



4 elements spa

by Althoff

ameronhotels.com

4 ELEMENTS SPA | FITNESS

4 ELEMENTS SPA | FITNESS

Das 4 elements spa im AMERON Davos Swiss Mountain Resort erwartet Sie auf 850 m² mit einer Komposition aus Raum, Zeit und Natur, die Wohlbefinden, Gesundheit und ausgleichende Energie verspricht.

Die vier Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde bieten eine ganzheitliche Balance für Körper, Geist und Seele.

Finden Sie im 4 elements spa die Bereiche Wärme, Ruhe und Wasser: 2 verschiedene Saunen, ein Dampfbad sowie ein Kneipp Fussbad, ein 30° C warmer Pool, Erlebnis- und Schwallduschen, ein Eisbrunnen, ein Ruheraum und eine Spa Lounge erwarten Sie im Balance-Spa-Bereich.

Im Anwendungsbereich erwarten Sie Körper- und Gesichtsbearbeitungen, die ganz im Zeichen natürlicher Pflege stehen.



FEUER steht sinnbildlich für Energie und Kraft. Es ist leidenschaftlich, wärmend, entspannend und fesselnd.



WASSER besitzt eine reinigende Kraft, ist beruhigend, erfrischend und bringt den Körper in Fluss.



ERDE ist fest und aufnahmefähig, fruchtbar und ergiebig, tief, breit und ausgleichend.



LUFT steht für das Prinzip des Gebens und Nehmens. Sie ist leicht, unbeschwert und wirkt euphorisierend.

The 4 elements spa in the AMERON Davos Swiss Mountain Resort covers an area of 850 m² with a composition of space, time and nature to improve your well-being, health and balancing energy.

The four elements of fire, water, air and earth holistically balance the body, mind and spirit.

The 4 elements spa is divided into warmth, calm and water areas – the Balance Spa features two different saunas, a steam bath, a Kneipp footbath, a 30°C heated pool, multisensory and waterfall showers, an ice fountain, relaxation room and spa lounge.

In the treatment area you can enjoy treatments for the body and face that focus on natural care.



FIRE combines energy and power. It is passionate, warm, relaxing and captivating.



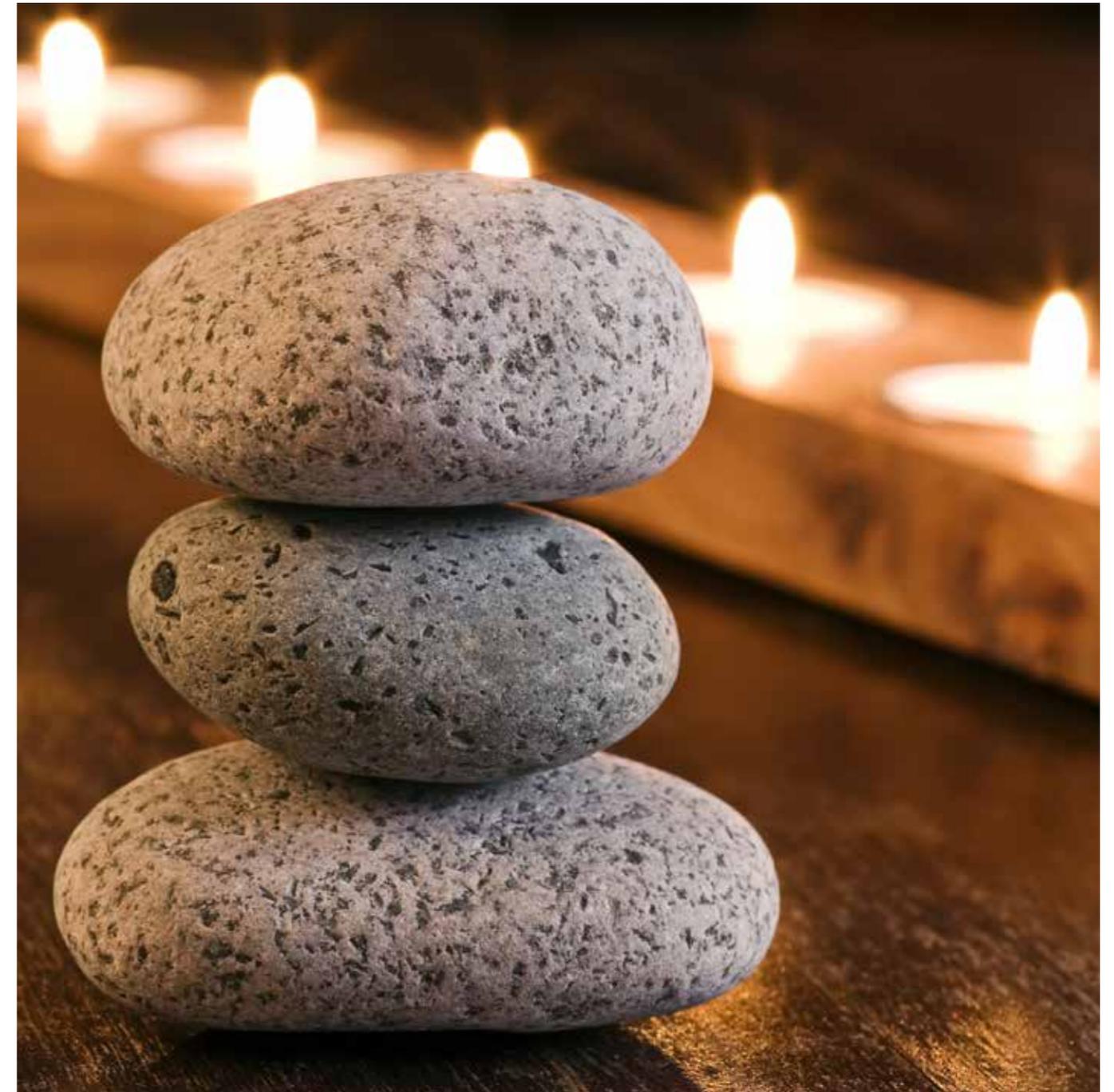
WATER offers cleansing power. It is soothing, refreshing and revitalises the body.



