



LINDNER
HOTELS & RESORTS

**LINDNER ALPENTHERME
Leukerbad**

***PACCHETTI E
TRATTAMENTI***

NON SOLO ECCEZIONALI, BENSÌ UNICI

LINDNER ALPENTHERME - LE TERME ALPINE

Il centro termale Lindner Alpentherme Leukerbad è il centro termale alpino più grande e alla massima altitudine d'Europa, dedicato a trattamenti di wellness terapeutico, di bellezza e saunistici.

Il centro è aperto 365 giorni l'anno, a disposizione del bene più prezioso in assoluto - la salute. Oltre alle benefiche acque termali, dispone di un'equipe costituita da cinque medici specializzati nei settori wellness terapeutico e wellness alpino, medicina tradizionale cinese (MTC), Ayurveda, medicina sportiva, fisioterapia e anti-aging.

IN BREVE

LINDNER ALPENTHERME LEUKERBAD

- Ricezione Spa: consulenza e prenotazioni
- Pool Desk: ricezione bagni termali
- Bagno termale interno (200 m²) e bagno termale esterno (300 m²), entrambi con temperatura di circa 36 °C, bagno caldo con temperatura di circa 40 °C
- Bagno romano-irlandese su 314 m², con 11 varie tappe
- Villaggio sauna vallesano con biosauna alle erbe e bagno a nebbia, chalet vallesano con sauna con gettata di vapore, sauna alle pietre nel mulino vallesano, ruscello del ghiaccio, *Gemmistube* per bevande salutari e zona relax in ambiente tipico del Vallese
- Galleria di negozi con bistrò e bar

FONTI DEL PIACERE TERMALE (pag. 3)

- Diverse offerte di trattamenti combinati giornalieri

FONTI DI TRANQUILLITÀ (pag. 4)

- Massaggi
- Linfo-drenaggio
- Trattamento armonizzante cranio-sacrale
- Impacchi e bendaggi
- Lindner on the Rocks
- Armonia dei Sensi

FONTI ALPINA (pag. 5)

- Alpienne - la forza delle Alpi
- Trattamenti ai vinaccioli vallesani
- Bagni alpini e aromatici

FONTI ESOTICHE DELL'ENERGIA (pag. 6/7)

- Trattamenti di talassoterapia
- L'universo del benessere

FONTI ORIENTALI DELLA FORZA (pag. 8/9)

- Ayurveda

FONTI DI SALUTE (pag. 10/11)

- Terapie fisiche e cure
- Medical Wellness e trattamenti curativi
- Centro fitness alpino
- Corsi

FONTI DI BELLEZZA (pag. 12/13)

- Istituto di bellezza CLARINS

INFORMAZIONI (pag. 14)

- Regolamento
- Orari di apertura
- Contatto

TRATTAMENTI COMBINATI GIORNALIERI

Durante il soggiorno presso il centro termale Lindner Alpentherme Leukerbad mettiamo a vostra disposizione un morbido accappatoio, un soffice asciugamano e un paio di ciabattine da piscina.

BREZZA MARINA

- Rilassante bagno talassoterapia (ca. 25 min.)
- Peeling curativo a base di alghe (ca. 25 min.)
- Impacco cremoso alle alghe (ca. 25 min.)
- Massaggio rilassante parziale per il corpo o massaggio anticellulite (ca. 25 min.)
- Ingresso giornaliero per i bagni termali

CHF 260.-

ALPENTHERME ALL INCLUSIVE

- Ingresso giornaliero per i bagni romano-irlandesi, il villaggio sauna vallesano e per i bagni termali
- Massaggio rilassante integrale nella saletta per i massaggi del villaggio sauna vallesano (ca. 50 min.)
- Buono consumazione di CHF 10.- per il bistrò *Eau là là*

CHF 216.-

CLARINS PUR

- Natura pura - trattamento facciale per lei (ca. 60 min.) o Libertà pura - trattamento anti-stress per lui (ca. 60 min.)
- Ingresso di 5 ore per il villaggio sauna vallesano e per i bagni termali
- Buono consumazione di CHF 10.- per il bistrò *Eau là là*

CHF 191.-

LA FORZA DELLE ALPI

- Ingresso di 5 ore per il villaggio sauna vallesano e per i bagni termali
- Bagno alle erbe alpine (ca. 25 min.)
- Massaggio rilassante con tamponi alle erbe (ca. 25 min.)
- Piatto del giorno e 1 bibita analcolica nel bistrò *Eau là là*

CHF 157.-

GIORNATA DI BAGNO LEUKERBAD

- Ingresso giornaliero per i bagni termali del centro Lindner Alpentherme Leukerbad
- Impacco a base di fango naturale (ca. 25 min.)
- Massaggio rilassante parziale per il corpo (ca. 25 min.)
- Piatto del giorno e 1 bibita analcolica nel bistrò *Eau là là*

