



BERNINA 1865

Engadina
METARESORT

Bernina Spa

BODY & MIND RECHARGE



Seit über 150 Jahren das Symbol
für Tradition & Gastfreundschaft
im Herzen des Oberengadins

For over 150 years, the symbol of
tradition & hospitality
at the heart of the Upper Engadine



HOTEL BERNINA 1865

Im Augenblick wo du dich für einen Aufenthalt im **Hotel Bernina 1865** entscheidest, kannst du dir deine Tage für komplette Entspannung planen. Als eines der ältesten Hotels im Engadin, geeignet für Kinder und Kunstliebhaber, hat es eine mehr als 150-jährige Geschichte. Das Hotel Bernina 1865 ist wie eine Zuflucht für diejenigen, die sich verwöhnen lassen möchten und für alle, die Ruhe schätzen.

Im Jahr 2005 erwarb die Familie Mazzitelli dieses historische Anwesen und begann mit einem ehrgeizigen Renovierungsprojekt, das über 7 Jahre dauerte. Jahr für Jahr wurde das majestätische vierstöckige rosafarbene Gebäude komplett renoviert und bietet nun modernste Dienstleistungen für all jene, die sich entscheiden, hier ihren Urlaub zu verbringen.

Das Frühstück im majestätischen Kaisersaal mit seinem atemberaubenden Blick auf das Bernina-Massiv, bleibt es ein einzigartiges Erlebnis. Die Liebe und Leidenschaft der Familie Mazzitelli für die Kunst ist im ganzen Haus zu spüren. Kostbare Werke schmücken die Korridore des Hotels und die Wände des majestätischen Kaisersaals.

Einerseits ist das renommierte Restaurant Pavillon der ideale Ort, um unvergessliche Abende mit typischen Engadiner Spezialitäten zu verbringen, die von unserem Küchenchef mit italienischem Touch neu interpretiert werden.

In der traditionellen Einstellung der Pizzeria Bernina hingegen, kann man die authentische italienische Pizza genießen, die rigoros im Holzofen gebacken und mit hochwertigen typischen Produkten belegt wird.

Whenever you choose to book your stay at **Hotel Bernina 1865**, you will have a chance of planning your days surrounded by a thoroughly relaxed atmosphere. As one of the oldest hotels in the Upper Engadine Valley, suitable for children as well as art enthusiasts, it boasts a more than 150-year history. Hotel Bernina 1865 is a haven for all those who wish to feel thoroughly pampered and wrapped in cuddles as well as who appreciate peacefulness all the way.

In 2005, the Mazzitelli Family purchased this historic property and embarked upon an ambitious renovation project that lasted over 7 years. Year after year, the majestic four-storey pink building has been completely refurbished and currently offers the best art of hospitality for all those who decide to spend their holidays here.

No matter whether you are having breakfast or else in the majestic Imperial Hall while enjoying a breathtaking view over the Bernina Massif, you will definitely live a truly unique experience.

The Mazzitelli Family's love and passion for art can be felt throughout the house. Precious works of art adorn the Hotel's corridors and the walls in the majestic Imperial Hall.

On the one hand, the renowned Restaurant Pavillon is the ideal location to spend unforgettable evenings savouring traditional Engadine specialities re-interpreted giving an Italian classy touch by our Chef.

On the other hand, in the traditional Pizzeria Bernina, you may enjoy authentic Italian pizza, strictly cooked in a wood-fired oven and topped with high-quality typical products.

Depuis plus de 150 ans, symbole de
tradition & d'hospitalité
au cœur de la Haute-Engadine

Da oltre 150 anni, simbolo di
tradizione & ospitalità
nel cuore dell'Alta Engadina



HOTEL BERNINA 1865

Dès l'instant où vous choisissez de réserver votre séjour auprès de l'**Hôtel Bernina 1865**, vous pourrez planifier vos journées de détente en toute quiétude dans un environnement enchanteur. Comme il s'agit de l'un des plus anciens hôtels de la Vallée de la Haute-Engadine, qui convient à la fois aux enfants et aux amateurs d'art, il peut se vanter d'avoir une histoire de plus de 150 ans. L'Hôtel Bernina 1865 est un refuge et un havre de paix pour tous ceux qui souhaitent se faire dorloter se laissant envelopper de câlins ainsi que pour ceux qui apprécient la tranquillité.

En 2005, la Famille Mazzitelli a acheté cette propriété historique et s'est lancée dans un ambitieux projet de rénovation qui a duré plus de sept ans. Au fil des années, le majestueux bâtiment de couleur rose de quatre étages a été entièrement rénové. Aujourd'hui, l'Hôtel Bernina 1865 offre le meilleur art de l'hospitalité à tous ceux qui décident de passer dans ce lieu enchanteur leurs vacances.