EARTH is receptive and fertile, productive and balancing.



AIR gives and receives and is easy-going and invigorating.



GESICHTSANWENDUNGEN | FACIAL TREATMENTS

ARIA FRESCA | ARIA FRESCA

Reine Gebirgsluft atmen – bei unreiner Haut

Breathe in pure mountain air for blemished skin

60 Min. | CHF 129 80 Min. | CHF 149

FONTE SORGIENTE | FONTE SORGIENTE

Rauschende Bergquellen erleben – bei feuchtigkeitsarmer Haut

Experience lively mountain springs for dehydrated skin

60 Min. | CHF 129 80 Min. | CHF 149

ENERGIA FRIZZANTE | ENERGIA FRIZZANTE

„Sprudelnde Energie spüren“ – bei trockener, empfindlicher Haut

Feel sparkling energy for dry and sensitive skin

60 Min. | CHF 129 80 Min. | CHF 149

RECUPARE LA FORZA | RECUPARE LA FORZA

„Meisterhafte Kraft schöpfen“ – bei anspruchsvoller Haut, Anti-Aging

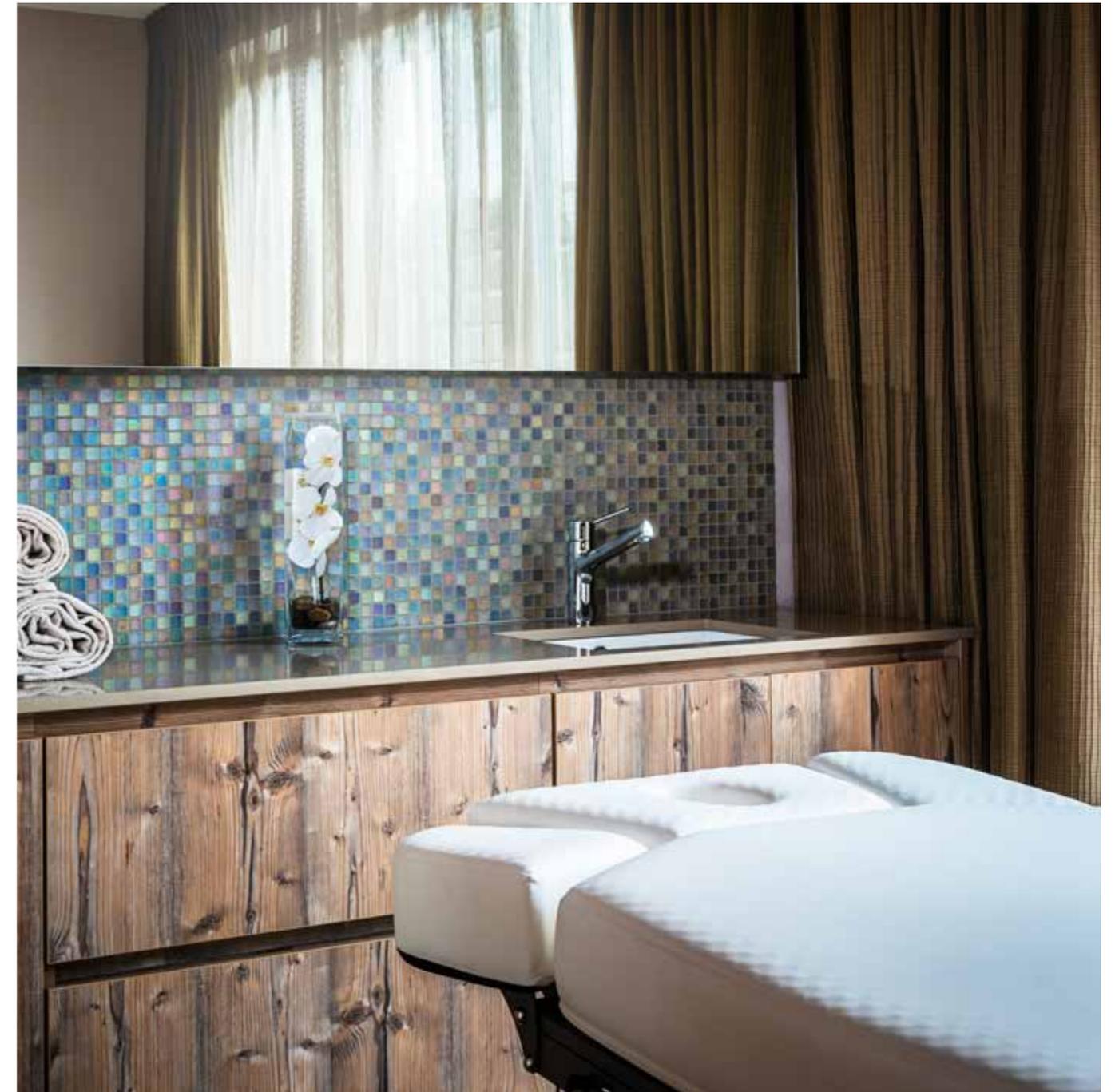
Regain strength for sensitive and mature skin

100 Min. | CHF 189

ALLE BEHANDLUNGEN | ALL TREATMENTS

9–19.30 Uhr (Vor Anmeldung an der Reception)

9 a.m.–7.30 p.m. (pre-bookings at the front desk)



MASSAGEN | MASSAGES

INTERO **GANZKÖRPERMASSAGE** | FULL BODY MASSAGE

Der Klassiker löst muskuläre Verspannungen und fördert die Durchblutung.

This classic treatment releases muscular tension and promotes blood circulation.

50 Min. | CHF 119

MEZZA **TEILKÖRPERMASSAGE** | PARTIAL BODY MASSAGE

Entspannende Kopf-, Gesichts- und Rückenmassage, lockernde Schulter-, Nacken- und Rückenmassage, entstauende Bein- und Fussmassage, pflegende Arm- und Handmassage.

Relaxing head, face and back massage; loosening shoulder, neck and back massage; refreshing leg and foot massage; or soothing arm and hand massage.

25 Min. | CHF 69

MASSAGI RILASANTI AI PIEDI **FUSSREFLEXZONENMASSAGE** | REFLEXOLOGY

Durch den Einsatz der speziellen Druckpunktmassage können körpereigene Heilkräfte mobilisiert werden.

The pressure-point massage stimulates the body's own natural healing powers.