CHF 153.-

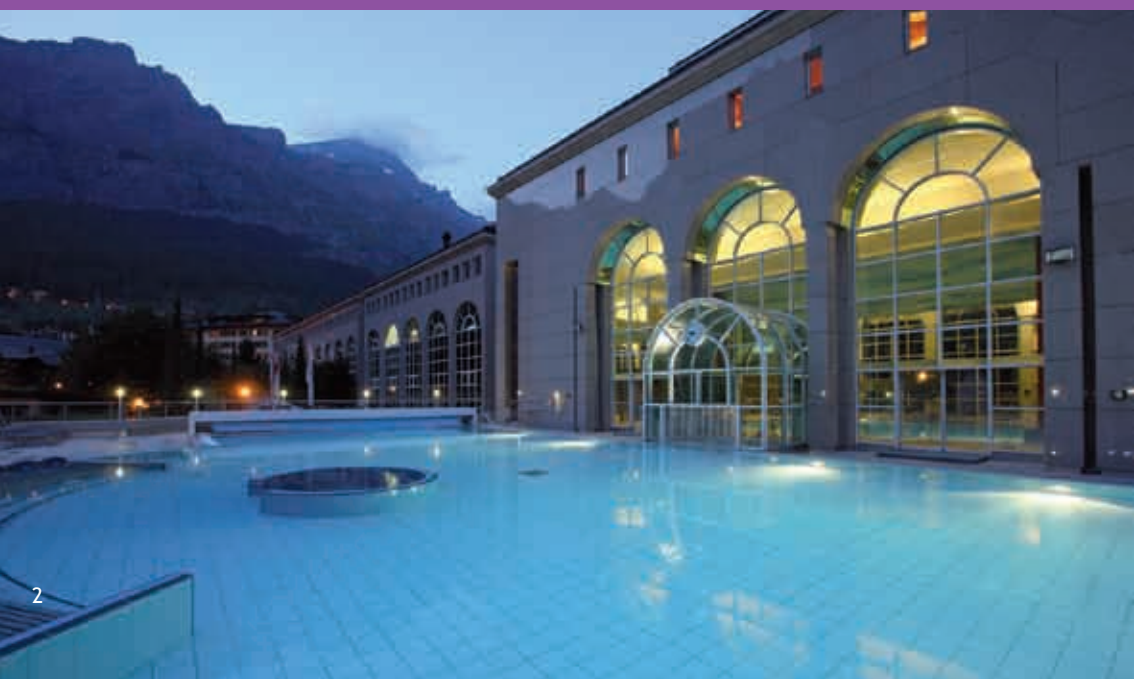
LINDNER DAYDREAM

- Ingresso giornaliero per i bagni termali del centro Lindner Alpentherme Leukerbad
- Massaggio rilassante parziale (ca. 25 min.)
- Piatto del giorno e 1 bicchiere di succo vitaminico nel bistrò *Eau là là*

CHF 116.-

IL NOSTRO CONSIGLIO:

richiedete le condizioni per i nostri attraenti pacchetti alberghieri offerti assieme ai trattamenti benessere.



MASSAGGI CLASSICI

MASSAGGIO RILASSANTE PARZIALE

Massaggio rilassante con olio di mandorle lenitivo.

ca. 25 min.	CHF	60.-
5 = 6	CHF	300.-

MASSAGGIO RILASSANTE DI TUTTO IL CORPO

Massaggio rilassante con olio di mandorle lenitivo.

ca. 50 min.	CHF	108.-
5 = 6	CHF	540.-

MASSAGGIO DEL PARTNER

Apprenderete l'arte del massaggio rilassante sotto la guida di un terapeuta e potrete così continuare a "viziarvi" a vicenda a casa anche al termine della vacanza. Per esercitarvi riceverete in regalo l'olio personale per il massaggio del partner (per 2 persone).

ca. 50 min.	CHF	119.-
-------------	-----	-------

LINFODRENAGGIO DISINTOSSICANTE

Questa tecnica di massaggio leggera e rilassante depura i tessuti da tossine ed elimina gli ammassi di acqua eccessiva.

ca. 50 min.	CHF	108.-
-------------	-----	-------

MASSAGGIO DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE

La stimolazione delle zone riflessogene dei piedi produce un effetto vitalizzante ed equilibrante in tutto il corpo e influenza gli organi interni nonché il sistema immunitario ed ormonale.

ca. 25 min.	CHF	60.-
-------------	-----	------

TRATTAMENTO ARMONIZZANTE CRANIO-SACRALE

Con tocchi leggerissimi si tratta tutto il corpo, concentrandosi su testa, colonna vertebrale e osso sacro. Durante il trattamento vengono individuate e risolte situazioni di non mobilità di ossa, cartilagini e tessuti. In questo modo viene attivata la capacità di auto-guarigione del corpo.

ca. 50 min.	CHF	108.-
5 = 6	CHF	540.-

IMPACCHI E BENDAGGI

BENDAGGIO AI FIORI DI FIENO

Bendaggio caldo-umido per stimolare la disintossicazione del corpo e lenire le tensioni.

ca. 25 min.	CHF	51.-
-------------	-----	------

IMPACCO A BASE DI FANGO NATURALE

Intenso impacco caldo a base di lava vulcanica macinata: il calore esercita un effetto stimolante dell'irrorazione sanguigna e piacevolmente rilassante.

ca. 25 min.	CHF	51.-
-------------	-----	------

IL NOSTRO CONSIGLIO

Gli impacchi e i bendaggi sono la preparazione ideale per un massaggio successivo.

Impacco a base di fango naturale e massaggio rilassante parziale

ca. 50 min.	CHF	99.-
-------------	-----	------

Impacco a base di fango naturale e massaggio rilassante integrale

ca. 75 min.	CHF	145.-
-------------	-----	-------

LINDNER SPECIALE

LINDNER ON THE ROCKS

Venite a scoprire la carica di energia del centro Lindner Alpentherme Leukerbad «on the rocks»!

- Effetto rinfrescante dalla testa ai piedi con pura acqua cristallina ricca di energia
- Massaggio integrale estremamente rilassante con pregiato olio di enotera - puro o con melissa citronella
- Il clou è rappresentato da un massaggio al viso e alla nuca con un'ampolla ricca di sostanze curative

- Ricco spray termale per rinfrescarsi
- Al termine della "cerimonia" un bevanda salutare a base di acqua arricchita dai minerali di pietre preziose

Lindner On The Rocks

ca. 75 min.	CHF	155.-
-------------	-----	-------

Lindner On The Rocks light

ca. 30 min.	CHF	75.-
-------------	-----	------

ARMONIA DEI SENSI

Coccolate tutti e cinque i sensi con un programma benessere basato sul profumo di erbe da voi scelto (rosmarino, salvia, melissa).

- Rilassante bagno all'ossigeno nella vasca benessere
- Peeling integrale armonizzante e idratante con olio alle erbe
- Tamponi alle erbe - massaggio con oli caldi e preziosi

ca. 100 min.	CHF	195.-
--------------	-----	-------

ALPIENNE - LA FORZA DELLE ALPI



Il marchio Alpienne è sinonimo di prodotti naturali, elaborati secondo tradizioni antiche. Le piante selvatiche, che fioriscono tra le montagne e vengono raccolte a mano, sono poi lavorate con particolare cura ed attenzione per conservarne al meglio le caratteristiche curative. Scoprite una nuova vitalità e gioia di vivere grazie alla forza delle Alpi!

MASSAGGIO CON TAMPONI ALLE ERBE

I tamponi alle erbe caldi sviluppano al meglio il proprio effetto grazie a svariati movimenti di massaggio, allentando così le tensioni muscolari e dei tessuti. Il piacevolissimo profumo delle erbe vi accompagna per tutto il trattamento.

ca. 25 min.	CHF	60.-
-------------	-----	------

ALPIENNE - LA FORZA DELLE ERBE

Bagno alle erbe, massaggio plantare e massaggio rilassante con tamponi alle erbe riscaldati al vapore a base di iperico dall'effetto calmante.

ca. 60 min.	CHF	139.-
-------------	-----	-------

ALPIENNE - UN SOGNO AL MIELE

Massaggio peeling al miele con effetto drenante, disintossicante e depurativo, bagno al miele e pino cembro con effetto antibiotico e a tutto benessere.

ca. 50 min.	CHF	108.-
-------------	-----	-------

TRATTAMENTI AI VINACCIOLI VALLESANI

I vinaccioli del Vallese contengono la sostanza vitalizzante OPC che cattura i radicali liberi, contrastando così l'invecchiamento precoce della pelle. I trattamenti, inoltre, risultano avere un effetto positivo su circolazione, irrorazione sanguigna, sistema immunitario e metabolismo, prevenendo possibili disturbi cardio-circolatori, cancro e Alzheimer.

