

AquaSilvaWellnessGeistKörperSeeleZiel
GlückQualitätEnergieTeamWohlbefinden
AquaSilvaWellnessGeistKörperSeeleZiel
GlückQualitätEnergieTeamWohlbefinden



WALDHOTEL NATIONAL *Arosa*



Das Aqua Silva ist jener Ort, an dem unsere Gäste individuelles Wohlbefinden und Wellness mittels hochwertiger, moderner und zeitgemässer Architektur erfahren. Es ist der Ort, an dem unsere Gäste kreative Energie tanken sowie Geist, Körper und Seele verwöhnen.

Dieses aussergewöhnliche Wohlgefühl wird über die Architektur hinaus durch hohes fachliches Know-how engagierter und begeisterter Mitarbeiter unterstützt. Ziel ist es, die Anforderungen der Gäste über ihre Erwartungen hinaus zu erfüllen. Unsere Kernkompetenz liegt in der qualitativ hochwertigen Behandlung und Betreuung. Unser Bemühen gilt dem Glück des Gastes.

Wir sind für Sie da!
Ihr Aqua Silva Team

Inhalt

Unser Massageangebot

Seite 5 bis 7

Ganzkörpermassage
Teilkörpermassage
Après-Ski-Massage
Wohlrriechende Ganzkörperaromaölmassage
Stress Ade, Akupressurmassage für Gesicht und Kopf
Fussreflexzonenmassage mit Fussbad
Migräne-Kopfschmerzbehandlung
Manuelle Lymphdrainage
Ayurvedamassage
Pantai Luar
Hot Chocolate
Hot Stone
Lomi Lomi Nui

Unser Kosmetikangebot

Seite 8 bis 11

Clear-Treatment
Verwöhn-Treatment
Luxus-Treatment
Cellulitebehandlung
Salz-Öl-Blüten-Peeling
Körperpeeling mit Kakao
Gentlemen-Treatment
Manager-Treatment
Kids-/Teenie-Treatment
Men's World
Hand- and Nail-Treatment
Pediküre
Aroma-Körperpflegeprogramme

Herzlich willkommen im Aqua Silva

Seite 12 bis 15

Sanarium
Dampfbad
Kräuterstube
Kelsauna
Kneippgrotte
Eisbrunnen
Ruheraum
Fitness
Gymnastik
Hallenbad

Alle Preise verstehen sich in Schweizer Franken inklusive Mehrwertsteuer.

Unser Massageangebot

Ganzkörpermassage

50 Minuten

98

Geniessen Sie eine wohltuende Ganzkörpermassage.

Teilkörpermassage

25 Minuten

58

Entspannende Kopf-, Gesichts- und Nackenmassage

Lockernde Schulter-, Nacken- und Rückenmassage

Entstauende Bein- und Fussmassage

Pflegende Arm- und Handmassage

Après-Ski-Massage

50 Minuten

98

25 Minuten

58

Eine wärmende Lotion unterstützt die Lockerung der Muskulatur nach einem intensiven Tag auf der Piste.

Wohlrichende Ganzkörperaromaölmassage

50 Minuten

98

Entspannen Sie sich bei einem Duft Ihrer Wahl.

Orange, Zitrone und Limonengras aktivierend und entgiftend

Rose, Lavendel und Neroli beruhigend und entspannend

Ylang Ylang, Jasmin und Zimt harmonisierend und ausgleichend

Stress Ade, Akupressurmassage für Gesicht und Kopf

25 Minuten

58

Unser Massageangebot

Fussreflexzonenmassage mit Fussbad

50 Minuten 98

Migräne-Kopfschmerzbehandlung

50 Minuten 98

Geniessen Sie diese Rücken-, Nacken- und Kopfmassage.

Manuelle Lymphdrainage

50 Minuten 98

Die manuelle Lymphdrainage unterscheidet sich von anderen Massage-Anwendungen durch die Grifftechnik. Langsam, kreisend, mit pumpenden Bewegungen und geringer Druckintensität orientiert sie sich ausschliesslich am Lymphgefässsystem und wirkt entstauend, wohltuend und entspannend. Durch ihre Drainagewirkung kräftigt sie das Immunsystem.

