

7132

SPA MENU



THE ART OF RELAXING – REDISCOVER WELLNESS.

DE

Herzlich willkommen im 7132 Spa.

Körperliches und geistiges Wohlbefinden sind die Grundlage von Gesundheit und Glück. Unsere luxuriösen Behandlungen mit ESPA Produkten aus nachhaltig angebauten Inhaltsstoffen unterstützen Sie dabei. Essenzielle Öle und belebende Meeresextrakte führen zu aussergewöhnlichen Ergebnissen für Körper und Geist. Begeben Sie sich in die Hände unserer Therapeuten und entfliehen Sie dem Alltag.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Ihr 7132 Therme & Spa Team

EN

Welcome to the 7132 Spa.

Physical and mental well-being are the basis of health and happiness. Our luxurious treatments with ESPA products made from sustainably grown ingredients will help you achieve this. Essential oils and invigorating marine extracts lead to exceptional results for body and mind. Put yourself in the hands of our therapists and escape from everyday life.

We look forward to your visit.

The 7132 Thermal Baths & Spa team

Reservations: +41 58 7132 010 | therme@7132.com



7132 / BODY COLLECTION

VALSER HOT STONE MASSAGE

90 MIN / 250

Die Valser Hot Stone Massage ist eine Massageform mit aufgeheizten, polierten Valser Quarzit-Steinen. Die warmen Steine lockern die Muskulatur. Diese Massage ist optimal geeignet bei Verspannungen und Rückenbeschwerden.

Beinhaltet: Bürstenmassage, Peeling und Ganzkörpermassage mit Valser Quarzit-Steinen

The Valser hot stone massage is a special kind of massage using heated, polished Vals quartzite stones. The warm stones relax the muscles. This massage is perfect for alleviating tension and back pain.

Includes: Body brushing, peeling and full-body massage with Vals quartzite stones

ALPENKRÄUTER-STEMPELMASSAGE

90 MIN / 250

Diese Behandlung wurde entwickelt, um eine vitalisierende und reinigende Wirkung für Körper und Geist zu schaffen. Die Ganzkörper-Stempelmassage mit Valser Alpenkräutern löst verspannte Muskeln und hilft das Gleichgewicht im Körper wiederherzustellen.

Beinhaltet: Bürstenmassage, Körperpeeling und Ganzkörper-Alpenkräuter-Massage

This treatment has been developed to provide a revitalising, cleansing effect for the body and soul. The full body stamp massage with Vals Alpine herbs relaxes tense muscles and helps restore equilibrium in the body.

Includes: Body brushing, body peeling and full-body massage with Alpine herbs

ESPA / BODY COLLECTION

RESTORATIVE BODY RITUAL

120 MIN / 320

Lassen Sie sich von Kopf bis Fuss verwöhnen. Das Aloe Vera-Minze-Peeling sorgt für eine frische und weiche Haut. Die Körperpackung wird auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt: eine entgiftende und straffende Algenpackung oder eine Meeresschlamm-packung zur Linderung von Muskelverspannungen. Die anschließende Aromaölmassage unterstützt Sie, zu neuem Wohlbefinden zu gelangen.

Beinhaltet: Bürstenmassage, Peeling, Packung und Ganzkörpermassage

Let yourself be pampered from head to toe. The aloe vera and mint peeling refreshes and softens the skin. The body pack is tailored to your needs, with either a detoxifying, firming algae pack or a sea mud pack to reduce muscle tension. This is followed by an essential oil massage which helps restore your well-being.

Includes: Body brushing, peeling, body pack and full-body massage

CONTOUR AND FIRM

120 MIN / 320

Diese beruhigende und entgiftende Ganzkörperbehandlung hilft dem Körper Toxine auszuscheiden, die Haut zu straffen sowie Körper und Geist zu revitalisieren. Die Behandlung beginnt mit einem stimulierenden Ganzkörperpeeling mit geeisten und warmen Handschuhen, gefolgt von einem Entschlackungswickel und einer Ganzkörpermassage.