PEELING AI VINACCIOLI

Con effetto curativo, vitalizzante, depurativo e distensivo.

ca. 20 min.	CHF	65.-
-------------	-----	------

MASSAGGIO ALL'OLIO DI VINACCIOLI

Con effetto distensivo e rassodante, rafforza il sistema immunitario e coadiuva la formazione di nuove cellule.

ca. 25 min.	CHF	60.-
ca. 50 min.	CHF	108.-

FRUCTUS VITIS

Peeling ai vinaccioli, bagno all'olio di vinaccioli, massaggio rilassante con olio caldo di vinaccioli, 1 bicchiere di succo d'uva rossa di vino rosso del Vallese.

ca. 75 min.	CHF	165.-
-------------	-----	-------

BAGNI ALPINI E AROMATICI

BAGNI ALPINI

Bagno a base di stella alpina (ravviva e stimola l'irrorazione sanguigna), bagno al timo e al lillà di montagna (lillà: antisettico, timo: antispasmodico e disinfettante), bagno all'iperico (calmante), bagno all'echinacea (rafforza le difese immunitarie).

ca. 20 min.	CHF	39.-
-------------	-----	------

BAGNO DISINTOSSICANTE AI VINACCIOLI DEL VALLESE

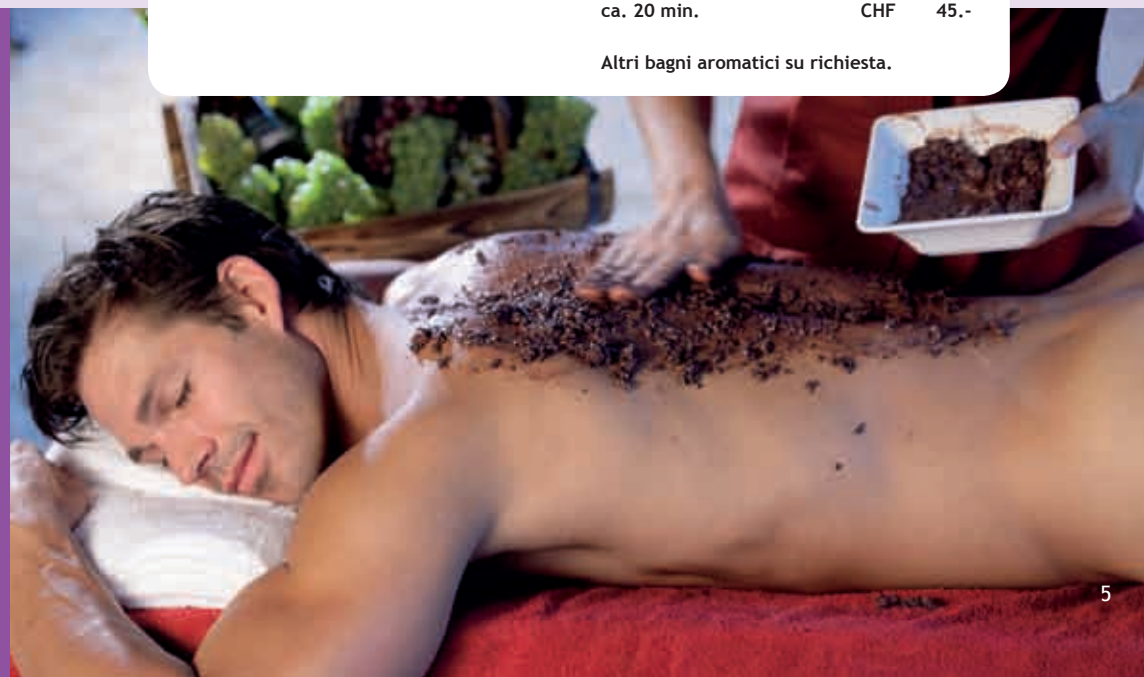
Benefico effetto rilassante e vitalizzante per la pelle con l'olio di vinaccioli pressato a freddo.

ca. 20 min.	CHF	45.-
-------------	-----	------

ALPIENNE: BAGNO AL MIELE E PINO CEMBRO

ca. 20 min.	CHF	45.-
-------------	-----	------

Altri bagni aromatici su richiesta.



TRATTAMENTI DI TALASSOTERAPIA

Approfittate della simbiosi tra acqua termale e alghe, aria di montagna e sale marino per il vostro benessere. I trattamenti di talassoterapia purificano, disintossicano, alleviano i problemi della pelle, tonificano il vostro corpo, hanno un effetto riminalizzante e curativo e aiutano il dimagrimento. I prodotti utilizzati sono scelti in base alla vostra pelle per ottenere un risultato ottimale.

TALASSOTERAPIA ALPENTHERME

Venite a scoprire l'affascinante mondo della talassoterapia e viziate il vostro corpo con un trattamento completo. Le forze del mare vi faranno sentire come rinati.

- Rilassante bagno talassoterapia
- Peeling curativo integrale a base di alghe
- Impacco cremoso alle alghe

ca. 80 min. CHF 185.-

IMPACCO CREMOSO ALLE ALGHE

Regalatevi la sensazione di essere avvolti in un morbido manto di seta e fortificate le barriere difensive della vostra pelle.

ca. 30 min. CHF 83.-

PEELING STIMOLANTE ALLE ALGHE

Peeling integrale dall'effetto intenso con prezioso sale marino estratto ad una profondità di 1000 m. Per affinare la pelle e prepararla al meglio agli impacchi successivi.

ca. 20 min. CHF 65.-

BODY-WRAP-SENSATION

Bendaggi di grande effetto per il modellamento del corpo. Cura disintossicante adottata già nell'antichità per sciogliere gli accumuli di grasso nelle zone problematiche, rassodare i contorni del corpo e rinvigorire i tessuti favorendo così una disintossicazione profonda.

ca. 50 min. CHF 143.-

BODY-WRAP-SENSATION TAKE AWAY (SENZA TRATTAMENTO)

Potete acquistare il set per proseguire la cura a casa e mantenere l'effetto rassodante presso la ricezione Spa. Il set è sufficiente per circa 10 trattamenti successivi.