Ayurvedamassage, inklusive ayurvedischem Tee

80 Minuten 175

Indische Ganzkörpermassage mit warmem Sesamöl und Kräuterextrakten. Bringen Sie Körper, Geist und Seele in Einklang.

Pantai Luar, inklusive Kräutertee

80 Minuten 175

Ganzkörpermassage mit asiatischen Kräuterstempeln. Geniessen Sie angenehme Wärme und erleben Sie den Duft exotischer Kräuter. Träumen Sie sich frei von der Hektik und dem Stress des Alltags.

Unser Massageangebot

Hot Chocolate, inklusive süsser Überraschung

50 Minuten 125

25 Minuten für unsere jungen Gäste (5 – 14 Jahre) 49

Ganzkörpermassage mit warmer Kakao- und Sheabutter. Lassen Sie sich vom Schokoladen-Genuss ohne Reue verführen.

Hot Stone

80 Minuten 175

Eine wiederentdeckte, alte asiatische Massagemethode. Es wird mit warmen Specksteinen und einem tibetischen Heilkräuteröl massiert. Das Ergebnis dieser Massage ist geistige Klarheit und Frische, sowie ein völlig neues Körpergefühl. Bei dieser speziellen Massagetechnik dringt durch den Einsatz von erhitzten Steinen die Wärme bis in die tieferen Körperzonen ein und stimuliert so die Blutzirkulation. Das Ergebnis der Anwendung ist physisches und seelisches Gleichgewicht, allgemeines Wohlbefinden und die Aktivierung körpereigener Energiequellen.

Lomi Lomi Nui

80 Minuten 175

In der Lomi Lomi Nui Massage werden verspannte Muskeln gelockert, der Körper wird revitalisiert und das Nervensystem gestärkt. Die traditionelle hawaiianische Massage aktiviert den Lymphfluss, regt die Durchblutung sowie den Stoffwechsel des Körpers an und bringt die Lebensenergie wieder zum Fliessen. In der Landessprache bedeutet *lomi* so viel wie reiben, kneten oder drücken, die Verdoppelung verstärkt diese Bedeutung. *Nui* heisst gross, wichtig oder einzigartig. Lomi Lomi Nui lässt sich also übersetzen als „einzigartiges starkes Kneten“.

Unser Kosmetikangebot

Clear-Treatment

50 Minuten 115

Gesichtsreinigung, Brauenkorrektur, Maske mit Handmassage und zum Abschluss eine Tagespflege.

Verwöhn-Treatment

80 Minuten 175

Aroma-Rücken-Massage, Gesichtsreinigung, Färben und Brauenkorrektur, Crememaske mit Handmassage, Akupressurmassage und Phytodrainage, zum Abschluss eine Tagespflege.

Luxus-Treatment

80 Minuten 185

Aroma-Rücken-Massage, Gesichtsreinigung, Färben und Brauenkorrektur, Luxusmaske (eine perfekt auf Ihre Hautbedürfnisse abgestimmte frisch zubereitete Spezialmaske) mit Handmassage, Akupressurmassage und Phytodrainage, zum Abschluss eine Tagespflege.

Cellulitebehandlung, inklusive Entgiftungstee

80 Minuten 185

Diese Behandlung beginnt mit einem Ganzkörperpeeling, dann folgt eine straffende Bein- und Gesässmassage mit Anregung des Lymphflusses. Die entgiftende Teilkörperpackung an den Problemzonen bringt Ihren Körper so richtig in Form. Während der Ruhephase erhalten Sie eine entspannende Kopf- und Gesichtsmassage.

Unser Kosmetikangebot

Salz-Öl-Blüten-Peeling

25 Minuten 70

Ganzkörperpeeling mit einer Mischung aus Pflanzenölen (Calendula-Blütenblätter, Jojoba, Aprikosenkernöl, Lavendel und Grapefruit) und Meersalzen. Die Haut ist danach verfeinert, sanft und geschmeidig.

Körperpeeling mit Kakao

25 Minuten 70

Kakao verströmt seinen unverwechselbaren Duftcharakter und bietet gleichzeitig die Nährstoffquelle für die Hautpflege. Mit zerstoßenen, pulverisierten Kakaobohnen, Orangenschalen, Meersalz und Weintraubenkernöl.

Gentlemen-Treatment

50 Minuten 115

Aroma-Rücken-Massage, Gesichtsreinigung, Maske mit Handmassage und Tagespflege.

Manager-Treatment

80 Minuten 175

Aroma-Rücken-Massage, Gesichtsreinigung, während der Maske bekommen Sie eine kleine Maniküre und zum Abschluss eine erfrischende Tagespflege.

Kids-/Teenie-Treatment

50 Minuten 105

Gesichtsreinigung, Ausreinigen, Peeling, Pflegemaske, Finger- & Fussnägel lackieren, zum Abschluss eine Tagespflege und leichtes Make-up (5 – 14 Jahre).

Men's World

80 Minuten 175

Aroma-Rücken-Massage, Hand- und Fusspflege.

Hand- and Nail-Treatment

50 Minuten 98

Kürzen der Nägel, Pflegen der Nagelhaut, Handpeeling, Polieren oder Lack und Pflege.

Pediküre

50 Minuten 98

Fussbad mit Peeling, Entfernen der Hornhaut, Kürzen und Pflegen der Nägel, Fussmassage oder Lack.

Aroma-Körperpflegeprogramme, inklusive Kräutertee

50 Minuten 125

Jedes Programm beginnt mit einem Ganzkörperpeeling und einer Rückendigitopressurmassage. Das ist unsere Weise, Sie zu begrüßen und willkommen zu heissen. Als eine köstliche Vorstufe für jede Gesichts- und Körperbehandlung weckt diese Massage die Sinne. Sie macht Stresszonen ausfindig und lindert Spannungen. Lust auf wärmende Geborgenheit? Das Herzstück dieser Pflegebehandlungen ist eine cremige Pflegepackung mit Pflanzenextrakten, die Ihren Pflegebedürfnissen angepasst ist und auf den ganzen Körper aufgetragen wird.

Wählen Sie zwischen den drei Programmen. Viel Spass!

„Relax“ – entspannendes Pflegeprogramm mit Weihrauch

Schnell erschöpft? Ihre Haut ist gereizt, empfindlich und es mangelt ihr sichtlich an Feuchtigkeit? Das Relax-Pflegeprogramm schenkt Ihnen umfassendes Wohlbefinden und Harmonie. Verspannungen werden gelöst. Ihre Haut wird wieder unglaublich zart und geschmeidig.

„Tonic“ – hautfestigendes Pflegeprogramm mit Lemongras

Ihre Haut wurde durch Sonnen- oder UV-Einwirkung in Mitleidenschaft gezogen? Schwangerschaftsstreifen? Festigkeitsverlust der Haut? Durch das Tonic-Pflegeprogramm wird das Erscheinungsbild Ihrer Haut sichtbar verbessert. Sie wird regeneriert, gefestigt und fühlt sich wieder zart an.

„Detox“ – figurverbesserndes Pflegeprogramm mit Pfeffer

Cellulite? Sie fühlen sich unwohl mit Ihrer Silhouette? Geniessen Sie die wohltuende Wirkung des Detox-Pflegeprogramms: Ihre Silhouette verfeinert sich, Pölsterchen und Cellulite werden sichtbar gemildert.

Herzlich willkommen im Aqua Silva

Sanarium mit Farblichtwechsel 13.00 bis 19.30 Uhr

Treten Sie ein in dieses einmalige Saunaerlebnis bei einer milden Temperatur von ca. 55 Grad Celsius und einer angenehm hohen Luftfeuchtigkeit (ca. 60 %). Lassen Sie sich vom Ambiente und dem Geruch des naturbelassenen Hochgebirgsholzes verwöhnen. Naturaromaufgüsse regen Ihren Kreislauf an, unterstützen den Entschlackungsprozess und pflegen gleichzeitig Haut und Atmungsorgane.