Beinhaltet: Bürstenmassage, Peeling, Entschlackungswickel, Lymphdrainage, Ganzkörper- und Darmmassage

This relaxing, detoxifying full-body treatment helps the body to eliminate toxins, firms the skin and revitalises the body and soul. The treatment begins with a stimulating full-body peeling with iced and warm mitts, followed by a detoxifying wrap and a full-body massage.

Includes: Body brushing, peeling, detoxifying wrap, lymphatic drainage, full-body and intestinal massage

DETOXIFYING BODY TREATMENT

60 MIN / 180

Der Körperwickel aus Algenextrakten aktiviert den Stoffwechsel und regt die Ausscheidung von Giftstoffen an. Durch Trockenbürsten wird der Blutkreislauf stimuliert und das Hautbild verfeinert und gestrafft.

Beinhaltet: Bürstenmassage, Peeling und Algen-Körperwickel

The body wrap made from algae extracts activates the metabolism and stimulates the elimination of toxins. Dry brushing stimulates blood circulation and tautens and firms the skin.

Includes: Body brushing, peeling and algae body wrap

ADVANCED BODY COCOON

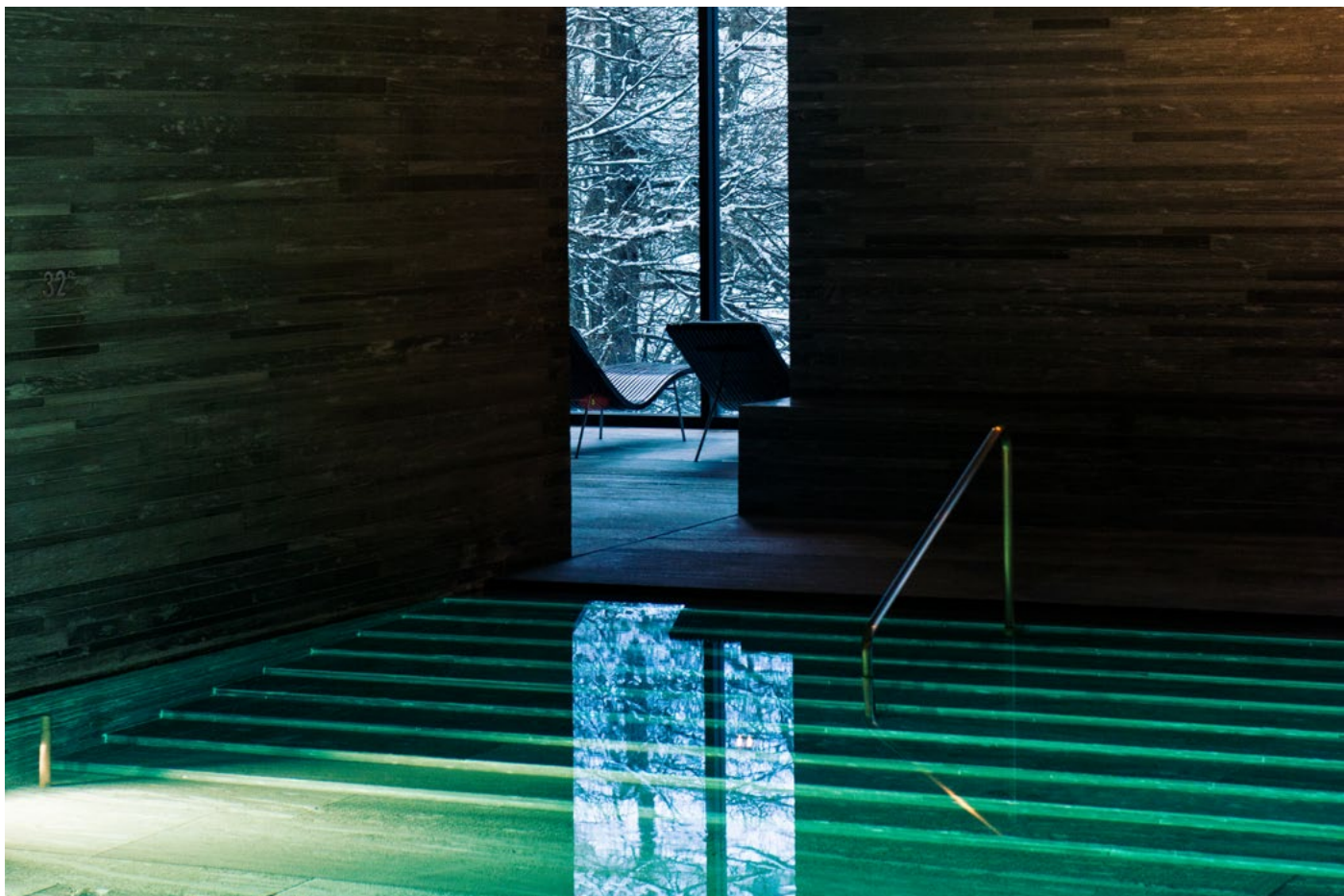
60 MIN / 180

Der nährende Wickel aus Meeresschlamm erhöht sanft die Körpertemperatur und pflegt die Haut. Durch Trockenbürsten wird der Blutkreislauf stimuliert, der Teint und die Hautelastizität verbessert sowie sichtbare Anzeichen von Cellulite gemindert, indem Fett- und Wassereinlagerungen abgebaut werden.

Beinhaltet: Bürstenmassage, Peeling und Meeresschlamm-Körperwickel

The nourishing sea mud wrap gently raises the body temperature and nurtures the skin. Dry brushing stimulates blood circulation, improves the complexion and elasticity of the skin and reduces visible signs of cellulite by breaking down retained fat and water.

Includes: Body brushing, peeling and sea mud body wrap



HARMONIZING RITUAL

90 MIN / 330

Eine zutiefst sinnliche Reise, die das empfindliche Gleichgewicht zwischen Haut, Körper und Geist neu ausrichtet. Ein harmonisierendes Ritual – inspiriert von traditioneller chinesischer Medizin, Ayurveda und schamanischen Praktiken. Ein Luxus, den man in der modernen Welt von heute schätzen sollte.