CHF 161.-

TALASSOTERAPIA E FORMA

Sentitevi in armonia con il vostro corpo: trattamento energizzante per gambe leggere, per rassodare il tessuto connettivo e stimolare il metabolismo lipidico. Dopo ripetute applicazioni si ottiene un miglioramento dell'aspetto della cellulite.

- Peeling stimolante alle alghe con sale marino e acqua termale
- Bagno ai fanghi marini con olio agli aghi di abete
- Massaggio anticellulite per stimolare il metabolismo
- Maschera rassodante Cool Body

ca. 100 min. CHF 240.-

MASSAGGIO ANTICELLULITE PER STIMOLARE IL METABOLISMO

Massaggio vigoroso per stimolare l'eliminazione delle scorie e rassodare i tessuti.

ca. 25 min. CHF 60.-
5=6 CHF 300.-

ALOE VERA

Trattamento completo ad effetto benessere e relax: un elisir di bellezza per ogni tipo di pelle. Il segreto della pianta di aloe vera è racchiuso nella composizione unica dei diversi principi attivi, che regalano idratazione curando e rassodando la pelle e ristabilendo il naturale manto acido protettivo.

- Bagno curativo all'aloè vera
- Peeling all'aloè vera
- Modellamento all'aloè vera
- Lozione per il corpo all'aloè vera

ca. 80 min. CHF 221.-

Molti prodotti di trattamento e curativi per l'applicazione a casa sono disponibili presso la nostra ricezione Spa.

L'UNIVERSO DEL BENESSERE

Da noi l'universo del benessere è a vostra completa disposizione. Immergete i vostri sensi e lasciatevi deliziare dai segreti di benessere e bellezza degli altri paesi!



BABOR KHANYA ENERGY BALANCE - UN TRATTAMENTO TRADIZIONALE AFRICANO DALLA TESTA AI PIEDI

La combinazione di speciali massaggi, tecniche rituali di applicazione e della forza di pietre naturali e cristalli mira ad attivare le energie vitali e a riportarle in equilibrio. Prezioso olio di marula ed estratti di arbusto del tè riequilibrano la naturale funzione protettiva della cute e la aiutano a conservare la nuova vitalità e forza ottenute.

- Peeling integrale • Massaggio integrale • Trattamento curativo del viso

ca. 80 min. CHF 221.-

BABOR SCEN TAO - IL SEGRETO DELLA FILOSOFIA ASIATICA DELLA BELLEZZA

I profumi vitalizzanti del benessere e la naturalezza delle sostanze asiatiche quali ginkgo, ginseng e tè verde eliminano lo stress e aiutano a ritrovare la calma interiore. Grazie all'applicazione di pietre calde e massaggi a pressione proverete il piacere di un trattamento per il corpo piacevolmente delicato.

- Benefico trattamento rinfrescante del viso con fiala antistress • Massaggio leggero integrale con oli caldi e profumati e con l'applicazione di pietre calde • Rilassante massaggio a pressione per viso e schiena

ca. 80 min. CHF 221.-

HOT STONE

Le pietre di basalto di natura vulcanica vengono riscaldate ad una temperatura di circa 60° e vengono poi utilizzate per un massaggio delicato che allenta e rilassa la muscolatura. Le pietre estremamente lisce sembrano essere mani delicate e, in combinazione con il piacevole calore, creano un senso prolungato di rilassamento. Affascinante connubio tra massaggio, terapia aromatica e trattamento energetico con pietre laviche di basalto, calde e fredde.

ca. 60 min. CHF 165.-

KLEOPATRA-RASSOUL - SENTIRSI COME CLEOPATRA

Il trattamento con pura argilla Rassoul è il suggerimento per gli insider che desiderano una cura intensa della pelle. Il trattamento risulta fresco e fruttato grazie all'utilizzo di pesche e albicocche ricche di enzimi.

- Bagno all'albicocca e pesca • Peeling all'albicocca e pesca • Modellamento con Rassoul • Body Balm all'albicocca e pesca

ca. 80 min. CHF 221.-

GUARANÀ BRASILIANO - IL TRATTAMENTO DIMAGRANTE NATURALE

Grazie all'alto contenuto di caffeina presente nei semi di guaranà è possibile favorire lo smaltimento degli acidi grassi nei tessuti rendendo la loro applicazione il proseguimento ideale dei programmi di tonificazione.

- Bagno al guaranà • Peeling al cocco • Modellamento al guaranà • Cool Toner con guaranà ed estratti di pompelmo

ca. 80 min. CHF 221.-

BALI BOREH - UN CALDO RILASSAMENTO

Questo trattamento originario di Bali riscalda il corpo, stimola la circolazione sanguigna, protegge dai raffreddori e favorisce l'eliminazione delle tossine attraverso la pelle. Il trattamento ideale per rinforzare le immunitarie.

- Bagno alle erbe • Massaggio delicato • Impacco caldo alle erbe di Boreh • Doccia al Carrot Tonic • Balsamo idratante per il corpo Boreh

ca. 80 min. CHF 221.-



AYURVEDA

Ayurveda non è solo la medicina tradizionale indiana, ma letteralmente la conoscenza dell'arte di una lunga vita. Grande importanza viene attribuita alla prevenzione delle malattie e ad un invecchiamento sano. La cura ayurvedica prevede, all'inizio e al termine, un esame accurato e domande specifiche. Le cure ayurvediche possono mirare a determinati obiettivi come riduzione del peso, eliminazione delle scorie, disintossicazione o rilassamento.

TERAPIA

DIAGNOSI DOSHA

Per poter identificare le caratteristiche dell'organismo e le sue tre alterazioni, l'Ayurveda si avvale del concetto dei dosha (tipi): vata, pitta e kapha. L'anamnesi del dosha comprende la determinazione dettagliata e completa della costituzione e del tipo, compresa la spiegazione e la diagnosi del polso, da parte del medico ayurvedico.

ca. 25 min.	CHF	60.-
-------------	-----	------

DIAGNOSI DOSHA E MASSAGGIO ADATTO AL PROPRIO TIPO

Introduzione all'Ayurveda comprensiva di massaggio personalizzato a seconda del proprio tipo.

ca. 70 min.	CHF	160.-
-------------	-----	-------

THYLA DHARA - TERAPIA ALTAMENTE RILASSANTE AI BAGNI DI OLIO (OLEAZIONE DELLA FRONTE)

Provate il rilassamento totale dell'oleazione ayurvedica della fronte, nella quale un sottile rivolo di olio alle erbe viene versato sulla fronte. Questo trattamento tipico del Kerala unisce corpo e mente ed è indicato nei casi di sbalzi di umore, disturbi del sonno e altri segni di stress.

