

THE SPA



SCHWEIZERHOF
BERN
A MURWAB HOTEL

HERZLICH WILLKOMMEN

WELCOME

Wohltuendes Spa-Ambiente fernab der Alltagshektik im Herzen von Bern an 365 Tagen im Jahr.

Die harmonische Atmosphäre im THE SPA vereint auf 500 m² Verwöhn-Pool, Hamam (Dampfbad), finnische Sauna, Erlebnis-duschen, Ruheraum mit Wasserbetten sowie Anwendungsräume und ein Gym. Losgelöst vom Alltag kommen Sie in den Genuss einer breiten Auswahl an Massage- und Beauty-Angeboten.

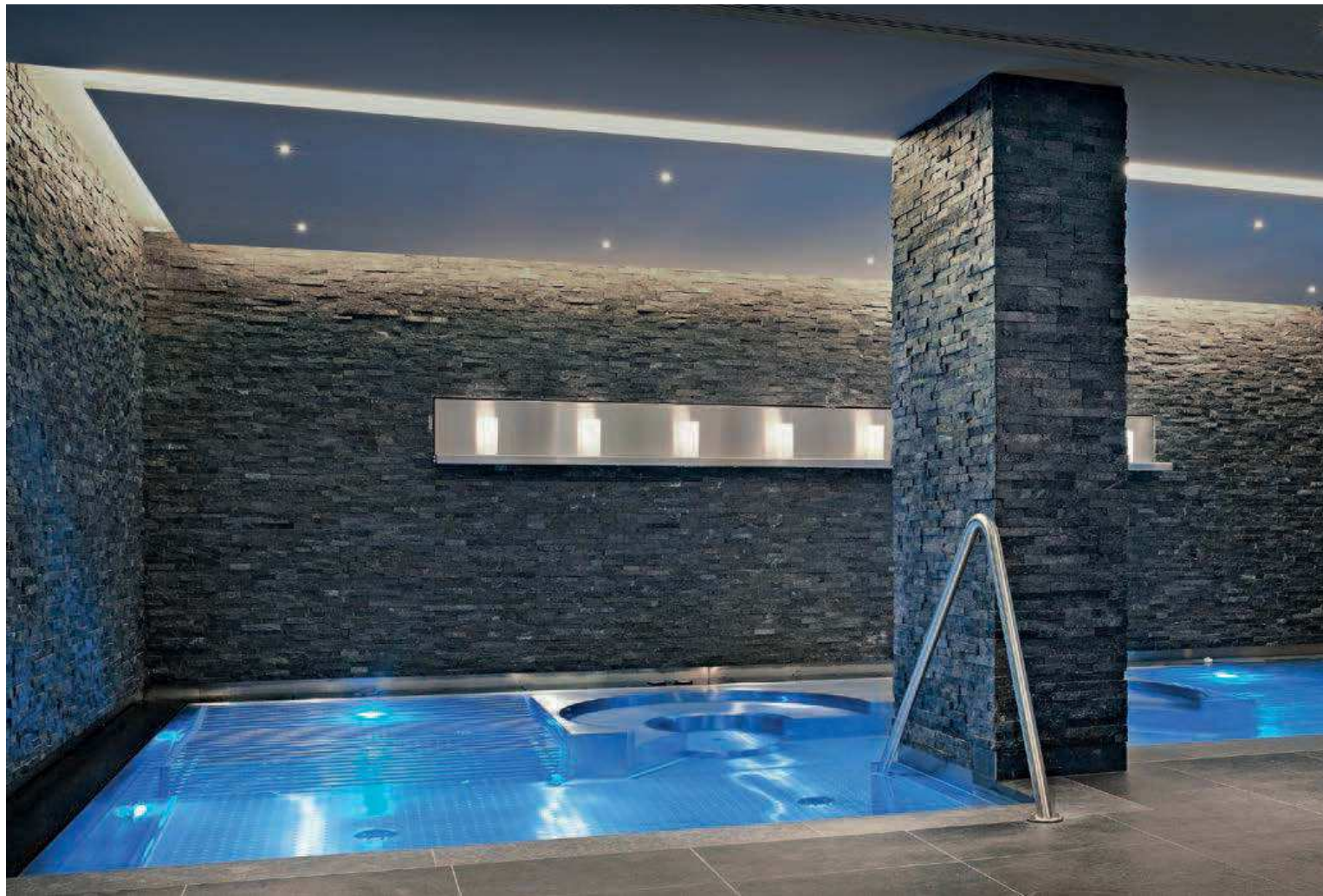
Herzlich willkommen in unserem Reich der Entspannung!