Beinhaltet: Fussbadzeremonie, Ganzkörpermassage mit Kansa-Stab und -Schale (zwei traditionellen indischen Massagewerkzeugen)

A deeply sensual journey that realigns the delicate balance between skin, body and mind. Inspired by the harmonising rituals of traditional Chinese medicine, Ayurveda as well as shamanic practices – A luxury to be treasured in today's modern world.

Includes: Foot bath ceremony, full body massage with Kansa stick and bowl (two traditional Indian massage tools)

MINDFUL BODY TREATMENT

90 MIN / 250

Diese einzigartige Ganzkörpermassage ist ein ganzheitliches und tief entspannendes Erlebnis. Atem- und Visualisierungsanweisungen helfen Ihnen, loszulassen und durch die Massage der metamorphen Zonen der Füße gelangen Sie zu Erdung. Die Ganzkörpermassage mit einem beruhigenden oder stärkenden Aromaöl lässt Sie erholen und regenerieren.

Beinhaltet: Massage der metamorphen Zonen der Füße, Ganzkörpermassage und Kopfmassage mit warmen Rosenquarkristallen

This unique full-body massage is a holistic, deeply relaxing experience. There are breathing and visualising techniques to help you let go and the metamorphic zones on the feet are massaged to help ground the body. The full-body massage with a relaxing or invigorating essential oil will help you relax and regenerate.

Includes: Massage of the metamorphic zones on the feet, full-body massage and head massage with warm rose quartz crystals.

ESPA / BODY & FACIAL

TOTAL HOLISTIC BODY TREATMENT

120 MIN / 320

Erleben Sie bei dieser ganzheitlichen Behandlung Regeneration und Tiefenentspannung. Beginnend mit einem sanften Peeling, lässt Sie der anschließende Einsatz von Hot Stones den Alltag vergessen. Ihre Muskeln werden beruhigt und entspannt. Eine personalisierte Gesichtsbildung rundet die Ganzkörperentspannung ab.

Beinhaltet: Bürstenmassage, Körperpeeling, Hot Stone Rückenmassage und personalisierte ESPA Gesichtspflege

Experience regeneration and deep relaxation in this holistic treatment which starts with a gentle peeling followed by hot stones allowing you to leave your troubles behind. Your muscles are calmed and relaxed.

The relaxation experience for the whole body is rounded off by a personalised facial.