Terapia di 3 giorni	CHF	390.-
---------------------	-----	-------

TRE GIORNI DI CURA AYURVEDICA

- Diagnosi all'inizio della cura
- 1 trattamento adatto al proprio tipo di 75 min. e 2 trattamenti adatti al proprio tipo di 45 min.

CHF	460.-
-----	-------

SEI GIORNI DI CURA AYURVEDICA

- Diagnosi all'inizio e al termine della cura
- 3 trattamenti adatti al proprio tipo di 75 min. e 3 trattamenti adatti al proprio tipo di 45 min.

CHF	960.-
-----	-------

MASSAGGI

LASYA THIRUMMU - RILASSANTE MASSAGGIO INTEGRALE

Lieve massaggio integrale incluso massaggio della testa e del viso con olio aromatico caldo.

ca. 45 min.	CHF	108.-
-------------	-----	-------

ABHYANGAM - MASSAGGIO INTEGRALE STIMOLANTE

Massaggio stimolante per attivare la circolazione del sangue in tutto il corpo incluso un massaggio della testa e del viso con olio aromatico caldo.

ca. 45 min.	CHF	108.-
-------------	-----	-------

MARMA - MASSAGGIO DEI PUNTI VITALI

Massaggio vigoroso con pressione dei punti vitali del corpo in base alle esigenze individuali (punti Marma).

ca. 45 min.	CHF	108.-
-------------	-----	-------

MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

La MTC è la medicina cinese che riunisce l'esperienza di 3000 anni di storia e si basa sulla teoria delle forze della natura Yin - la forza passiva - e Yang - la forza attiva. Grazie all'alternarsi armonico di queste forze polari viene prodotta l'energia vitale Qi. Se il Qi può fluire indisturbato, l'essere umano è sano. Questa forza d'auto-guarigione viene rafforzata per conservare la salute e migliorare la qualità della vita.

TUI NA (TERAPIA DI AGOPRESSIONE)

Mediante i punti pressori lungo i meridiani e la mobilitazione delle articolazioni la terapeuta cinese libera i blocchi e migliora i flussi di energia nonché la circolazione sanguigna. Questo trattamento è particolarmente indicato nel caso di blocchi della colonna cervicale (torcicollo, cefalea, irrigidimento) e della colonna lombare (ernia del disco), dislocazione dell'anca, disturbi digestivi o del sonno.

ca. 25 min.	CHF	60.-
ca. 50 min.	CHF	108.-
ca. 75 min. (con check-up e discussione)	CHF	160.-

QUATTRO GIORNI DI CUR TUI NA

- 1 trattamento Tui Na di 75 min. • 2 trattamenti Tui Na di 50 min. • 1 Zu Di An Mo

CHF	395.-
-----	-------

XIAO HUA

Una specialità della nostra terapeuta cinese. Questo trattamento regola il tratto digerente ed è ideale per combattere i disturbi digestivi.

ca. 50 min.	CHF	108.-
-------------	-----	-------

HUAN JIE YA LI - MASSAGGIO ANTISTRESS

Fate il pieno di energia! Profondo massaggio antistress integrale fa fluire la vostra energia vitale secondo il principio dello Yin-Yang. Vi sentirete rinascere!

ca. 25 min.	CHF	60.-
ca. 50 min.	CHF	108.-
ca. 75 min.	CHF	160.-

MEI RONG - MASSAGGIO AL VISO

Massaggio riequilibrante per rilassare i tratti del viso e regalarvi un'espressione distesa e un colorito luminoso.

ca. 25 min.	CHF	60.-
-------------	-----	------

ZU DI AN MO - MASSAGGIO DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Un massaggio di riflessologia plantare cinese che stimola a lungo il vostro benessere! Il piede "riflette" in dimensioni ridotte l'essere umano e la sua condizione. Il massaggio di riflessologia plantare è sia una diagnosi che un metodo di trattamento e si basa sul principio che tutti gli organi del corpo umano vengono riprodotti come in una mappa sulla pianta del piede. L'effetto di questo trattamento è esteso sia al corpo che alla sfera mentale ed emozionale.

ca. 25 min.	CHF	60.-
-------------	-----	------

TAI CHI CHUAN

I lenti e fluidi movimenti, l'alternarsi di tensione e rilasciamento del corpo e la respirazione cosciente sono caratteristiche di questa dottrina cinese del movimento sviluppatasi dall'antica arte marziale *Lotta del grande Termine*.

Training singolo in coppia - ca. 50 min.	CHF	89.-
Training di gruppo (minimo 3 persone) - a persona	CHF	30.-

PACCHETTO PERSONALIZZATO DI MASSAGGI

Create voi stessi il vostro programma personalizzato e unite i trattamenti dell'Estremo Oriente con i trattamenti del mondo occidentale secondo i vostri gusti personali!

- Massaggio rilassante integrale o linfodrenaggio disintossicante
- Abhyangam o Lasya Thirummu (Ayurveda)
- Tui Na o Huan Jie Ya Li (medicina tradizionale cinese)

3 trattamenti	CHF	291.-
6 trattamenti	CHF	540.-



TERAPIE FISICHE E CURE

Il centro termale Lindner Alpentherme Leukerbad è uno stabilimento termale svizzero riconosciuto (numero di trattato intercantonale J 7013.23). Il centro ha un accordo con le casse malati e gli istituti assicurativi per l'addebito diretto di soggiorni di cura e riabilitazione con pernottamenti in albergo senza assistenza stazionaria.

OFFRIAMO LE SEGUENTI TERAPIE:

- fisioterapia generica
- massaggi medici / linfodrenaggio
- idroterapia e inalazioni aerosol
- terapia intensa del movimento e trattamenti a casa
- terapia termica ed elettroterapia
- ginnastica acquatica in vasca singola
- terapia di training medica (TTM)

Per eventuali domande e informazioni sono sempre a vostra disposizione i nostri addetti alla ricezione Spa e i nostri medici interni Dott. med. Peter Gündner e Dott. med. Peter Kälin. Informatevi presso la vostra cassa malati se si assume i costi dei trattamenti che vi sono stati prescritti.