Que ce soit pour prendre votre petit-déjeuner ou autre dans la majestueuse Salle Impériale, tout en bénéficiant d'une vue imprenable sur le Massif de la Bernina, il s'agira toujours d'une expérience spirituelle vraiment unique. L'amour et la passion de la Famille Mazzitelli pour l'art se ressentent partout dans la maison. De précieuses œuvres d'art ornent les couloirs de l'hôtel et les parois de la majestueuse Salle Impériale.

Le célèbre Restaurant Pavillon est l'endroit idéal pour passer des soirées inoubliables en savourant les spécialités culinaires de la Vallée de l'Engadine révisitées par notre Chef avec une touche italienne raffinée.

Alors que dans la Pizzeria Bernina traditionnelle, vous pourrez déguster une authentique et délicieuse pizza italienne, cuite au four à bois et garnie de produits typiques de haute qualité.

Nell'istante in cui sceglierai di soggiornare presso l'**Hotel Bernina 1865**, potrai programmare le tue giornate all'insegna del totale relax.

Uno tra gli hotel più antichi dell'Engadina, adatto a bambini ed amanti dell'arte, vanta una storia di oltre 150 anni. L'Hotel Bernina 1865 è un rifugio per chi vuole essere avvolto dalle coccole e per chi apprezza la tranquillità.

Nel 2005, la Famiglia Mazzitelli ha acquistato questa storica proprietà, intraprendendo un ambizioso progetto di ristrutturazione durato oltre 7 anni. Anno dopo anno, il maestoso edificio rosa di quattro piani, è stato completamente rimodernato ed oggi offre la miglior arte dell'accoglienza per tutti coloro che decidono di trascorrervi le proprie vacanze.

Fare colazione nella maestosa Sala Imperiale, che regala una vista mozzafiato sul Massiccio del Bernina, sarà comunque un'esperienza veramente unica. L'amore e la passione per l'arte della Famiglia Mazzitelli possono essere percepiti in tutta la casa. Opere preziose decorano i corridoi dell'hotel e le pareti della maestosa Sala Imperiale.

Il rinomato Ristorante Pavillon è il luogo ideale per trascorrere indimenticabili serate assaporando le specialità culinarie tipiche dell'Engadina rivisitate con un raffinato tocco italiano dal nostro Chef.

Nella tradizionale Pizzeria Bernina, si può gustare l'autentica pizza italiana, rigorosamente cotta nel forno a legna e condita con prodotti tipici di alta qualità.

Bernina Spa

**BODY & MIND
RECHARGE**



Der Name **“KÖRPER & GEIST AUFLADEN”** umfasst eine Reihe von Behandlungen und Methoden zur schnellen, effektiven und intensiven **Regeneration**. Alle diese Behandlungen basieren auf **uralten Techniken**, wie der Klangtherapie und der regenerierenden Atmung, und **innovativen Techniken**, wie dem Regeneratives Sauerstoff-Training, das sowohl die körperliche als auch die geistige Energie schnell erneuert. Ein weiteres Schlüsselement sind spezifische **manuelle Techniken**, die unsere **Spa-Therapeuten** mit Leidenschaft in wertvolle Momente und Empfindungen für die Menschen umsetzen. Wir sind uns bewusst, dass nur die Natur dem Menschen helfen kann, seine Energie zu erneuern. Genau aus diesem Grund verwenden wir **nur qualitativ hochwertige Produkte, 100% natürlich**, aus Wildpflanzen gewonnen, angereichert mit reinen ätherischen Ölen, die direkt von unseren **Therapeuten** zubereitet werden. Und das alles nur aus einem einzigen Grund: **GENIEßEN SIE DIE NATUR DES ENGADIN TALS - EINES UNESCO-WELTERBES - IN VOLLEN ZÜGEN!**

The concept of **“BODY & MIND RECHARGE”** encompasses a wide range of treatments and methods for fast, effective, and intense **regeneration**. All of these treatments are based on **ancient techniques**, such as sound therapy and regenerating breathing, and **innovative techniques**, such as the **Regenerative O₂ Training**, which quickly renews both physical and mental energy. Another key element is specific **manual techniques**, which our **Spa Therapists** passionately transform into precious moments and sensations for people to experience. We are aware that only nature can help people renew their energy. Precisely for this reason, we only use **high-quality products, 100% natural, extracted from wild plants**, enhanced with pure essential oils prepared directly by our **therapists**. All of this, for one reason only: **“ENJOYING THE NATURE OF THE ENGADINE VALLEY - A UNESCO WORLD HERITAGE SITE - TO ITS FULLEST.”**