Includes: Body brushing, body peeling, hot stone back massage and personalised ESPA facial

FACE AND BACK RECHARGE

90 MIN / 250

Diese vitalisierende Behandlung beginnt mit einem anregenden Peeling und einer stimulierenden Rückenmassage. Entspannen Sie anschließend bei einer ergebnisorientierten Gesichtsbildung, die ganz auf die individuellen Bedürfnisse Ihrer Haut abgestimmt wird.

Beinhaltet: Rückenpeeling und -massage, personalisierte ESPA Gesichtsbildung

This revitalising treatment begins with a stimulating peeling and back massage and is followed by a results-driven facial perfectly tailored to meet your skin's individual needs.

Includes: Back peeling and massage, personalised ESPA facial

FACIAL UNIQUE TO YOU

60 MIN / 180

Erleben Sie das Versprechen zeitloser Schönheit hautnah bei einer massgeschneiderten Gesichtspflege mit natürlichen ESPA Pflegeprodukten. Ihr Therapeut wählt das perfekte ESPA Hautpflegeprodukt inklusive Booster Serum, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen – egal ob hydrieren, desensibilisieren, straffen, festigen oder reinigen.

Beinhaltet: Gesichtshaut-Analyse, Bürsten-Tiefenreinigung, Peeling, Massage und Maske

Experience the promise of timeless beauty close-up with a facial using natural ESPA products. Your therapist will select the perfect ESPA skincare product for you, including booster serum, in order to achieve the best possible result for you, whether it is hydrating, desensitising, firming, lifting or cleansing.

Includes: Facial skin analysis, deep brush cleansing, peeling, massage and face mask

NATURAL FACE LIFT

90 MIN / 250

Eine einzigartige Behandlung für ein verjüngtes, frisches Aussehen. Diese Gesichtsbehandlung basiert auf der modernen prä- und probiotischen Technologie und ist ein ganzheitlicher Ansatz, um die Haut zu entgiften, beleben, formen und entspannen.

Beinhaltet: Hautanalyse mit der Skin-Vision™-Lampe, zweifache Reinigung, tief stimulierende und formende Gesichtsmassage mit Liftingeffekt, Lifting und Smoothing Maske, Kopfmassage

Reveal visibly resilient, healthy-looking, youthful skin. This specialised facial is the complete approach to skin health using cutting edge pre and probiotic technology to detoxify, invigorate, sculpt and relax.

Includes: Skin analysis with SkinVision™ lamp, double cleanse, deep sculpting and lifting face massage techniques, lifting and smoothing mask, scalp massage

ESPA / MASSAGES

Wir verwöhnen Sie mit einem breiten Angebot von aussergewöhnlichen Massagen. Wählen Sie Ihre individuelle ESPA Massage.
We can pamper you with a wide range of extraordinary massages. Select your own personalised ESPA massage.

60 MIN / 180 | 90 MIN / 250

INNER CALM

Gönnen Sie sich eine beruhigende, ganzheitliche Behandlung – kombiniert mit einer personalisierten Aromatherapie-Massage.

Treat yourself to a relaxing, holistic treatment combined with a personalised aromatherapy massage.

SWEDISH

Eine traditionelle Massage mit belebenden Handgriffen und einem nährenden Öl mit Calendula.

A massage based on traditional, invigorating manual interventions using nourishing calendula-infused oil.

MUSCLE REVIVER

Eine tiefe, therapeutische Massage, die sich auf den Rücken, den Schulter- und Nackenbereich sowie die Füße konzentriert.

A deep, therapeutic massage focusing on the back, shoulders, neck and feet.

BAMBOO MASSAGE

Tiefgreifende Massage mit warmen Bambus-Sticks zur Lockerung von Muskelverspannungen & -verhärtungen, Triggerpunktbehandlung

Deep massage with warm bamboo sticks to relax muscle tension & stiffness, trigger point treatment.

NEW BEGINNINGS

Ausgesprochen pflegende Körpermassage während der Schwangerschaft und nach der Geburt der besonders beanspruchten Körperzonen.

An extremely soothing body massage for parts of the body put under strain during pregnancy and after childbirth.

DEEP MUSCLE MASSAGE

Sehr kräftige Ganzkörpermassage zur Linderung tiefsitzender Muskelverspannungen.