MEDICAL WELLNESS E TRATTAMENTI CURATIVI

Assistiti dal nostro team di medici specializzati e dei nostri terapisti specializzati abbiamo creato appositamente per voi dei programmi di cura dedicati alle malattie cardiovascolari, alla disintossicazione da tossine e scorie, ai dolori di schiena e alle malattie reumatiche oltre a delle offerte dedicate ai disturbi e malesseri da stress. Naturalmente ciascuna di queste cure può essere adattata alle vostre esigenze individuali in base alle indicazioni del vostro medico curante.

Il nostro medico, il Dott. med.P. Gündner offre inoltre delle cure speciali sul tema della **timoterapia** (rigenerazione del sistema immunitario) e dell'**ossigenoterapia** (contro la cosiddetta malattia delle vetrine = insufficienza arteriosa periferica).

Esempio di una cura della durata di una settimana presso il centro Lindner Alpentherme Leukerbad: Programma riabilitativo dell'apparato motorio Trattamenti e descrizioni	Durata	Numero trattamenti/ 7 giorni
Medical Check up Dott. med. Gündner Esami medici di base, analisi del sangue	30 min.	1
Consulenza Dott. med. Gündner Esami di laboratorio delle analisi del sangue ed ev. adattamento del successivo programma di cure	30 min.	1
Fanghi naturali e massaggi per parte del corpo	50 min.	2
Fisioterapia	25 min.	2
Acquagym nella vasca riabilitativa	25 min.	2
Back school	50 min.	1
Bagno di palude con aghi di abete	25 min.	2
Terapia medica d'allenamento	50 min.	3
Bagni termali	180 min.	6
Esame conclusivo Dott. med. Gündner Esame conclusivo e referto medico	30 min.	1

Per persona (più pernottamento e vitto) **CHF 1.670.-**

CENTRO FITNESS ALPINO

Le offerte del centro termale Lindner Alpentherme Leukerbad seducono grazie ai programmi di movimento olistici incentrati sul benessere. Per ogni ospite, che desideri allenarsi o semplicemente godersi in modo rilassato l'attività fisica, è sempre disponibile l'offerta adatta, naturalmente con assistenza individuale. Le attrezzature sportive più moderne, le tecniche di training più attuali, svolte sotto l'occhio attento di coach qualificati in un'atmosfera unica, sottolineano l'eccellenza del centro termale Lindner Alpentherme Leukerbad.

TRAINING AUTONOMO

1 giorno	CHF	15.-
1 mese	CHF	110.-

TRAINING PERSONALIZZATO

I nostri personal trainer vi mostrano come il vostro programma individuale di allenamento garantisca i risultati agognati. I punti principali del programma comprendono: stretching, trattamento individuale di dolori alla schiena e tensioni, modellamento del corpo, potenziamento della struttura muscolare e riduzione del peso.

ca. 50 min.	CHF	89.-
2 persone, ca. 75 min.	CHF	129.-

TEST DI CONDIZIONE FISICA DOTT. WOLFF (TEST DELLA FUNZIONALITÀ MUSCOLARE)

Un'analisi dettagliata computerizzata della vostra potenza muscolare e dell'equilibrio tra lato destro e sinistro. Sulla base dei risultati ottenuti e riportati a verbale verrà realizzato un programma di training adatto alle vostre esigenze. È pertanto possibile controllare i risultati ottenuti con il training.

ca. 50 min.	CHF	89.-
2 persone, ca. 75 min.	CHF	129.-

CORSI

MBT WALKING - CAMMINARE AL RITMO DELLA NATURA

Un nuovo trend sportivo che, grazie alla rivoluzionaria struttura della suola delle calzature MBT, attiva la muscolatura, riduce le sollecitazioni sulle articolazioni ed aiuta a bruciare il grasso in eccesso.

Training singolo o in coppia - ca. 75 min.	CHF	89.-
Training di gruppo (minimo 3 persone) - a persona	CHF	30.-

IL NOSTRO CONSIGLIO:

la boutique della ricezione Spa offre diversi modelli di calzature MBT.



GINNASTICA PER LA SCHIENA (ESERCIZI SPECIFICI PER LA COLONNA VERTEBRALE)

Ginnastica curativa speciale contro gli squilibri muscolari, per imparare a muoversi correttamente ogni giorno. Profilassi contro l'osteoporosi. Si tratta di correggere posizioni errate della colonna vertebrale, acquisite nel corso degli anni, per imparare a mantenere la posizione corretta della schiena.

Training singolo o in coppia - ca. 50 min.	CHF	89.-
Training di gruppo (minimo 3 persone) - a persona	CHF	30.-



ISTITUTO DI BELLEZZA CLARINS

CLARINS
PARIS

I trattamenti CLARINS combinano da oltre 50 anni la forza degli estratti vegetali e la sensibilità dell'operatore. Tocchi mirati e oltre 80 movimenti di massaggio perfettamente armonizzati, assieme alle formule CLARINS, permettono di ottenere risultati visibili e un indimenticabile senso di benessere.

TRATTAMENTI PER IL VISO

NATURA PURA - IL TRATTAMENTO FITOAROMATICO PER IL VISO

Scoprite gli eccezionali risultati degli oli eterici ed il loro effetto equilibrante, compreso il massaggio rilassante a nuca e viso (inclusa la depilazione delle sopracciglia e pulizia con vapozone).

ca. 60 min. CHF 145.-

CLEAR PURE - PULIZIA PURIFICANTE IN PROFONDITÀ PER IL VISO

Pulizia particolarmente profonda con peeling, pulizia con vapozone e maschera regolarizzante. Senza massaggio per il viso e make-up.

ca. 50 min. CHF 110.-

LUSSO PURO - METODO CLARINS PRO ACTIVE PER IL TRATTAMENTO DEL VISO

I sieri ad alto grado di concentrazione garantiscono un effetto immediato (inclusa la depilazione delle sopracciglia, senza pulizia con vapozone).

ca. 75 min. CHF 150.-

RILASSAMENTO PURO - PICCOLA OASI DI RILASSAMENTO

Massaggio energizzante per viso, nuca e décolleté con piacevolissimi oli aromatici a scelta.

ca. 30 min. CHF 80.-

TRATTAMENTI PER IL CORPO

CURA PURA - PER UNA PELLE SETOSA E VELLUTATA

Peeling curativo ed esfoliante di tutto il corpo per affinare la pelle, completato dall'applicazione di una crema curativa.

ca. 50 min. CHF 120.-

FORZA ANTICELLULITE

Con effetto dimagrante per tutto il corpo. Provate un metodo di trattamento molto efficace per la bellezza del vostro corpo - per sentirsi in armonia con se stessi!

ca. 60 min. CHF 150.-

PEELING PURO - METODO CLARINS PRO ACTIVE CON PEELING DEL CORPO

Peeling particolarmente profondo del corpo con la forza degli enzimi della frutta contenuti nella linea esclusiva Pro-Active. Per una pelle morbida e curata, comprensivo di applicazione di una crema curativa.

ca. 50 min. CHF 130.-

TRATTAMENTO SUPER RILASSAMENTO PER IL CORPO

Per l'equilibrio e l'armonia di corpo e mente. Regalatevi questo benefico trattamento e provate la sensazione di sentirvi completamente rilassati e rigenerati.

ca. 50 min. CHF 130.-

TRATTAMENTO SUPER TONICO PER IL CORPO

La cura rivitalizzante per eccellenza! Dopo il trattamento vi sentirete più giovani e pieni di energia, sia nel corpo che nella mente. La pelle è più morbida, rassodata e perfettamente idratata.

ca. 50 min. CHF 130.-

CLARINS ESCLUSIVO

NATURA PURA DALLA TESTA AI PIEDI PER LEI

Trattamento fitoaromatico per il viso e trattamento modellante fitoaromatico per il corpo.

ca. 105 min. CHF 250.-

LUSSO PURO DALLA TESTA AI PIEDI PER LEI

Trattamento esclusivo Pro-Active per il viso comprensivo di trattamento Power anticellulite per tutto il corpo (combinazione viso e corpo) con effetto dimagrante.

ca. 135 min. CHF 290.-

TRATTAMENTI UOMO - PER IL BENESSERE DI LUI

LIBERTÀ PURA - TRATTAMENTO ANTI-STRESS PER UOMO

Trattamento rinfrescante per il viso comprensivo di rilassamento, pulizia, maschera e massaggio energizzante di viso, capo e nuca.

ca. 60 min. CHF 135.-

RILASSAMENTO PURO - LA SFERZATA DI ENERGIA

Il massaggio equilibrante di capo e schiena ricarica le vostre batterie e vi regala nuove energie per affrontare il quotidiano.

ca. 30 min. CHF 100.-

COMBINAZIONE PURA - TRATTAMENTO ANTI-STRESS PER UOMO E SFERZATA DI ENERGIA

Una perfetta combinazione tra un trattamento curativo ed energizzante del viso e un massaggio equilibrante di capo e schiena.

ca. 90 min. CHF 220.-

ANTI-AGING DEDICATO A LUI

Trattamento attivatore cellulare per il modellamento e il miglioramento del contorno viso.

ca. 75 min. CHF 150.-

TRATTAMENTI EXTRA

COLORAZIONE DI CIGLIA E SOPRACCIGLIA

CHF 35.-

MANICURE CLASSICA CON SMALTO E MASSAGGIO ALLE MANI

ca. 50 min. CHF 95.-

COLORAZIONE DI CIGLIA E SOPRACCIGLIA

Con ritocco delle sopracciglia

CHF 65.-

PEDICURE COSMETICA

Cura di bellezza per i piedi comprensiva di impacco aromatico e massaggio

ca. 50 min. CHF 115.-

Per la depilazione utilizziamo esclusivamente cera calda di qualità monouso. Prezzi su richiesta.

Con applicazione di smalto

ca. 60 min. CHF 135.-



Foto: CLARINS



Foto: CLARINS

REGOLAMENTO

BENESSERE/BELLEZZA/TERAPIE

È obbligatoria la prenotazione per tutti i trattamenti e le applicazioni! È possibile eseguire gratuitamente lo storno dell'appuntamento riservato solo fino alle 24 ore precedenti l'appuntamento stesso. Appuntamenti: si prega di presentarsi 5 minuti prima dell'appuntamento per il trattamento al Meeting Point indicato e di attendere fino a che si venga accolti dal terapeuta. Si prega di informarsi tempestivamente sul percorso da seguire. Al secondo piano sono disponibili gli spogliatoi con armadietti con cauzione da CHF 5.-. I trattamenti vanno pagati in anticipo.

Le tempistiche di trattamento indicate sono approssimative e comprendono - in base al trattamento - i tempi necessari per la doccia, l'asciugatura o per vestirsi e un colloquio di consulenza e di analisi. Il paziente dovrà procurarsi in anticipo una dichiarazione di assunzione dei costi per le terapie e le cure da addebitare ad una cassa malati. Si prega inoltre di avvertirci anticipatamente per permetterci di assegnarvi un terapeuta abilitato, in base alla società assicurativa interessata. Non possiamo tenere conto di informazioni fornite in un secondo tempo. In tal caso dovrete pagare autonomamente i costi.

Gli abbonamenti per i trattamenti hanno validità pari ad un anno a decorrere dalla data di acquisto; non è possibile effettuare una compensazione con altri servizi.

FITNESS

Tutti gli attrezzi vanno utilizzati come prescritto e in modo conforme. La non osservanza di tale prescrizione può comportare conseguenze pericolose o costose. Si prega di utilizzare l'offerta di una consulenza introduttiva da parte dei nostri terapeuti, per evitare possibili danni fisici. Si prega di poggiare un asciugamano sui punti dell'attrezzo con cui si viene a contatto e di disinfettarli con lo spray e la carta messi a disposizione. Si prega di comportarsi correttamente e in modo sportivo nei confronti di altri ospiti. È obbligatorio indossare abbigliamento e calzature sportivi.

TERME

Gli abbonamenti per il bagno termale, il bagno romano-irlandese e il villaggio sauna vallesano hanno validità pari ad un anno a decorrere dalla data di acquisto; non è possibile effettuare una compensazione con altri servizi. Al secondo piano sotterraneo sono disponibili spogliatoi, armadietti e cassette di sicurezza per oggetti di valore. Non si risponde per eventuali furti.

Vista la presenza di temperature elevate, consigliamo di effettuare un controllo medico preventivo per individuare possibili intolleranze. Dopo un bagno termale di 20 minuti si consiglia di concedersi una fase di riposo e rilassamento. Per motivi di sicurezza, si prega di indossare in tutto lo stabilimento ciabattine da piscina adatte e antiscivolo.

Prima dell'ingresso ai bagni è obbligatorio fare la doccia. È vietato fare salti in acqua e, spruzzare acqua. Una nostra priorità consiste nell'offrire ai nostri ospiti internazionali calma e rilassamento.