Le nom **“RECHARGE DU CORPS & DE L'ESPRIT”** englobe une gamme de traitements et de méthodes permettant une **régénération** rapide, efficace et intense. Tous ces traitements sont basés sur des **techniques anciennes**, telles que la thérapie par le son et la respiration régénératrice, ainsi que sur des **techniques innovantes**, telle que l'**Entraînement Régénératif à l'O₂**, qui renouvelle rapidement les énergies physiques et mentales. Un autre élément clé implique des **techniques manuelles** spécifiques, que nos **Thérapeutes Spa** transforment avec passion en moments et sensations à faire vivre par les personnes, en leur laissant un sentiment précieux. Nous sommes conscients que seule la nature peut aider l'homme à renouveler ses énergies. C'est précisément pour cette raison que nous utilisons que les **produits de soins de haute qualité, 100% naturels, extraits à partir de plantes sauvages**, agrémentés d'huiles essentielles pures préparées directement par nos **Thérapeutes Spa**. Tout ça, pour une seule raison: **“VIVRE PLEINEMENT LA NATURE DE LA VALLÉE DE L'ENGADINE, CLASSÉE AU PATRIMOINE MONDIAL DE L'UNESCO”**

Il termine **“BODY & MIND RECHARGE”** racchiude una serie di trattamenti e metodi per una veloce, efficace ed intensa rigenerazione. Questi trattamenti si basano su **tecniche antiche**, come la terapia del suono ed il respiro rigenerante, e **tecniche innovative**, come il **Regenerative Oxygen Training** che rinnova velocemente le energie, sia fisiche che mentali. Un altro elemento fondamentale è **rappresentato dalle tecniche manuali** specifiche, che i nostri **Spa Therapists** trasformano con la passione in momenti, e sensazioni da far vivere alle persone che lasciano loro un sentimento prezioso. Siamo consapevoli che solo la natura può aiutare l'uomo a rinnovare le energie. Proprio per questo motivo, usiamo solo **prodotti di elevata qualità, 100% naturali, estratti dalle piante selvatiche**, potenziati con purissimi oli essenziali preparati direttamente dai nostri **Spa Therapists**. Tutto questo, per un motivo solo: **“VIVERE PIENAMENTE LA NATURA DELLA VALLE DELL'ENGADINA, PATRIMONIO MONDIALE DELL'UNESCO”**

SOUND ZONE



MOUNTAIN SOUND

Klangmassage mit sinnlichem Erlebnis dank des Klangs und der Schwingungen tibetischer Glocken. Die entspannende Wirkung dieser Behandlung klärt Energieblockaden in Körper und Geist und stellt das Gleichgewicht und die Ruhe wieder her.

Sound massage which helps creating a sensory experience thanks to the sound and vibrations of Tibetan Singing Bowls. The relaxing effect of this specific treatment has been designed to clear negative energy blockages from your body and mind, thus restoring balance, harmony, and peacefulness.

Massage sonore qui crée une expérience sensorielle grâce au son et aux vibrations des Bols Chantants Tibétains. L'effet relaxant de ce traitement libère les blocages énergétiques du corps et de l'esprit, rétablissant l'équilibre et la tranquillité.

Massaggio sonoro con esperienza sensoriale grazie al suono ed alle vibrazioni delle campane tibetane. L'effetto rilassante di questo trattamento elimina i blocchi energetici del corpo e della mente riportando equilibrio e tranquillità.

Dauer der Behandlung	Preis
25 Minuten Teilweise	45.00 CHF
50 Minuten Ganzkörper	90.00 CHF

Duration	Price
25min Partial	CHF45,00
50min Total Body	CHF90,00



ZERO GRAVITY GONG®

Die neue Dimension der Entspannung!

Das ist eine Erfindung, die von Spa-Manager Tomaz Kocjan erdacht/entworfen wurde und die man nur im Hotel Bernina 1865 erleben kann. Ein einzigartiges Erlebnis, bei dem die Klänge und Schwingungen des Gongs Sie einhüllen und ein Klangbad erzeugen, während Ihr Körper in einer dem Mutterleib ähnlichen Position in der Luft schwebend ruht. Eine neue Dimension der tiefen körperlichen, geistigen und emotionalen Entspannung.

The New Dimension of Relaxation!

This is an invention developed by Spa Manager Tomaz Kocjan that you may exclusively experience at Hotel Bernina 1865. A unique experience where the sounds and vibrations of the gong envelop you, creating a bath of sounds, while your body is resting, suspended in the air in a position similar to maternal womb. A new dimension of deep physical, mental, and emotional relaxation.

La Nouvelle Dimension de Détente!

C'est l'invention conçue par Tomaz Kocjan, le Directeur du Spa, qui ne peut être expérimentée qu'à l'Hôtel Bernina 1865. Une expérience unique au cours de laquelle les sons et les vibrations du Gong vous enveloppent, créant un bain de sons, alors que votre corps se repose suspendu dans l'air dans une position similaire à celle du ventre maternel. Une nouvelle dimension de profonde relaxation physique, mentale et émotionnelle.