50 Min. | CHF 129

MASSAGI PROFUMATI RAHIMA **AROMAÖLMASSAGE** | AROMATIC OIL MASSAGE

Eine Ganzkörpermassage mit ausgewähltem Rahima-öl. Diese Anwendung pflegt intensiv und regt die natürliche Regeneration an. Bestandteile wie Marulaöl, Baobaböl, Macadamianussöl, Mandelöl und Jojobaöl lassen Sie entspannen.

A full body massage with selected RAHIMA oil. This treatment cares and soothes intensively and stimulates natural regeneration. Marula oil, baobab oil, macadamia oil, almond oil and jojoba oil ensure pure relaxation.

50 Min. | CHF 129

ENERGIA **SPORTMASSAGE** | SPORT MASSAGE

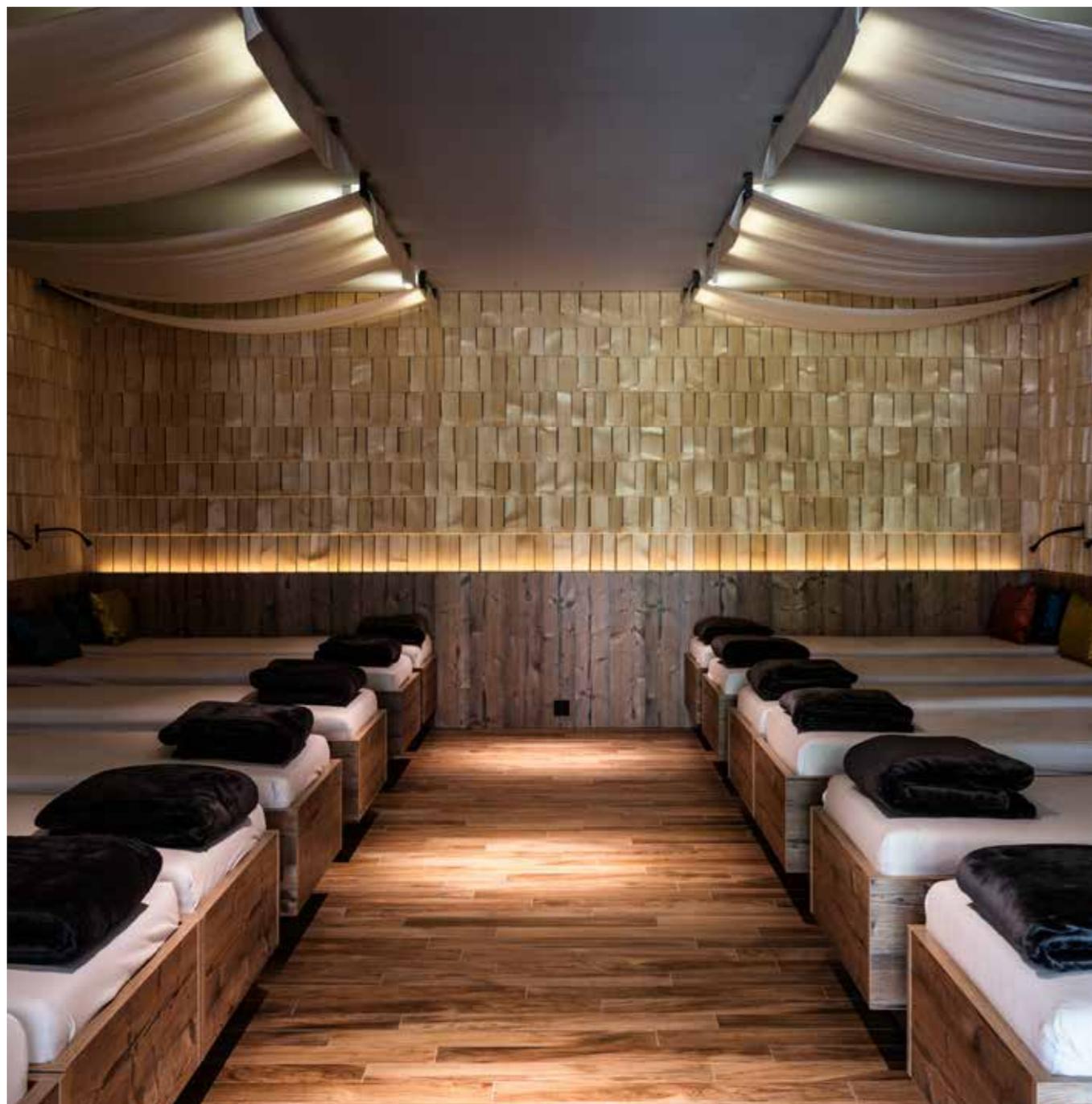
Mit festem Druck und einer wärmenden Lotion wird die Lockerung der Muskulatur nach einem aktiven Tag unterstützt.