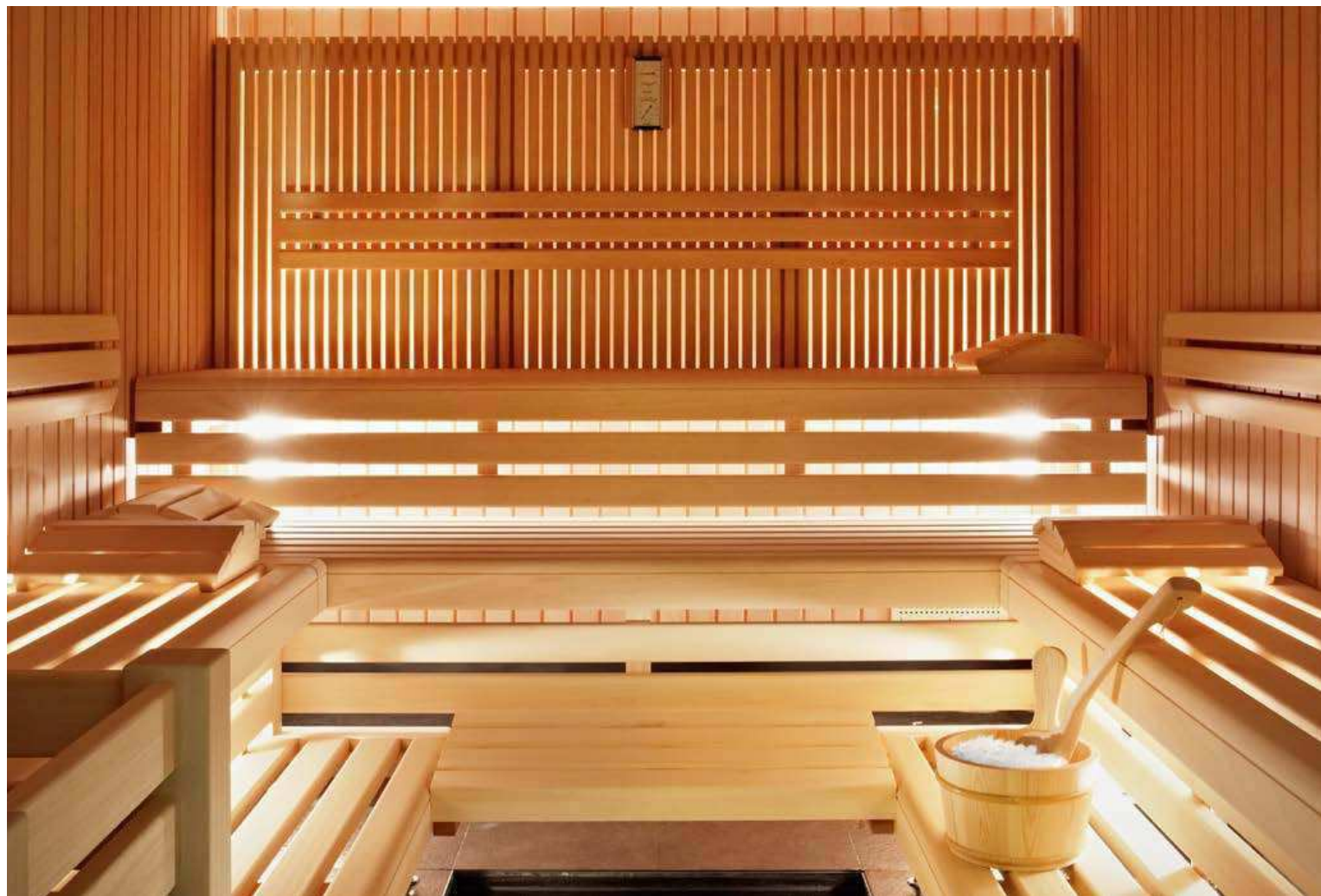
Far from the everyday hustle and bustle, treat yourself to a unique spa atmosphere in the very heart of Bern, any day of the year.