La Nuova Dimensione del Relax!

Un'invenzione dello Spa Manager Tomaz Kocjan che si può vivere solo presso l'Hotel Bernina 1865. Un'esperienza unica in cui i suoni e le vibrazioni del gong vi avvolgono creando un bagno di suoni, mentre il corpo riposa sospeso nell'aria in una posizione simile a quella del grembo materno. Una nuova dimensione di profondo relax fisico, mentale ed emotivo.

Dauer der Behandlung	Preis
30 Minuten Einzel	45.00 CHF
30 Minuten Paar-Sitzung	75.00 CHF

Duration	Price
30min Individual Session	CHF45,00
30min Couple's Session	CHF75,00





TOUCH ZONE



ENGADINE BREEZE

Entspannende Gesichtsmassage mit feuchtigkeitsspendender und anregender Wirkung mit Hagebuttenöl.

Relaxing facial massage which has a moisturising and stimulating effect thanks to the use of Rosehip Oil.

Massage relaxant au visage qui procure un effet hydratant et stimulant grâce à l'huile de Rose Musquée.

Massaggio rilassante al viso con azione idratante e stimolante grazie all'utilizzo dell'olio di Rosa Mosqueta.

Dauer der Behandlung
25 Minuten

Preis
45.00 CHF

Duration
25min

Price
CHF45,00

CORVATSCH WATERWAY

Fußmassage

Das ist ein wahrer Genuss, um die Füße zu stimulieren und sie von der täglichen Müdigkeit zu befreien, dank der Essenzen von Eukalyptus, Orange und anderen ätherischen Ölen, die in dieser Behandlung verwendet werden.

Foot Massage

This is a real cure-all which aims to stimulate your feet and free them from daily fatigue thanks to the use of essences of eucalyptus, orange, and other essential oils used for this treatment.

Massage des Pieds

C'est une véritable panacée pour stimuler les pieds visant à les soulager de la fatigue quotidienne grâce aux essences d'eucalyptus, d'orange et d'autres huiles essentielles utilisées pour ce type de traitement.

Massaggio ai Piedi

Ideale per stimolare i piedi e liberarli dalla stanchezza quotidiana grazie all'utilizzo di essenze di eucalipto, arancio ed altri oli essenziali utilizzati per questo tipo di trattamento.

Dauer der Behandlung	Preis
25 Minuten	45.00 CHF
Duration	Price
25min	CHF45,00





SILSER SKY

Entspannende Massage

Das ist eine echte körperliche und geistige Entspannung dank der langsamen Manöver in Kombination mit den Essenzen aus Lavendel, Orange und Limette.

Relaxing Massage

A true physical and mental relaxation thanks to slow manoeuvres combined with essences of lavender, orange, and lime.

Massage Relaxant

C'est un véritable moment de détente physique et mentale grâce à des manœuvres lentes associées à des essences de lavande, d'orange et de citron vert.

Massaggio Rilassante

Rilassamento fisico e mentale grazie a manovre lente abbinate ad essenze di lavanda, arancio e limetta.

Dauer der Behandlung	Preis
25 Minuten Teilweise	55.00 CHF
50 Minuten Ganzkörper	95.00 CHF
1h20 Minuten Ganzkörper mit Gesichts- oder Fußmassage	128.00 CHF

Duration	Price
25min Partial	CHF55,00
50min Total Body	CHF95,00
1h20min Total Body incl. Face or Foot Massage	CHF128,00

BERNINA ADVENTURE

Sportmassage

Es ist ideal zur Verbesserung der sportlichen Leistung, zur Reduzierung von Verletzungen und Muskelverspannungen. Es beschleunigt Regenerationsprozesse durch Massagetechniken mit Essenzen aus Eukalyptus, Majoran und Rosmarin.

Sports Massage

It is ideal for improving sports performance, preventing or reducing injuries, and muscle tensions. It accelerates regeneration processes through massage techniques using essences of eucalyptus, marjoram, and rosemary.

Massage Sportif

C'est idéal pour améliorer les performances sportives, réduire les blessures ou les lésions corporelles ainsi que les tensions musculaires. Il accélère les processus de régénération grâce à des techniques de massage aux essences d'eucalyptus, de marjolaine et de romarin.

Massaggio Sportivo

Ideale per migliorare le prestazioni sportive, ridurre gli infortuni e le tensioni muscolari. Accelera i processi di rigenerazione attraverso tecniche di massaggio con essenze a base di eucalipto, maggiorana e rosmarino.