Firm pressure and a warming lotion promote relaxation and recovery of the muscles after an active day.

25 Min. | CHF 69 50 Min. | CHF 119

ALLE MASSAGEN | ALL MASSAGES
9–19.30 Uhr (Vor Anmeldung an der Reception)
9 a.m.–7.30 p.m. (pre-bookings at the front desk)





WAS SIE NOCH ERWARTET | WHAT ELSE TO EXPECT

- **POOL** | Zur Entspannung und für sportliche Aktivitäten (Wassertemperatur: 30° C)
 - **BIO-SAUNA** | 50° C – mit höherer Luftfeuchtigkeit und ätherischen Ölen zur Entspannung
 - **FINNISCHE SAUNA** | 90° C – damit man richtig ins Schwitzen kommt
 - **DAMPFBAD** | 45° C – stärkt Ihr Immunsystem und lässt Sie wieder durchatmen
 - **KNEIPP-FUSSBAD** | Müde und schwere Beine werden wieder aktiviert
 - **ERLEBNISDUSCHEN** | Mit Farbspiel: belebende und wohltuende Wirkung
 - **EISBRUNNEN** | Angenehme Abkühlung nach der Sauna, mit gesundheitsfördernder Wirkung
 - **SCHWALDUSCHE** | Sanfte Massagewirkung, die entspannt, belebt, aktiviert und erfrischt
 - **RUHERAUM** | Ort der Stille und Entspannung mit bequemen Tagesbetten in Wohlfühlatmosphäre
 - **SPA LOUNGE** | Vitality Corner inkl. Bergquellwasser
-
- **POOL** | *For relaxation and sports activities (water temperature: 30°C)*
 - **NATURAL SAUNA** | *50°C with high humidity and essential oils for relaxation*
 - **FINNISH SAUNA** | *90°C to work up a real sweat*
 - **STEAM BATH** | *45°C strengthens your immune system and allows you to breathe deeply*
 - **KNEIPP FOOTBATH** | *Tired and heavy legs are revitalised*
 - **MULTISENSORY SHOWER** | *With an interplay of colours: invigorating and soothing effect*
 - **ICE FOUNTAIN** | *Pleasantly cooling after the sauna with health-promoting effect*
 - **WATERFALL SHOWER** | *Gentle massage effect that relaxes, invigorates, activates and refreshes*
 - **RELAXATION ROOM** | *Place of silence and relaxation with comfortable day beds in a feel-good atmosphere*
 - **SPA LOUNGE** | *Vitality corner including mountain spring water*

100%IGER SPA-GENUSS | 100% WELL-BEING

FRÜHZEITIGE RESERVIERUNG |

PLEASE BOOK IN ADVANCE

Um Ihr Wunscherlebnis optimal planen zu können, bitten wir um eine möglichst frühzeitige Reservierung bei uns an der Reception.

In order to create the best possible experience for you, please book with us in advance.

SAUNA | SAUNA

Der Saunabereich ist als Ruhezone Erwachsenen vorbehalten. Kindern und Jugendlichen unter 16 Jahren ist der Zutritt nicht gestattet. Der gesamte Saunabereich ist textilfreie Zone.

Our saunas are designed as a relaxation area for adults only. Bathing suits should not be worn. Children below the age of 16 are not permitted.

WERTSACHEN UND MOBILTELEFONE |

VALUABLES AND MOBILE PHONES

Bitte lassen Sie jegliche Wertsachen im Safe auf Ihrem Zimmer oder schliessen Sie sie in den Fächern in den Umkleiden ein, da das Hotel keine Haftung dafür übernimmt. Zudem möchten wir Sie bitten, Ihre Mobiltelefone stumm zu schalten.

Please leave all your valuables in the safe in your room or lock them away in the lockers in the changing rooms. The hotel will not take any liability for lost items. Furthermore, we kindly ask you to put your mobile phone on mute.

WAS WIR ