die Bergwelt Grindelwald übernimmt keinerlei Haftung für Diebstähle in den Zimmern oder in öffentlichen Bereichen. Für Wertsachen, grössere Bargelbbeträge oder Wertpapiere, die nicht im Hotelsafe an der Hauptrezeption deponiert werden, kann das Hotel nicht haftbar gemacht werden (Art. 487/488 OR).

#### **Preise**

Alle genannten Preise verstehen sich in Schweizer Franken (CHF) und inklusive Mehrwertsteuer. Preisänderungen bleiben vorbehalten. Trinkgeld ist in den Preisen nicht inbegriffen und nach Ihrem eigenen Ermessen willkommen.

#### **Geschenkgutscheine**

Geschenkgutscheine sind immer eine beliebte Überraschung. Sie können für eine Reihe von SPA-Behandlungen, sowie Fitness- und Hotel -Angebote genutzt werden. Gutscheine können Sie direkt unter [www.bergwelt-grindelwald.com](http://www.bergwelt-grindelwald.com) bestellen.