Dauer der Behandlung

25 Minuten Teilweise

50 Minuten Ganzkörper

1h20 Minuten mit Fußmassage

Preis

55.00 CHF

95.00 CHF

128.00 CHF

Duration

25min Partial Body

50min Total Body

1h20min Total Body incl. Foot

Massage

Price

CHF55,00

CHF95,00

CHF128,00



PIZ PALÜ

Entlüftungsmassage

Es ist die geeignetste Lösung zur Lockerung der Muskelkontraktionen, die durch Stress, falsche Bewegungen oder lang andauernde körperliche Aktivität entstanden sind. Der Körper stellt die Beweglichkeit wieder her und verbessert die Leistungsfähigkeit.

Decontracting Massage

This is the most suitable solution for loosening muscle contractures and knots caused by stress, incorrect movements or long-term physical activity. The body restores its mobility and improves performances.

Massage Décontracturant

C'est le remède miracle visant à relâcher et soulager les contractures musculaires causées par le stress, les mouvements incorrects ou une activité physique de longue durée. Le corps retrouve sa mobilité et améliore ses performances.

Massaggio Decontratturante

Ottimale per sciogliere le contratture muscolari causate da stress, movimenti scorretti o attività fisica di lunga durata. Il corpo ripristina la mobilità e migliora le prestazioni.

Dauer der Behandlung	Preis
25 Minuten Teilweise	55.00 CHF
50 Minuten Ganzkörper	95.00 CHF

Duration	Price
25min Partial Body	CHF55,00
50min Total Body	CHF95,00



MORTERATSCH WATERFALLS

Hawaiianische Massage

Ein absolutes Wohlfühlerlebnis für Körper, Geist und Seele. Durch die entstehenden Wellen wird der gesamte Körper massiert und die Lebensenergie wiederhergestellt.

Massage Hawäien

C'est un véritable élixir qui implique à la fois le corps, l'esprit et l'âme. Les ondes produites permettent de masser l'ensemble du corps et de restaurer l'énergie vitale.

Hawaiian Massage

It goes far beyond involving body, mind and soul. The waves produced allow the whole body to be massaged, thus restoring your vital energy.

Massaggio Hawaiano

Coinvolge anima, mente e corpo. Le onde che si formano consentono di massaggiare l'intero corpo ristabilendo l'energia vitale.

Dauer der Behandlung	Preis
25 Minuten Teilweise	55.00 CHF
50 Minuten Ganzkörper	95.00 CHF

Duration	Price
25min Partial	CHF55,00
50min Total Body	CHF95,00



ACTIVE ZONE

REGENERATIVE O₂ TRAINING

Für eine schnelle Energierückgewinnung
Das Regenerative O₂-Ausbildung ist eine Kombination aus hypoxischem und hyperoxischem Ausbildung, die einen völlig neuen und effektiven Ansatz für das sportliche Ausbildung und die Regeneration im Allgemeinen einführt. Durch das Befolgen verschiedener Protokolle ist es möglich, eine schnelle Regeneration, Sauerstoffzufuhr, Stressabbau, Entgiftung des Körpers und eine verbesserte aerobe Kapazität zu erreichen. Es ist der ideale Weg, um sich auf sportliche Aktivitäten in großer Höhe vorzubereiten. Regenerieren Sie Ihre Kräfte und steigern Sie Ihre Energie!

For quick energy recovery.

Our Regenerative O₂ Training is a combination of both hypoxic and hyperoxic training which brings forth a brand-new and effective approach to sports training and regeneration in general. By following different protocols, you may achieve rapid regeneration, oxygenation, stress reduction, intense body detoxification, as well as improve your aerobic capacity. It is the best way to get ready for sports activity at high altitude.

Regain your strength and boost your energy!



Visant à une récupération rapide des énergies.

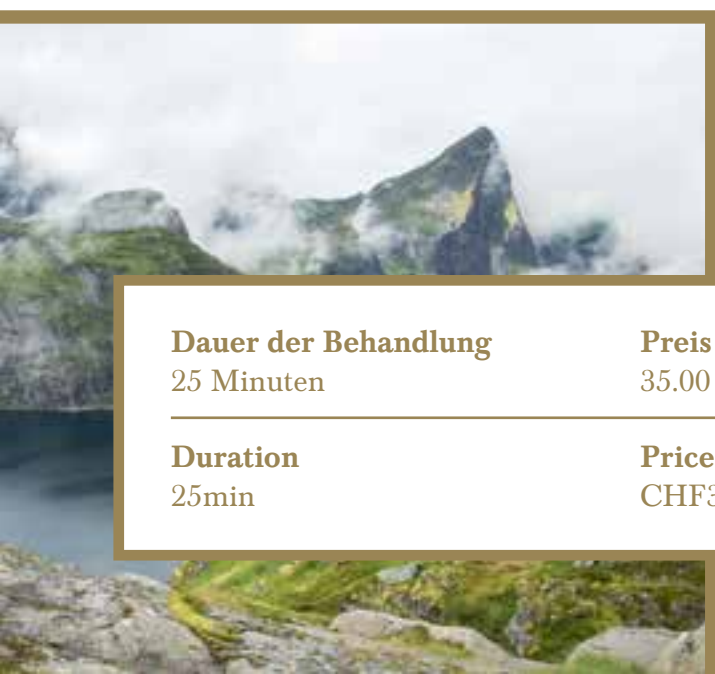
Notre Entraînement Régénératif à l'O₂ est une combinaison d'entraînement physique en hypoxie et hyperoxie qui aborde une approche totalement nouvelle et efficace de l'entraînement sportif et de la régénération en général. En suivant différents protocoles, vous pouvez obtenir une régénération rapide, une oxygénation, une réduction du stress, une désintoxication du corps et une amélioration de la capacité aérobie. C'est le parcours idéal pour bien se préparer à une activité sportive se déroulant à haute altitude.

