

# Winter 2018 / 2019

## Öffnungszeiten / Hours

10.00 - 12.00 Uhr  
und  
14.00 - 20.00 Uhr

Dezember							Januar						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2		1	2	3	4	5	6
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31			
31													

  

Februar							März						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28				25	26	27	28	29	30	31

 Offen / Open  
 Geschlossen / Closed

### Medizinisches / Medical Conditions

Bitte informieren Sie unsere Masseurin über medizinische Besonderheiten, Problemzonen etc., bevor die Behandlung beginnt. Ohne Ihren Bescheid gehen wir davon aus, dass Sie gesund sind und die gebuchte Massage durchgeführt werden darf.  
*Please inform our massage therapist about special medical conditions, problem areas, etc. before the treatment starts. Without your specification, we assume that you are healthy and that the booked massage is allowed to be performed.*

### Stornierungen / Terminänderungen Cancellation / Changes

Wenn Sie einen Termin vereinbart haben, halten wir uns diese Zeit frei. Falls Sie einen Termin absagen müssen, teilen Sie uns dies bitte mind. 24 Std. vor Behandlungsbeginn mit. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass nicht eingehaltene oder kurzfristig abgesagte Termine (weniger als 24 Std.) zu 100 % in Rechnung gestellt werden müssen, sollten wir keinen Ersatz finden.

*If you have an appointment, we will keep this time free for you. If you have to cancel your appointment, please let us know at least 24 h before treatment starts. Please understand that we will charge 100% of the applicable fees (if your appointment has been cancelled less than 24 h), should we not be able to find a replacement for you.*

✂ .....

### Ihr nächster Termin Your next appointment

Datum/ Date: .....

Uhrzeit/ Time: .....

Massage: .....



# Baan Sabai

„Oase der Entspannung“  
Massage

HOTEL  
**GSTAADERHOF**

Lauenenstrasse 19  
3780 Gstaad  
Tel: 033 748 63 63  
info@gstaaderhof.ch

## Ihre Masseurin



Bang-On Kasper

## Unsere Empfehlung/ Our recommendation

### Thaimassage

Die Technik der Thai Massage eignet sich hervorragend, um Verspannungen und Blockaden zu lösen. Sie tragen dazu leichte, bequeme Bekleidung (T-Shirt, Hose). Zur Behandlung werden Handballen, Daumen, Ellenbogen und Füße eingesetzt. Durch Dehnungs- und Streckungstechniken am gesamten Muskelapparat wird die lokale Durchblutung der Haut, des Bindegewebes und der Muskulatur erreicht.  
*The technique of Thai massage is ideal for relieving tension and blockages. You wear light, comfortable clothing (T-shirt, pants). For this treatment, palms, thumb, elbows and feet are used. Stretching techniques on the entire muscular system achieve local perfusion of skin, connective tissue and muscles.*

## Ganzkörpermassagen Full Body Massages

	30 min	55 min	90 min
Aromaölmassage <i>Aroma oil Massage</i>		110	170
Entspannungsmassage <i>Relaxing Massage</i>	70	110	170
Traditionelle Thai Massage <i>Traditional Thai Massage</i>			180
Baan Sabai Fusion Massage (kombinierte Massage) <i>Combined Fusion Massage</i>			175

## Teilkörpermassagen Partial Body Massages

	30 min CHF
Kopf/ Nacken/ Schultern <i>Head / Neck / Shoulders</i>	70
Rückenmassage <i>Back Massage</i>	70
Gesichtsmassage <i>Face Massage</i>	70
Bein- und Fussmassage <i>Leg and foot Massage</i>	70
Thai Fussmassage <i>Thai foot Massage</i>	70

### Aromaölmassage / *Aroma Oil Massage*

Ihre Muskulatur wird von Kopf bis Fuß intensiv massiert, um Verhärtungen zu lösen. Die ätherischen Öle bei dieser Behandlung wirken anregend, entspannend, harmonisierend oder wärmend. Je nachdem für welchen Duft Sie sich entscheiden.

*Your muscles will be massaged from head to toe to relieve tension. Depending on which fragrance you choose, the essential oils in this treatment have a stimulating, relaxing, harmonizing or warming effect.*

### Entspannungsmassage / *Relaxingmassage*

Diese Ganzkörpermassage entspannt Körper und Seele und steigert Ihr Wohlbefinden. Die Anwendung ist eine traditionelle, kräftige Massage zur gezielten Behandlung von Verspannungen und zur Tiefenlockerung der Muskulatur. Sie wirkt energetisierend für den gesamten Körper.

*This full body massage relaxes both body and soul and increases your well-being. The treatment is a traditional, powerful massage to ease tension and to deeply relax your muscles. It has an energizing effect on the entire body.*

### Teilkörpermassage / *Partial Body Massage*

Wohltuende Nacken-, Rücken- oder Bein-/ Fussmassage, ganz nach Ihrem Wunsch. Durch gezieltes Kneten der Muskeln werden Verspannungen gelockert, die Durchblutung wird aktiviert und der Stoffwechsel verbessert. Damit wird eine angenehme Entspannung erreicht.

*Soothing neck, back or leg / foot massage, according to your wishes. Through methodic kneading of the muscles tensions are loosened, the blood circulation is activated and the metabolism is improved. This achieves a pleasant relaxation.*

### Baan Sabai Fusion

Diese Behandlung ist eine Kombination aus Thai und Entspannungsmassage.

*This treatment is a combination of Thai - and Relaxing-massage.*