The harmonious atmosphere at THE SPA unites a pamper pool, hammam (steam bath), Finnish sauna, experience showers, a relaxation room featuring soothing water beds, treatment rooms and a gym - in all, 500 m² of sensuality and calm.

Here, detached from the everyday life, you will enjoy a wide range of massage and beauty offerings.

Welcome to our realm of relaxation!







SCHÖNHEIT

BEAUTY

SCHÖNE AUGEN

- Wimpern färben
- Wimpern und Augenbrauen färben
- Augenbrauen färben
- Augenbrauen-Korrektur
(zupfen oder wachsen)
- Wimpernwelle inkl. färben

SCHÖNE HÄNDE

- Klassische Maniküre
mit oder ohne Lack

SCHÖNE FÜSSE

- Klassische Pediküre
mit oder ohne Lack

BEAUTIFUL EYES

- *Eyelash tinting*
- *Eyelash and eyebrow tinting*
- *Eyebrow tinting*
- *Eyebrow shaping*
(*tweezing or waxing*)
- *Eyelash curling incl. tinting*

BEAUTIFUL HANDS

- *Classic manicure,*
with or without polish

BEAUTIFUL FEET

- *Classic pedicure,*
with or without polish

DEPILATION MIT WARMWACHS

- Ganzes Gesicht
- Oberlippe/Kinn
- Brust/Rücken
- Arme
- Beine halb
- Beine ganz
- Bikinizone/Achseln
- Bikini komplett

MAKE-UP

- Tages-Make-up
- Abend-Make-up

HAARE

Gerne gibt Ihnen das THE SPA-Team Empfehlungen für den passenden Coiffeur in Bern.

DEPILATION WITH WARM WAX

- *Entire face*
- *Upper lip/chin*
- *Chest/back*
- *Arms*
- *Half leg*
- *Full leg*
- *Bikini line/armpits*
- *Full bikini*

MAKE UP

- *Day make-up*
- *Evening make-up*

HAIR

THE SPA team would be happy to recommend a hairdresser for you in Bern.

SOTHYS

Geniessen Sie anspruchsvolle Pflege für Körper, Geist und Seele! Erleben Sie dabei hautnah die Philosophie des Familienunternehmens: innovative Behandlungen, ausgeführt von den fachkundigen Händen unseres THE SPA Teams.

Weltweit wird die hochwertige und umweltverträgliche Kosmetik mit Pflanzenwirkstoffen exklusiv nur in Kosmetik-instituten, Wellness-Hotels und Spas angeboten.

Und das bereits seit über 70 Jahren.
Zelebrieren Sie Ihre Schönheit!

Indulge in luxurious care for your body, mind and soul! Experience the philosophy of this family-run enterprise up close:

Innovative treatments, carried out by the expert hands of THE SPA team.

Worldwide, this range of plant-based, environmentally-friendly and high-quality cosmetic products is available exclusively in upscale beauty salons, wellness hotels and spas. And has been, for over 70 years. Come celebrate your beauty!



GESICHTSBEHANDLUNGEN VON SOTHYS

FACIALS BY SOTHYS

Klassische Behandlungen

BASISBEHANDLUNG

Auf Ihren Hauttyp abgestimmte Behandlung, Reinigung, Peeling, mildes Ausreinigen, leichte Augenbrauenkorrektur, Wirkstoff-Ampulle, Maske, hauttypgerechte Abschlusspflege.