Régénérez vos forces et boostez votre niveau d'énergie!

Per un recupero veloce delle energie.

Il nostro Regenerative O₂ Training è una combinazione di allenamento ipossico ed iperossico e rappresenta un approccio completamente nuovo ed efficace nella preparazione sportiva e nella rigenerazione in generale. Seguendo diversi protocolli, è possibile ottenere una rapida rigenerazione, ossigenazione, riduzione dello stress, disintossicazione del corpo e miglioramento della capacità aerobica. Ideale per prepararsi all'attività sportiva in alta quota.

Rigenera le tue forze ed aumenta la tua energia!



Dauer der Behandlung

25 Minuten

Preis

35.00 CHF

Duration

25min

Price

CHF35,00



BODY FITNESS SCREENING FOR GOLFERS

Dies ist eine hochwirksame Behandlung zur Verbesserung und Steigerung der sportlichen Leistung und zur Vermeidung von Verletzungen. Tomaz Kocjan hat die Zertifizierung als "Titleist Performance Institute Certificate for Fitness Level 2". Bei der TPI-Methode handelt es sich um einen motorischen Test, der darauf abzielt, die Schwachstellen des Körpers zu analysieren. Anschließend wird ein effektives Programm mit personalisierten und gezielten Übungen erstellt, um Verletzungen zu vermeiden und die Leistung auf dem Golfplatz zu verbessern.

Effective session for boosting athletic performance as well as avoiding injuries. Tomaz Kocjan is "Titleist Performance Institute Certificate for Fitness Level 2". TPI's method involves a motor test with the aim of analysing the body's physical weaknesses. An effective training programme focused on tailor-made and targeted exercises is then prepared in order to avoid injuries and boost performance on the golf course.

C'est un traitement particulièrement efficace pour booster les performances athlétiques et éviter les blessures.

Tomaz Kocjan est "Titleist Performance Institute Certificate for Fitness Level 2". La méthode du TPI consiste en un test moteur visant à analyser les faiblesses du corps. Ensuite, un programme efficace d'exercices personnalisés et ciblés est préparé dans le but d'éviter les blessures ainsi qu'améliorer les performances sur le terrain de golf.

Trattamento particolarmente efficace per migliorare le prestazioni atletiche ed evitare infortuni. Tomaz Kocjan è "Titleist Performance Institute Certificate for Fitness Level 2". Il metodo dell'istituto prevede un test motorio sulla base del quale si analizzano le debolezze del corpo. Successivamente, si prepara un programma efficace di esercizi personalizzati e mirati per evitare infortuni e migliorare le prestazioni sul campo da golf.

Dauer der Behandlung	Preis
2x25 Minuten	110.00 CHF
Duration	Price
2x25min	CHF110,00



FUNCTIONAL BREATHING

Wenn dir dein Atem gehört, kann dir niemand deinen Frieden stehlen. Sauerstoff ist ein Schlüsselement für den menschlichen Körper. Die Atmung ist die wichtigste körperliche Aktivität, die wir ausführen. Leider wird unsere Atmung im Laufe der Jahre immer schlechter. Genau aus diesem Grund wurde die Klasse Funktionelle Atmung geschaffen. Es wird eine Gelegenheit sein, nützliche Techniken zu erlernen, um den täglichen Stress zu senken, den Körper mit Sauerstoff zu versorgen, das Immunsystem zu stimulieren und die Lust auf körperliche Aktivität zu steigern.

When you own your breath, nobody can steal your peace. Oxygen is a key element for the human body. Breathing is the most important physical activity we do. Unfortunately, it has worsened considerably over the years. It is precisely for this reason that the Functional Breathing class has been created. You will have a chance to learn useful techniques to lower daily stress, oxygenate your body, boost your immune system, and increase the desire for physical activity.