A very vigorous full-body massage to ease deep-seated muscle tension.

ESPA / MASSAGE UPGRADES

Ergänzen Sie Ihre Wohlfühlzeit mit einem Massage-Upgrade.

Add to your pampering time with a massage upgrade.

SALT AND OIL SCRUB

30 MIN / 95

Meersalz und essentielle Öle sind Bestandteile dieses belebenden Peelings, das reich an therapeutischen Mineralien ist. Diese Behandlung entschlackt, regeneriert müde Haut und macht sie wieder geschmeidig.

This revitalising peeling is rich in therapeutic minerals and contains sea salt and essential oils. This treatment detoxifies and regenerates tired skin and makes it soft and supple again.

FUSSMASSAGE / FOOT MASSAGE

30 MIN / 95

Beginnend mit einem Peeling werden Ihre Füße optimal auf die folgende Fußmassage vorbereitet. Diese Behandlung entspannt Ihre Füße, fördert die Durchblutung und führt zu neuem Wohlbefinden.

Starting with a peeling, your feet are perfectly prepared for the foot massage to follow. This treatment is designed to relax your feet, boost blood circulation and leave you with a sense of renewed well-being.

ESPA / MASSAGE UPGRADES

MINI FACIAL

30 MIN / 95

Ergänzen Sie Ihre Massage mit einer Gesichtsbildung mit natürlichen ESPA Pflegeprodukten.

Beinhaltet: Bürsten-Tiefenreinigung, Maske und Gesichtsschmierung

*Add an extra facial with natural ESPA products to your massage.
Includes: Deep brush cleansing, mask and face cream*

ESPA EYE LIFT

30 MIN / 95

Ergänzen Sie Ihre Behandlung mit dieser wirksamen und festigenden Feuchtigkeitspflege für die Augenpartie. Sie hilft, Fältchen zu glätten sowie Verspannungen der Augen zu lindern.

Beinhaltet: Reinigung, Peeling, Massage und Anwendung des ESPA Lift & Firm Intensive Eye Serums

This effective and firming hydrating treatment for the eye area is the perfect addition to your skincare routine. It helps smooth out wrinkles and reduces tension in the eyes.

*Includes: Cleansing, peeling, massage and application of
ESPA Lift & Firm Intensive Eye Serum*

7132 / DAY SPA

DAY SPA

Eintritt in die 7132 Therme, ein Treatment nach Wahl (60 oder 90 Minuten) und ein leichter Zwei-Gang-Lunch an der 7132 Blue Bar (inkl. Valser Mineralwasser und Tee oder Kaffee)

Admission to the 7132 thermal baths, a treatment of your choice (60 or 90 minutes) and a light two-course lunch at the 7132 Blue Bar (incl. Valser mineral water and tea or coffee)

MIT TREATMENT (60 MINUTEN) 290
with treatment (60 minutes)

MIT TREATMENT (90 MINUTEN) 350
with treatment (90 minutes)

Buchbar nach Verfügbarkeit
bookable upon availability

7132 / NAIL CARE

Ob ganz klassisch oder als umfassendes Verwöhnprogramm – hier finden Sie unsere Angebote für gepflegte Hände und Füße. Bei einer Maniküre oder Pediküre mit Lack schenken wir Ihnen Ihren ausgewählten OPI Nagellack.

MANICURE

LUXURY CARE

Ein ganzheitliches Schönheitsprogramm für Ihre Hände.

Beinhaltet: ein revitalisierendes Handbad, Peeling, Nagelpflege, Anti-aging-Serum und eine feuchtigkeitsspendende Handmassage. Sie erhalten den ausgewählten OPI Nagellack für Ihr Fresh up.

A holistic beauty package for your hands.

Includes: A revitalising hand bath, peeling, nail care, anti-aging serum and a moisturising massage. You will receive the selected OPI nail polish for your Fresh up.

Ohne Lack / without polish 75 MIN / 120
Mit Lack / with polish 90 MIN / 160
Mit Gel-Lack / with gel polish 90 MIN / 170

CLASSIC CARE

Beinhaltet: ein revitalisierendes Handbad, Feilen und kurze Handmassage. Sie erhalten den ausgewählten OPI Nagellack für Ihr Fresh up.

Includes: A revitalising hand bath, filing and a short hand massage. You will receive the selected OPI nail polish for your Fresh up.

Ohne Lack / without polish 45 MIN / 90
Mit Lack / with polish 60 MIN / 130
Mit Gel-Lack / with gel polish 60 MIN / 140

Whether you prefer something traditional or a real pampering, we have everything you need to treat your hands and feet. Guests having a manicure or pedicure including nail polish receive a complementary OPI nail polish in the colour of their choosing.

PEDICURE

LUXURY CARE

Ein ganzheitliches Schönheitsprogramm für strapazierte Füße.

Beinhaltet: ein revitalisierendes Fussbad, Peeling, Nagelpflege, feuchtigkeitsspendende Maske und entspannende Fussmassage. Sie erhalten den ausgewählten OPI Nagellack für Ihr Fresh up.

A holistic beauty package for hard-working feet.

Includes: A revitalising foot bath, peeling, nail care, moisturising mask and a relaxing foot massage. You will receive the selected OPI nail polish for your Fresh up.

Ohne Lack / without polish 75 MIN / 130
Mit Lack / with polish 90 MIN / 170
Mit Gel-Lack / with gel polish 90 MIN / 180

CLASSIC CARE

Beinhaltet: ein revitalisierendes Fussbad, Nagelpflege und kurze Fussmassage. Sie erhalten den ausgewählten OPI Nagellack für Ihr Fresh up.

Includes: A revitalising foot bath, nail care and a short foot massage. You will receive the selected OPI nail polish for your Fresh up.

Ohne Lack / without polish 45 MIN / 95
Mit Lack / with polish 60 MIN / 140
Mit Gel-Lack / with gel polish 60 MIN / 150



ESPA / PRODUCTS

Entdecken Sie Tiefenentspannung und finden Sie innere Ruhe und Gelassenheit. Die sorgfältig ausgewählten ESPA Produkte aus natürlichen, hochwertigen Inhaltsstoffen und nachhaltigem Anbau unterstützen Sie dabei.

Entspannende essentielle Öle und belebende Meeresextrakte schenken Ihnen eine natürlich schöne und gesunde Haut sowie ein neues Gefühl der inneren Ruhe.

Jedes Produkt wird fachmännisch hergestellt, um durch Aromatherapie-Mischungen und einzigartig formulierte Texturen ein sensorisches Erlebnis zu bieten und in unserem Shop führen wir die exklusiven Produkte für Sie.

Experience a continued deep relaxation for body and soul. This tranquil moment of calm has been uniquely created to enhance your spa experience.

Incorporating ESPA products, renowned for natural combinations of plant actives, marine actives and essential oils, leaving you with naturally beautiful skin and a renewed sense of inner calm.

Each product is expertly crafted to provide a sensory ESPA experience through aromatherapy blends and uniquely formulated textures and in our shop we carry the exclusive products for you.

7132 / SPA FACILITIES

INFRASTRUKTUR IM ÜBERBLICK / OVERVIEW OF THE INFRASTRUCTURE

THERME

Innenbad	32°C
Aussenbad	36°C (Winter) 30–33°C (Sommer)
Feuerbad	42°C
Eisbad	14°C
Blütenbad	33°C
Klangstein	32°C
Quellengrotte	35°C

Dampfstein – mit Textilien, Schwitzstein – ohne Textilien,
Ruhebereiche innen und aussen

SPA

7 Therapieräume
Coiffeursalon
ESPA Shop
Ruheliegen
Fitnessstudio

THERMAL BATHS

<i>Indoor pool</i>	32°C
<i>Outdoor pool</i>	36°C (winter) 30–33°C (summer)
<i>Fire pool</i>	42°C
<i>Ice pool</i>	14°C
<i>Blossom pool</i>	33°C
<i>Sound stone</i>	32°C
<i>Spring grotto</i>	35°C

*Steam stone – with textiles, sweating stone – without textiles
relaxation rooms inside and outside*

SPA

*7 treatment rooms
Hair salon
ESPA Shop
Resting Lounge
Gym*

7132 / HOW TO SPA

SPA-ETIKETTE

Terminvereinbarungen

Wir empfehlen Ihnen, Ihre Termine so früh wie möglich im Voraus zu reservieren. Selbstverständlich kann es immer wieder vorkommen, dass auch kurzfristige Termine verfügbar sind. An der Spa Reception sind wir Ihnen gerne bei der Planung Ihres persönlichen Spa-Erlebnisses behilflich. Oder kontaktieren Sie uns telefonisch von 07:00 – 20:00 Uhr unter 058 7132 010 oder intern 2010.