ROT: die Farbe des Lebens gibt Ihnen Kraft und Selbstvertrauen

BLAU: die Farbe des Wassers, des Gefühls, der Zufriedenheit

GELB: die Farbe der Freude, der Offenheit, der Kommunikation

GRÜN: die Farbe der Natur, der Hoffnung, der Ausgeglichenheit

Dampfbad 13.00 bis 19.30 Uhr

Bereits in den römischen Thermen wurde die Wirkungsweise von hoher Luftfeuchtigkeit zusammen mit milder Strahlungswärme erkannt und genutzt. Das Dampfbad ist auch heute noch ein entspannendes und hautpflegendes Erlebnis. Bei einer Temperatur von ca. 45 Grad Celsius und einer Luftfeuchtigkeit von 90 % wird der Körper sanft erhitzt. Dem Dampf werden natürliche Aromen zugeführt. Atmen Sie tief ein und geniessen Sie die hochwertigen Essenzen zusammen mit der Wirkung gesunder Strahlungswärme. Die ideale Pflege für Atmungsorgane und Haut.

Herzlich willkommen im Aqua Silva

Kräuterstube 13.00 bis 19.30 Uhr

Die Kräuterstube ist eine Saunavariante mit speziellem Kräuteraufguss. Schonende und milde ätherische Öle wirken auf die Atmung und die Haut wohltuend und anregend bei einer Temperatur von 55 Grad Celsius. Die Kräuterstube vitalisiert Körper und Geist.

Kelosauna 13.00 bis 19.30 Uhr

Freuen Sie sich auf die erste Kelosauna der Schweiz. Lassen Sie sich vom Ambiente und den mehr als 100 Jahre alten Kelobaumstämmen verzaubern. Tauchen Sie ein in die finnische Welt der Sauna. Eine Temperatur von ca. 85 Grad Celsius und eine Luftfeuchtigkeit von 10 % lassen den Körper schnell schwitzen, wirken entgiftend und stoffwechselfördernd. Regelmässige Aufgüsse mit natürlichen Aromessenzen lassen die Herzen der Saunaliebhaber höher schlagen. Geniessen Sie das besondere Holzsaunadesign und leisten Sie einen Beitrag zur Stärkung Ihres Immunsystems.

Kneippgrotte 13.00 bis 19.30 Uhr

Unsere Kneippgrotte verbindet die anregende Wechselwirkung von warmem und kaltem Wasser mit den physikalischen Reizen einer Druckmassage. Gehen Sie langsam durch die Grotte und spüren Sie die belebende Wirkung. Diese Wechselbäder setzen sogenannte „thermische Reize“ frei, die den Kreislauf anregen, die Durchblutung fördern und sogar Schmerzen lindern.

Eisbrunnen

13.00 bis 19.30 Uhr

Geniessen Sie die prickelnde Abkühlung mit „Crushed-Ice“ von unserem attraktiven Eisbrunnen. Reiben Sie Ihren erhitzten Körper mit dem Eis ein. Ihr Kreislauf wird angeregt und gleichzeitig wird Ihr Immunsystem gestärkt. Dieses einmalige Erfrischungserlebnis wirkt ausserdem hautstraffend und herzbelebend und kann beliebig oft wiederholt werden. Es ist die ideale Ergänzung zu Wärmebädern, Dampfbädern und Saunen.

Ruheraum

13.00 bis 19.30 Uhr

In unserem Ruheraum finden Sie einen Ort der Ruhe und Entspannung. Gönnen Sie sich nach jedem Saunagang oder nach Ihrer Behandlung eine Pause im Mittelpunkt unserer Wellnessoase Aqua Silva mit Blick auf die faszinierende Bergwelt von Arosa.

Fitness

07.00 bis 19.30 Uhr

Natürlich steht Ihnen bei uns auch ein Fitnessraum mit verschiedenen Kraft- und Ausdauergeräten zur Verfügung. Mit Sicherheit ist für jeden Muskel etwas dabei und unser freundliches Fitness-Team ist für Sie da.

Gymnastik

07.00 bis 19.30 Uhr

Wer sich für gymnastische Übungen begeistert, ist in unserem Gymnastikraum mit Spiegelwand und diversem Equipment wie Bällen und Airex-Matten gut aufgehoben. Ob Power- oder Fun-Gymnastik, bei uns bleiben Sie in Form.

Hallenbad

07.00 bis 19.30 Uhr

Bei 30 Grad Celsius der richtige Platz für den perfekten Start in den Tag oder aber zur Entspannung nach einem aktiven Programm.