Lorsque vous possédez votre souffle, personne ne peut voler votre paix. L'oxygène est un élément essentiel pour le corps humain. La respiration est l'activité physique la plus importante que nous effectuons. Malheureusement, au fil des années, elle se détériore considérablement. C'est pour cette raison que le cours de Respiration Fonctionnelle a été conçu. C'est l'occasion d'apprendre des techniques visant à réduire votre stress au quotidien, oxygéner votre corps, stimuler votre système immunitaire et augmenter votre désir d'activité physique.

Quando controlli il tuo respiro, nessuno può rubare la tua pace. L'ossigeno è un elemento essenziale per il corpo umano. Respirare è l'attività fisica più importante che svolgiamo. Purtroppo, nel corso degli anni, la nostra respirazione peggiora notevolmente. Proprio per questo motivo, è nata la lezione del Respiro Funzionale. Imparerete tecniche utili ad abbassare lo stress quotidiano, ossigenare il corpo, stimolare il sistema immunitario ed incrementare la voglia di attività fisica.

Dauer der Behandlung	Preis
30 Minuten	40.00 CHF
Duration	Price
30min	CHF40,00



Bernina Spa

CULTURE



UNSERE SPA-THERAPEUTEN BERATEN SIE GERNE

Vor Ihrer Anreise oder während Ihres Aufenthaltes im Hotel Bernina 1865 helfen Ihnen unsere Spa-Therapeuten gerne bei der Auswahl der für Sie am besten geeigneten, individuellen Behandlung.

OUR SPA THERAPISTS WILL BE DELIGHTED TO ADVISE YOU

Before your arrival or during your stay at Hotel Bernina 1865, our Spa Therapists will be at your complete disposal to help you choose the most appropriate tailor-made treatment programme to your specific needs.

NOS THÉRAPEUTES DU SPA SE FERONT UN PLAISIR DE VOUS CONSEILLER

Avant votre arrivée ou pendant votre séjour chez l'Hôtel Bernina 1865, nos Thérapeutes de l'Espace Bien-Être seront ravis de vous aider à choisir le traitement personnalisé le plus adapté à vos besoins.

I NOSTRI SPA THERAPISTS SONO LIETI DI CONSIGLIARVI

Prima dell'arrivo o durante il soggiorno presso l'Hotel Bernina 1865, i nostri Spa Therapists sono a vostra completa disposizione per scegliere il trattamento personalizzato più adatto alle vostre esigenze.

VORBESTELLUNG IST ERWÜNSCHT

Wir empfehlen unseren willkommene Gästen, ihre Behandlungen bei der Buchung ihres Aufenthalts zu buchen. Auf diese Weise können wir die Verfügbarkeit von Behandlungen zu den gewünschten Zeiten garantieren.

EARLY BOOKING WOULD BE GREATLY APPRECIATED

We kindly recommend that our welcome Guests book their wellness treatments at the time of booking their stay. This way, we may guarantee the availability of treatments at the desired times.

RÉSERVATION À L'AVANCE APPRÉCIÉE

Nous recommandons à nos Chers Clients de réserver leurs traitements en même temps que leur séjour afin de pouvoir leur garantir la disponibilité des parcours bien-être aux horaires souhaités.

È GRADITA LA PRENOTAZIONE ANTICIPATA

Consigliamo ai nostri graditi ospiti di prenotare i trattamenti già al momento della prenotazione del loro soggiorno. In questo modo, possiamo garantire la disponibilità dei trattamenti negli orari desiderati.

ANKUNFT IM BERNINA SPA

Um Ihre Entspannungszeit optimal zu nutzen, empfehlen wir Ihnen dringend, 10 Minuten früher zu kommen, am besten in angemessener Kleidung (Bademantel und ohne Schmuck).

ARRIVAL AT BERNINA SPA

In order to make the most of your relaxing time, we strongly recommend you arrive 10 minutes prior to the start of your wellness treatment. We also highly recommend you wear a suitable outfit (bathrobe, without jewellery or valuables).

ARRIVÉE AU SPA DU BERNINA

Pour profiter pleinement de vos moments de détente, nous vous recommandons d'arriver 10 minutes avant votre soin. Nous vous recommandons également de porter une tenue appropriée (en peignoir, sans bijoux ni d'objets de valeur).

ARRIVO NEL BERNINA SPA

Per sfruttare al massimo i vostri momenti di relax, vi consigliamo vivamente di arrivare 10 minuti in anticipo. Vi consigliamo inoltre di indossare un abbigliamento adeguato (accappatoio, senza gioielli o oggetti di valore).



JETZT ENTSPANNEN SIE SICH MAL

Machen Sie es sich in unserer Spa-Halle bequem und füllen Sie den Fragebogen aus. Unser Spa-Therapeut wird Sie zu gegebener Zeit anrufen.