Ausserhalb unserer Öffnungszeiten erreichen Sie uns unter:
therme@7132.com

Check-in

Bitte finden Sie sich mindestens 10 Minuten vor Ihrem Termin bei uns ein. So haben Sie genügend Zeit, den 7132 Spa kennenzulernen und sich auf Ihre Behandlung einzustimmen.

Verspätungen und Stornierungen

Leider ist es bei Verspätungen nicht möglich, die Behandlungen über den vereinbarten Termin hinaus zu verlängern. Wir bitten um Ihr Verständnis, dass ein verspätetes Eintreffen mit Rücksicht auf nachfolgende Gäste zu einer Verkürzung Ihrer Behandlungszeit führt. Stornierungen sind bis 24 Stunden vor dem Termin möglich, bei kurzfristigeren Absagen oder Nichterscheinen wird die reservierte Zeit in Rechnung gestellt.

Kleidung

Wir empfehlen Ihnen, im Bademantel zu Ihrer Behandlung zu erscheinen. Im Massageraum liegt ein Einwegslip für Sie bereit. Während der Behandlung sind alle Körperteile, die nicht in die Behandlung einbezogen sind, mit Handtüchern bedeckt.

Therapeuten

Wir haben männliche und weibliche Therapeuten in unserem Team. Bitte teilen Sie uns Ihre Präferenzen bei der Buchung mit und informieren Sie uns, falls Sie einen bestimmten Therapeuten wünschen. Wir bemühen uns, Ihre Präferenzen zu berücksichtigen.

Medizinische Besonderheiten

Bitte informieren Sie uns im Vorfeld über medizinische Besonderheiten, wie Allergien, Verletzungen oder Schwangerschaft, welche die Wahl der Behandlung beeinflussen könnten.

Allgemeines

Bitte beachten Sie das generelle Rauchverbot im ganzen Therapiebereich. Die Therme und der Spa sind ein Ort der Ruhe und Entspannung und daher sind elektronische Geräte nicht gestattet. Aus Rücksicht auf die anderen Gäste ist Fotografieren und Filmen nicht erlaubt.

SPA-ETIQUETTE

Appointments

We recommend reserving your appointments as early as possible. However, appointments are sometimes available at short notice. Our Spa reception staff will be happy to help you plan your personal spa experience. Or you can call us directly between 7 a.m. and 8 p.m. on 058 7152 010 (2010 from the hotel). Outside our normal opening times, we can be reached at: therme@7152.com

Check-in

Please arrive at least 10 minutes before your appointment. This gives you plenty of time to get to know the 7152 Spa and get ready for your treatment.

Late arrivals and cancellations

If you arrive late, it is unfortunately not possible to extend your treatment beyond the agreed time. Thank you for understanding that, out of courtesy to subsequent guests, arriving late will mean a shorter treatment time. Cancellations can be made up to 24 hours in advance, full payment will be due for no-shows and cancellations made with less than 24 hours notice.

Clothing

We recommend that you come to your treatment in a bathrobe. There is a disposable slip for you in the massage room. During the treatment, all parts of the body that are not included in the treatment are covered with towels.

Therapists

We have both male and female therapists in our team. Please advise us of any preferences when booking your treatment and let us know if you would like a specific therapist. We will make every effort to consider your preferences.

Medical conditions

When booking your treatment, please inform us of any special medical conditions, such as allergies, injuries or pregnancy, that may influence your choice of treatment.

Miscellaneous

Please note that smoking is prohibited throughout the treatment area. The thermal baths and the spa are places of tranquillity and relaxation. Therefore, electrical devices are not allowed. Out of consideration for fellow guests, taking pictures and filming is prohibited.

