

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 (ausser) 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.

**Unser SPA ist klein, aber fein. Um Ihren Aufenthalt in unserem Wellness schöner zu gestalten, bieten wir unseren Gästen im FIRE & ICE SPA, Slots von 90 Minuten pro Tag an. Sie werden gebeten, die Reservationen am Anreisetag direkt an der SPA Réception vorzunehmen.**

**Im Fitnessraum sind keine Voranmeldungen notwendig.**

## Öffnungszeiten

Exklusiver Zugang nur für Hotelgäste.

Uphill Only Fitness Gym	24h ab 16 Jahren
Séracs Pool (indoor)	07.00 – 20.00h ab 16 Jahren (Für Kinder unter 16 Jahren bieten zwischen 10:00 & 12.00h eine Kinderzeit an.)
Saunalandschaft mit unserem Ogive Jacuzzi	14.00 – 20.00h ab 16 Jahren Wochenende 10.00h – 20.00h (Sommer) ab 16 Jahren 10.00h – 20.00h (Winter) ab 16 Jahren

**Im ganzen SPA Bereich (Pool, Jacuzzi, Wellness und Fitness) ist der Zutritt ab 16 Jahren erlaubt, ausser von 10 – 12 Uhr haben wir «Splash hour ohne Splash für Kinder» im Innenpool. Der Eintritt ist im Übernachtungspreis inbegriffen, exklusiv Behandlungen. Alle Therapien und Behandlungen sind für externe Gäste nach Verfügbarkeit buchbar.**

## Grundriss / Infrastruktur




---

Ogiven Jacuzzi outdoor, beheizt (1)

---

Séracs Pool indoor, beheizt (2)

---

Textildampfbad 45°C (3)

---

Mystic Atrium Garden (4)

---

Textilfreie Saunalandschaft (Nacktbereich) mit Dampfbad 45°C (5),  
Salzsteinwand 75°C (6), Feuersauna 90-95°C (7), Heu Sauna 80°C (8),  
Sanarium 55°C (9), Fusswärmebecken & Eisbrunnen (10)

---

Ruheraum mit Kamin (11)

---

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

---

Uhill Only Gym (13)

---

## **Verwöhnprogramme & Packages**

Unsere ausschliesslich auf pflanzliche und natürliche Inhaltsstoffe basierende, nachhaltige Wirkstoffkosmetik zeichnet sich durch eine hohe Verträglichkeit aus und ist für alle Hauttypen geeignet.

Für die unter professioneller Anwendung entwickelten Produkte vereinen wir unser medizinisches Verständnis des menschlichen Körpers mit den wirksamsten Inhaltsstoffen für die Haut. Somit steht das verwöhnende und pflegende Ritual im Einklang mit dem individuellen Hautbedürfnis.

---

### **FIRE & ICE Signature Package**

Fussbad  
Fire & Ice La Stone Massage  
ananné Natural Healing Gesichtsbehandlung

150 Minuten CHF 385.00

---

### **DIAMANDS ARE FOREVER**

ananné Premium Body Ritual  
ananné Detox & Relax Gesichtsbehandlung

180 Minuten CHF 385.00

---

### **007**

Swedish Massage  
ananné Natural Healing Gesichtsbehandlung

110 Minuten CHF 285.00

---

### **GOLDFINGER**

Rückenmassage  
ananné Five Continental Ritual

105 Minuten CHF 280.00

---

### **SKYFALL**

Rückenmassage  
ananné Natural Healing Gesichtsbehandlung

85 Minuten CHF 220.00

---

## «ananné» und unsere Gesichtsbehandlungen

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.

80 Minuten CHF 210.00

---

### **ananné NATURAL HEALING – Gesichtsbehandlung**

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 Lympheflüssigkeit und Schadstoffen wird verbessert. Ein natürliches Gesichtslifting mit nachgewiesener Wirksamkeit.

60 Minuten CHF 150.00

---

### **ananné DETOX & RELAX RITUAL – Gesichtsbehandlung**

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 150.00

---

## **Körperbehandlungen**

### **FIRE & ICE La Stone®**

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

90 Minuten CHF 220.00

---

### **HOT STONE MASSAGE**

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

60 Minuten CHF 160.00 / 90 Minuten CHF 220.00

---

### **Ananné PREMIUM BODY RITUAL**

Das reine Luxuskörperritual 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**

### **AROMATHERAPEUTISCHE MASSAGE**

Wählen Sie für die Massagen aus hochwertigen Ölen:  
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 160.00

---

### **INDIVIDUELLE MASSAGE**

Diese Massage ist ganz nach Ihren Bedürfnissen ausgerichtet. Die ganzheitliche Massage ist eine Kombination verschiedener Massagetechniken

60 Minuten CHF 160.00 / 90 Minuten CHF 220.00

---

### **RELAXING MASSAGE**

Zur Lockerung der Muskeln, zur Beseitigung von Blockaden zur absoluten Entspannung.

60 Minuten CHF 150.00 / 90 Minuten CHF 210.00

---

### **RÜCKENMASSAGE**

Eine kräftige Massage des gesamten Rückens sowie des Nackens

25 Minuten CHF 90.00

---

### **BEINMASSAGE**

Eine Massage, die den Bewegungsapparat revitalisiert und Dysbalancen aufhebt.

25 Minuten CHF 90.00

---

### **FUSSREFLEX**

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.

25 Minuten CHF 90.00 / 45 Minuten CHF 125.00

---

## **Verpflegung**

Während den Öffnungszeiten der Saunalandschaft stehen beruhigende und vitalisierende Teesorten, Gletscherwasser sowie saisonale Früchte zur Verfügung.

## **Shop / Geschenke**

Verkauf aller SPA-Pflegeprodukte der Linie «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**

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 Gesichtsbehandlung 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 sind ein Adult SPA, jedoch steht für unsere kleinen Entdecker der Indoor-Pool täglich von 10 – 12 Uhr zur Verfügung. Ausserhalb dieser «Kids hours»- Zeiten ist der Zutritt in das Fire & Ice SPA generell ab 16 Jahren erlaubt. Bitte kontaktieren Sie das SPA-Team für Einzelheiten zu den Behandlungen für unsere jüngeren Gäste.

### **Wertsachen**

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

### **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.

### **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.