BEAUTYBEHANDLUNG

Auf Ihren Hauttyp abgestimmte Behandlung, Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, leichte Augenbrauenkorrektur, Wirkstoff-Ampulle, Gesichtsmassage, Maske, hauttypgerechte Abschlusspflege.

INTENSIV-BEAUTYBEHANDLUNG

Auf Ihren Hauttyp abgestimmte Behandlung, Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Augenbrauenkorrektur, Wirkstoff-Ampulle, Gesicht-Hals-Dekolleté Massage, Maske, hauttypgerechte Abschlusspflege, leichtes Tages-Make-up.

Classic treatments

BASIC TREATMENT

*A treatment tailored to your skin type.
Cleaning, peeling, mild cleansing, subtle eyebrow shaping, active ingredient ampoule, mask, skin type-tailored finishing care.*

BEAUTY TREATMENT

*A treatment tailored to your skin type.
Cleaning, peeling, deep cleansing, subtle eyebrow shaping, active ingredient ampoule, facial massage, mask, skin type-tailored finishing care.*

INTENSIVE BEAUTY TREATMENT

*A treatment tailored to your skin type.
Cleaning, peeling, deep cleansing, eyebrow shaping, active ingredient ampoule, face, neck and décolleté massage, mask, skin type-tailored finishing care, light day make-up.*

Intensivbehandlungen

HYDRA³HA.™ INTENSIVBEHANDLUNG

Ein wahres Feuchtigkeitserlebnis der neuesten Generation mit Dreifach-Hyaluronsäure. Die Durstlöcher-Behandlung.

ENERGIE-INTENSIVBEHANDLUNG MIT SIBIRISCHEM GINSENG

Intensivbehandlung mit Sibirischem Ginseng. Eine energiegeladene Haut voller jugendlicher Ausstrahlung.

Intensive treatments

HYDRA³HA.™ INTENSIVE TREATMENT

A true latest-generation moisture experience with triple hyaluronic acid. The thirst-quenching treatment.

ENERGY-INTENSIVE TREATMENT WITH SIBERIAN GINSENG

Intensive treatment using Siberian ginseng for energetic skin full of youthful radiance.

Spezialbehandlungen

SOS BEHANDLUNG FÜR EMPFINDLICHE HAUT MIT THERMALWASSER AUS SPA
Schenkt empfindlicher und vorübergehend gereizter Haut sofortige Beruhigung und Wohlbefinden.

FLASH BEAUTY

Behandlung, die der Haut in kürzester Zeit Frische und Ausstrahlung verleiht.
Reinigung, Peeling, Massage.

AKNEBEHANDLUNG

Unreinheiten werden mild gereinigt und die Talgproduktion angenehm normalisiert.

Special treatments

SOS TREATMENT FOR SENSITIVE SKIN WITH THERMAL WATER FROM SPA

Imparts instant calm and well-being to sensitive and temporarily irritated skin.

FLASH BEAUTY

A treatment that gives the skin a special freshness and radiance in almost no time at all. Cleaning, peeling, massage.

ACNE TREATMENT

Impurities are cleaned with a gentle treatment, and the skin's production of sebum is pleasantly normalized.

Exklusiv für den Mann

HOMME GESICHTSBEHANDLUNG

Mit hochwirksamem Vulkangestein-Extrakt. Stärkt die Widerstandskraft der Haut und sorgt für eine energiegeladene Ausstrahlung. Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Wirkstoff-Ampulle, Gesichtsmassage, pflegende Maske, Abschlusspflege.

BUSINESS GESICHTSBEHANDLUNG

Express-Pflegebehandlung, zur Feuchtigkeitsversorgung und gegen Falten. Reinigung, Peeling, Wirkstoff-Ampulle, Massage mit pflegender Maske, Abschlusspflege.

Exclusively for men

HOMME FACIAL TREATMENT

Using a highly effective volcanic rock extract, this treatment strengthens the skin's resistance and ensures an energetic radiance. Cleaning, peeling, deep cleansing, active ingredient ampoule, facial massage, nourishing mask, final care.