Le aree Villaggio sauna vallesano e Bagno romano-irlandese sono settori balneari dedicati ai nudisti. È obbligatorio utilizzare degli asciugamani in tutte le saune (ad eccezione dei bagni turchi).

Molestie sessuali comportano l'immediata espulsione dall'intero impianto e il divieto di accesso. Per proteggere i nostri ospiti, il personale della sauna controlla severamente che il nostro regolamento sia rispettato.

È possibile superare di 10 minuti le tempistiche prenotate per il bagno, in seguito verrà automaticamente conteggiata una tariffa accessoria come indicato nel nostro prospetto.

I trattamenti o i corsi sono offerti ad orari fissi, come riportato nel prospetto, e gratuiti nell'ambito delle offerte di intrattenimento degli ospiti. Il non utilizzo di tali offerte non verrà rimborsato. Eventuali appuntamenti annullati per numero insufficiente di partecipanti, malattia, emergenze, allarme per incendio, condizioni atmosferiche sfavorevoli ecc. non prevedono rimpiazzo.

NOTE GENERICHE

Il nostro sistema a transponder vi permette di spostarvi all'interno dell'impianto in tutta libertà e senza dover portare con voi denaro. Ricordiamo che il consumo di bevande e cibo o l'utilizzo di determinate prestazioni o programmi sono a pagamento. Le prestazioni addebitate sul transponder vanno pagate sempre e al più tardi prima di uscire dall'impianto, utilizzando l'apposito dispositivo automatico di pagamento.

Si prega di conservare con cura il proprio transponder.

I transponder persi non possono venir sostituiti. In tal caso sarà incassata la tariffa massima per i servizi accreditabili pari a CHF 250.- più il valore di rimpiazzo del transponder, pari a CHF 25.-

Per motivi di sicurezza parti dell'impianto sono controllate da videocamere.

Il **Regolamento** è pubblico e affisso all'interno del centro termale Lindner Alpentherme Leukerbad. Vi preghiamo di informarvi dettagliatamente delle condizioni prima del soggiorno. Accedendo all'impianto si accetta automaticamente il nostro Regolamento.

La non osservanza del Regolamento può comportare l'espulsione e in tal caso non si potrà rivendicare il rimborso del prezzo corrisposto.

All'acquisto di uno dei nostri abbonamenti i vostri dati personali indicati verranno memorizzati a computer. Tale provvedimento costituisce una misura di sicurezza in caso di perdita della carta. Inoltre potremo informarvi regolarmente delle novità offerte dal centro termale Lindner Alpentherme Leukerbad. In caso siate contrari, vi preghiamo di darcene comunicazione scritta. Gli abbonamenti sono sempre personali e non trasmissibili. La validità di un abbonamento corrisponde ad 1 anno.

In caso di allarme antincendio si deve abbandonare l'impianto e uscire all'aperto il più rapidamente possibile. Vanno assolutamente rispettate le indicazioni del nostro personale e dei vigili del fuoco. Per impianti di allarme fatti scattare senza motivo ed intenzionalmente è previsto il pagamento di un tributo!

È possibile fumare esclusivamente nei punti riservati all'aperto.

Firmato

La Direzione

ORARI DI APERTURA

Sempre aperti - 365 giorni l'anno:

- Ricezione Spa
08.00 - 19.00
- Ricezione piscina
08.00 - 20.00
- Bagni termali
08.00 - 20.00
(ultimo ingresso ore 19.00)
- Bagno romano-irlandese
10.00 - 20.00
(ultimo ingresso ore 17.50)
- Villaggio sauna vallesano
10.00 - 20.00
(ultimo ingresso ore 19.00)
- Ladies only - sauna per sole donne
Martedì 10.00 - 13.00
- Centro fitness alpino
08.00 - 20.00
- Wellness/terapie
08.00 - 19.00
- Istituto di bellezza CLARINS
09.30 - 18.30

Con riserva di modifiche stagionali!

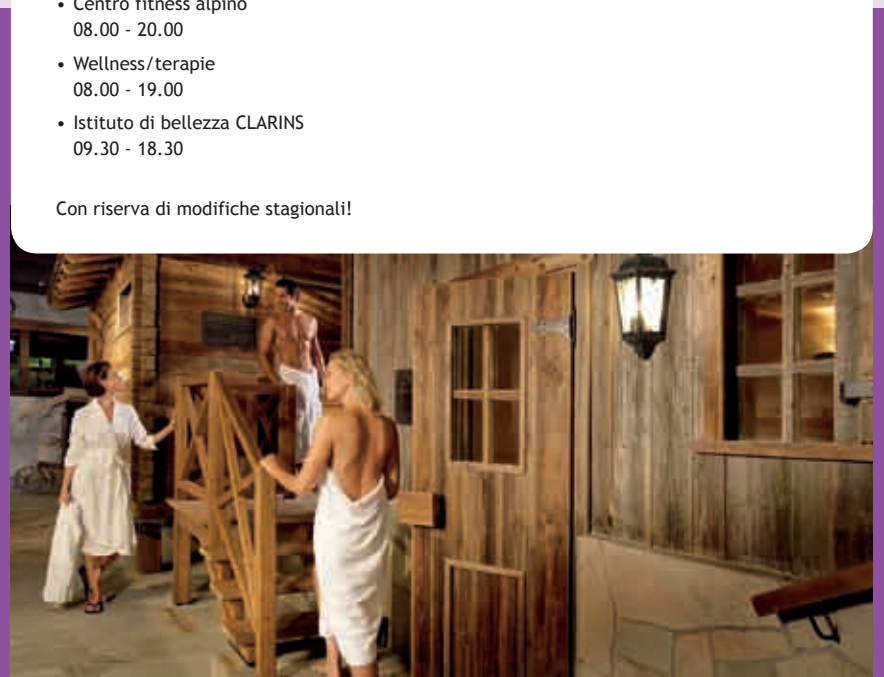
INFORMAZIONI

Ricezione Spa - Consulenza e prenotazione
Telefono +41 27 4721-806/-807

Ricezione piscina - Ricezione bagni termali
Telefono +41 27 4721-805/-809

info@alpentherme.ch
www.alpentherme.ch

Con riserva di modifiche. Versione 03/2011



LINDNER

HOTELS & RESORTS

LINDNER ALPENTHERME Leukerbad



Quality.
Our Passion.



3.000/03/2011

Lindner Alpentherme Leukerbad
Dorfplatz
CH-3954 Leukerbad
Fon +41 27 4721-010
Fax +41 27 4721-011
info@alpentherme.ch
www.alpentherme.ch

NON SOLO ECCEZIONALI, BENSÌ UNICI