NOW, LOOSEN UP

Just take your seat, make yourself comfortable in our Spa Hall, and fill in the appropriate Questionnaire. Our Spa Therapist will come and pick you up at the right time to start your treatment.

MAINTENANT, DÉTENDEZ-VOUS

Installez-vous confortablement dans notre Salle Spa et remplissez le Questionnaire. Notre Thérapeute Spa viendra vous chercher au bon moment pour commencer votre soin.

ED ORA, RILASSATEVI

Mettetevi comodi nella nostra Spa Hall e compilate l'apposito Questionario. Il nostro Spa Therapist verrà a chiamarvi al momento opportuno.

The background of the page is a dark, moody scene featuring several lit candles of various sizes and a glass essential oil diffuser with reed sticks. The lighting is warm and soft, creating a relaxing atmosphere. The text is centered on a semi-transparent, light-colored rectangular area.

*“Unser Werkzeug ist die Stille, unsere Kunst ist es,
luxuriöse Entspannung zu schaffen”*

*“Our Tool is Silence, our Art is to create
Luxurious Relaxation”*

*“Notre Outil est le Silence, notre Art est de créer
une Luxueuse Détente”*

*“Il nostro Strumento è il Silenzio, la nostra Arte è
creare il Relax di Lusso”*

Tomaz Kocjan - Spa Manager

Ihr Wohlbefinden ist unsere Leidenschaft.
Deshalb bitten wir Sie, Ihre Mobiltelefone im Zimmer
zu lassen. Lassen Sie sich von nun an von der totalen
Stille mitreißen, zwischen Massagen, Sauna, Aromen
und Vibrationen. Wir wünschen Ihnen eine schöne und
erholsame Auszeit.

Your Well-Being is our Passion.
That is why we kindly ask you to leave your mobile phones
in your room and let yourself sink into total silence, among
massages, sauna, aromas, and vibrations. We wish you a
Happy and Relaxing Time off.

Votre Bien-Être est notre Passion.
C'est pourquoi nous vous demandons de laisser vos
téléphones portables dans votre chambre. Dès maintenant,
laissez-vous emporter par le silence total, parmi massages,
sauna, arômes et vibrations. Nous vous souhaitons un
Merveilleux Moment de Détente.

Donare Benessere è la nostra Passione.
Per questo motivo, vi chiediamo di lasciare i vostri cellulari
in camera e di immergervi nel silenzio, tra massaggi, sauna,
aromi e vibrazioni. Vi auguriamo Buon Relax.

UNVORHERGESEHENE EREIGNISSE

Wir bitten Sie, uns Änderungen im Zeitplan oder die Absage von Behandlungen mindestens 24 Stunden im Voraus mitzuteilen. Bei Stornierung oder Änderung nach dieser Frist oder bei Nichtanreise sind wir gezwungen, die Kosten für die Behandlung in Rechnung zu stellen. Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis und Ihre Mitarbeit.

UNEXPECTED EVENTS

We kindly ask you to notify us of any change to the schedule or cancellation of your treatments at least 24 hours in advance. In case of cancellation or non-show after this deadline, we will be forced to charge you the cost of the treatment booked. We would like to thank you in advance for your understanding and cooperation in this matter.

ÉVÉNEMENTS IMPRÉVUS

Nous vous prions de bien vouloir nous informer de tout changement d'horaire ou de toute annulation de traitement au moins 24 heures à l'avance. Dans le cas où vous annulez après ce délai ou en cas de non-présentation, nous serons contraints de vous débiter le prix de la séance réservée. Nous vous remercions pour votre compréhension et votre coopération.

GLI IMPREVISTI

Vi chiediamo gentilmente di comunicarci qualsiasi modifica di orario o disdetta dei trattamenti con almeno 24 ore di anticipo. In caso di disdetta oltre tale termine o in caso di mancato arrivo, saremo costretti ad addebitare il costo del trattamento. Vi ringraziamo per la vostra comprensione e collaborazione.



VERZÖGERUNGEN

Im Falle einer Verzögerung von geplanten Folgebehandlungen sind wir leider gezwungen, die Dauer Ihrer Behandlung zu reduzieren.

DELAYS

In the event of subsequent scheduled treatments, we will unfortunately be forced to reduce the duration of your treatment.

DÉLAIS

En cas de traitements successifs prévus dans notre agenda, nous serons malheureusement contraints de réduire la durée de votre traitement.

I RITARDI

In caso di successivi trattamenti previsti in agenda, saremo purtroppo costretti a ridurre la durata del vostro trattamento.





BERNINA 1865

Engadina
METARESORT

Meta Tourismus Engadin AG | Plazzet 20 | 7503 Samedan | CH
www.hotel-bernina.ch | info@hotel-bernina.ch
Tel. +41 (0) 81 852 12 12

CHE-112.272.089 MWST