BUSINESS FACIAL TREATMENT

Express care treatment for hydration and wrinkles. Cleaning, peeling, active ingredient ampoule, massage with nourishing mask, final care.



KÖRPERBEHANDLUNGEN VON SOTHYS

SOTHYS BODY TREATMENTS

Peelings/Exfoliating

3 SALT BODY SCRUB

Eine Mischung von Mineralsalzen vom Himalaya, Frankreich und dem Toten Meer, mit ätherischen Ölen von Lavendel, Geranium, Rosmarin und Kamille.

SENSORIAL BODY SCRUB

Dieses individuell angepasste Peeling kombiniert Meersalz, Zucker und Öl.

DELICIOUS BODY SCRUB

Eine aromatische Mischung aus exotischen Gewürzen und den ätherischen Ölen von Ingwer, Muskatnuss, Orange und Zimt.

INVIGORATING BODY SCRUB

Ein schmelzendes, frisches Peeling-Gel mit Zitrone und Bitterorange.

Peelings/Exfoliating

3 SALT BODY SCRUB

A blend of mineral salts from the Himalayas, France and the Dead Sea, with essential oils of lavender, geranium, rosemary and chamomile.

SENSORIAL BODY SCRUB

This customized exfoliation combines sea salt, sugar and oil.

DELICIOUS BODY SCRUB

An aromatic mixture made from exotic spices and essential oils of ginger, nutmeg, orange and cinnamon.

INVIGORATING BODY SCRUB

A liquefying exfoliating gel with lemon and bitter orange.

HANAKASUMI RITUAL

Eine wohltuende und regenerierende Körperbehandlung, inspiriert von der japanischen Badezeremonie. Ein spezielles Peeling, eine energetische Fußmassage sowie eine entspannende Körpermassage entführen Sie in das Land der Kirschblüte.

MOON SPECIAL FÜR DIE WERDENDE MUTTER

Eine perfekte Auszeit für die werdende Mutter. Basiert auf dem japanisch inspirierten Hanakasumi-Ritual. Ein sanftes Körperpeeling, leichte Fußmassage und Ganzkörperpflege mit warmer Shea Butter, hinterlässt Ihre Haut weich und genährt.

HANAKASUMI RITUAL

A soothing and regenerating body treatment, inspired by this traditional Japanese bathing ceremony. A special peeling, an energetic foot massage and a relaxing body massage carry you off into the land of cherry blossoms.

MOON SPECIAL FOR THE MOTHER-TO-BE

A perfect break for the expectant mother, based on the Japanese-inspired Hanakasumi ritual. A gentle body peeling, a light foot massage and body care with warm shea butter leaves your skin feeling soft and nourished.

BEINE – LEICHT UND FIT

Erfrischende und entstauende Behandlung mit vorbereitendem Ganzkörper-Peeling. Eine sanfte Drainage-Massage sorgt für federleichte Beine.

TEILKÖRPERMASSAGE SILHOUETTE

Intensive Teilkörpermassage mit einem aktivierenden Straffungsserum und tonisierendem Massageöl. Pflegt die Haut und lässt sie glatter erscheinen. Bringt Ihre Körpersilhouette optimal zur Geltung.

LEGS – LIGHT AND FIT

Refreshing unblocking treatment with a preparatory full-body peeling. A gentle drainage massage ensures your legs feel light as a feather.

PARTIAL BODY MASSAGE SILHOUETTE

Intensive partial body massage with an activating firming serum and massage oil to tone you, treat the skin, and leave it appearing smoother. Optimizes your entire body silhouette.



JACQUELINE PIOTAZ SWITZERLAND

Die Schweizer Luxusmarke kombiniert Natur mit Biotechnologie. Die Timeless Swiss Skin Care ist eine innovative, hochwirksame Pflegekonzeptlinie für eine zeitlos schöne Haut. Jede der luxuriösen Formeln enthält die kostbare Verbindung aus drei pflanzlichen Stammzellenextrakten von Apfel, Traube und Alpenrose ergänzt mit wertvollen Wirkstoffen. Im Kern befindet sich die Kraft der Stammzellen, welche eine erwiesene positive Auswirkung auf die Zellerneuerung und die Zellerhaltung, die Vitalität und den Schutz der Hautstammzellen haben.

This Swiss luxury brand combines the best of nature and biotechnology. Timeless Swiss Skin Care is an innovative, highly effective skin care line for timelessly beautiful skin. Each of the luxurious formulas contains a precious combination of three stem cell extracts from apple, grape and alpine rose, which is then supplemented with additional high-value active ingredients. At its core is the power of stem cells, which have a proven positive effect on cell renewal and cell maintenance, vitality and the protection of skin stem cells.

GESICHTSBEHANDLUNGEN
VON JACQUELINE PIOTAZ SWITZERLAND

FACIALS BY JACQUELINE PIOTAZ
SWITZERLAND

JPS TIMELESS SWISS CLASSIC TREATMENT

Die Haut erhält eine Tiefenreinigung und sieht frisch, rosig und aufgepolstert aus. Eine ideale Ergänzung für die Pflege zwischendurch und ein Frischekick. Für die müde, etwas unruhige und gestresste Haut. Ideal auch für Männer.

JPS TIMELESS BOOSTER TREATMENT

Eine Intensivbehandlung für höchste Ansprüche der modernen Kosmetik. Für die reife, gestresste und atrophische Haut. Für einen super Lifting-Effekt und für jedes Hautbild, das neue Leuchtkraft benötigt.

JPS TIMELESS CURE PACKAGE

Die JPS Timeless Kur wird jedem Hauttyp und jedem Alter gerecht. Bei Abgespanntheit, Trockenheit, zur Aufpolsterung reifer Haut oder einfach als Regenerationskur. Ideal ein- bis zweimal im Jahr. Die Kur setzt sich aus drei oder fünf Treatments zusammen, welche innert fünf Wochen durchgeführt werden.

JPS TIMELESS SWISS CLASSIC TREATMENT

After a deep cleansing, your skin looks and feels fresh, rosy and revitalized. An ideal «in-between» treatment to give you a freshness boost for skin that may be tired and stressed. Also perfect for men.

JPS TIMELESS BOOSTER TREATMENT

An intensive treatment meeting the highest standards of modern cosmetic science. For mature, stressed and atrophic skin, and for every skin type in need of renewed luminosity, this treatment imparts a super lifting effect.

JPS TIMELESS CURE PACKAGE

The JPS Timeless Cure is right for every type of skin and any age. It is ideal for skin that is fatigued or stressed as well as for dry, mature skin in need of a bit of plumping and firming... or simply as a regeneration treatment. For best results, this cure should be taken once or twice a year. The treatment comprises 3 or 5 separate sessions, which ideally should take place within a 5-week period.





KÖRPERMASSAGEN/
WELLNESSMASSAGEN

BODY MASSAGES/
WELLNESS MASSAGES

GANZKÖRPERMASSAGE

Revitalisierende Massagegriffe sorgen dafür, dass die Muskulatur entspannt wird und sich der Körper dabei erholt.

DEEP TISSUE MASSAGE

Ganzkörpermassage mit gezieltem und tiefem Druck.

TEILKÖRPERMASSAGE

Empfiehlt sich bei Verspannungen im Rückenbereich oder zur Erholung von müden Beinen und Füßen.

FULL BODY MASSAGE

Revitalizing massage techniques ensure that muscles are relaxed and the entire body feels rejuvenated.

DEEP TISSUE MASSAGE

A full-body massage with targeted deep pressure.

PARTIAL BODY MASSAGE

Recommended for tension in the back or for recuperation of tired legs and feet.

Die Massagen werden auf Anfrage zusätzlich auch als Aromatherapie mit hauseigener, ätherischer Öl-Mischung angeboten.

On request, massages are also offered as aromatherapy using an in-house blend of essential oils.

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Eine wohltuende und entspannende Therapieform an den Füßen. Wirkt ganzheitlich auf den gesamten Organismus und stärkt die Selbstheilungsprozesse des Körpers.

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

UND RÜCKENMASSAGE

Verwöhnzeit! Löst Verspannungen im Rückenbereich und stärkt die Selbstheilungsprozesse des Körpers.

FUSSMASSAGE

Erholsame Fussmassage zur Entspannung von Körper, Geist und Seele.

FOOT REFLEXOLOGY

A soothing and relaxing form of therapy for the feet, acting holistically on the entire body and reinforcing the body's self-healing processes.

FOOT REFLEXOLOGY AND BACK MASSAGE

Pampering time! Releases tension in the back and reinforces the body's self-healing processes.

FOOT MASSAGE

Regenerating foot massage for the relaxation of body, mind and spirit.

Die Massagen werden auf Anfrage zusätzlich auch als Aromatherapie mit hauseigener, ätherischer Öl-Mischung angeboten.

On request, massages are also offered as aromatherapy using an in-house blend of essential oils.

LOMI LOMI NUI

Die traditionelle hawaiianische Ganzkörperheilmassage ist ein perfektes Zusammenspiel von Muskelbehandlung und fließenden, harmonisierenden Streichungen.

ENTSPANNUNG IN GOLD

Hüllen Sie sich in einen goldenen Kokon der tiefsten Entspannung. Diese Massage mit hochreinen 24-karätigen Goldflocken und 100% natürlichem Öl führt zu einer optimalen Balance von Körper und Geist.

VENUSMUSCHEL MASSAGE

Warme Venusmuscheln aus dem Südpazifik gleiten leicht oder mit Druck über die Muskeln. Die Wärme dringt angenehm in das Muskelgewebe und hat dadurch einen tief entspannenden Effekt.

HOT STONE MASSAGE

Eine Wellness Ganzkörpermassage mit warmen Basaltsteinen. Tiefliegende Verspannungen werden dabei angenehm massiert und gelockert. Für alle, die Wärme mögen.

LOMI LOMI NUI

This ancient traditional Hawaiian full-body massage perfectly combines muscle treatment with flowing, harmonizing strokes.

GOLDEN RELAXATION

Wrap yourself in a golden cocoon of deepest relaxation. This massage, using pure flakes of 24-karat gold and 100% natural oil, leads to an optimal balance of body and mind.

VENUS SHELL MASSAGE

Warm Venus shells from the South Pacific glide gently or with deep pressure over the muscles. Their warmth pleasantly penetrates into muscle tissue for a deeply relaxing effect.

HOT STONE MASSAGE

A wellness-orientated full-body massage using heated basalt stones. Deep tensions are pleasantly massaged and relaxed. For those who like the heat!

Die Massagen werden auf Anfrage zusätzlich auch als Aromatherapie mit hauseigener, ätherischer Öl-Mischung angeboten.

On request, massages are also offered as aromatherapy using an in-house blend of essential oils.





ZAHLEN UND FAKTEN

FACTS AND FIGURES

INFRASTRUKTUR

Der 500 m² grosse Spa umfasst folgende Einrichtungen:

- 5 Behandlungs- und Kosmetik-Räume
- Fitnessraum mit modernsten Technogym Ausdauer- und Kraftgeräten
- Wohlfühlpool mit Sprudelliege, Jacuzzi und Massagedüsen
- Finnische Sauna/Kaltwasserbecken/Eisbrunnen
- Hamam (Dampfbad)
- Erlebnisduschen
- Ruheraum mit Wasserbetten
- Abschliessbare Garderoben

TAGESEINTRITT

Das THE SPA ist für externe Gäste auf Anfrage und nach Verfügbarkeit offen. Wir freuen uns auf Ihre Reservation.

RESERVIERUNG

Bitte reservieren Sie frühzeitig unter der Telefonnummer +41 (0)31 326 80 99 oder via E-Mail spa@schweizerhof-bern.ch

OUR INFRASTRUCTURE

In its 500 m² of space dedicated to wellness and beauty, THE SPA includes the following facilities:

- *5 treatment and cosmetic rooms*
- *Gym with the latest Technogym cardio and weight machines*
- *Pamper pool with bubble bed, Jacuzzi and massage jets*
- *Finnish sauna/cold pool/ice fountain*
- *Hamam (steam bath)*
- *Experience showers*
- *Relaxation area with water beds*
- *Lockable wardrobe cabinets*

DAY PASS

THE SPA is open to visitors not staying at the hotel on request and subject to availability. We look forward to your reservation.

RESERVATION

Please make your reservation early by calling +41 (0)31 326 80 99 or via e-mail at spa@schweizerhof-bern.ch

BEKLEIDUNG IM THE SPA

Die Räumlichkeiten im THE SPA sind gemischt und nicht textilfrei. Ein privater Bereich für die Damen steht aus Platzgründen nicht zur Verfügung. Aus diesem Grund bitten wir Sie, in allen Spa-Bereichen (auch in der Sauna und im Hamam) Ihren Körper mit Badebekleidung oder Badetuch zu bedecken. Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis. Für die Behandlungen bieten wir Ihnen einen Einwegslip an.

KINDER

Der Zutritt zum THE SPA ist ab 12 Jahren gestattet, Kinder von 12–16 Jahren nur in Begleitung und unter Beaufsichtigung eines Erwachsenen.

THE SPA MEMBERSHIPS

Kombinieren Sie Erholung und Bewegung; Sie wählen Ihre bevorzugte Mitgliedschaft individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

DRESS CODE IN THE SPA

The premises at THE SPA are mixed, and for reasons of space there is no separate private area for ladies. We therefore ask you to please cover your body with swimwear or a towel in all spa areas (also in the sauna and hammam). Thank you for your understanding. For spa treatments, we will provide you with disposable briefs.

CHILDREN'S POLICY

Access to THE SPA is allowed from the age of 12, but please note that children aged 12–16 must be accompanied and supervised by an adult.

MEMBERSHIP IN THE SPA

Combine relaxation and movement: You choose your preferred membership package individually tailored to your needs.

ZUGANG

Der Spa- und Fitnessbereich befindet sich im ersten Untergeschoss des Hotels und ist für Hotelgäste mit der Zimmerschlüsselkarte über die beiden Gästelifte direkt zugänglich. Der flauschige Bademantel befindet sich im Zimmer und Badetücher liegen im Spa-Bereich bereit. Externe Gäste melden sich bitte an der Hotelrezeption oder beim Concierge.

PFLEGE FÜR ZUHAUSE

Verlängern Sie Ihr THE SPA Erlebnis: In unserem Beauty-Bereich finden Sie eine Vielzahl an Produkten, die Ihnen entspannte Stunden auch zuhause ermöglichen. Unsere Spa-Mitarbeiter beraten Sie gerne. Zudem senden wir Ihnen die Spa-Produkte kostenfrei nach Hause.

ANNULLIEREN

Bis 24 Stunden im Voraus können Sie Ihren Termin kostenfrei stornieren oder verschieben. Ohne entsprechende Mitteilung werden Ihnen die Kosten vollumfänglich verrechnet.

ACCESS

The spa and fitness area is located on the first basement floor of the hotel and is directly accessible to hotel guests with their room key card via the two guest lifts.

A terry-cloth bathrobe is available to you in your room, while bath towels await you already in THE SPA.

For visitors who are not staying at the hotel, please sign in at the reception desk or with the concierge.

CARE AT HOME

Prolong your experience at THE SPA: In our Beauty area, you will find a variety of products that will allow you to enjoy further hours of calm and relaxation at home.

Our spa staff will gladly help you make a selection.

In addition, we are happy to send you spa products free of charge to your home address.

CANCELLATION

Up to at least 24 hours in advance, you can cancel or reschedule any appointment at THE SPA free of charge.

Please note that without this appropriate advance notice, you will be charged in full.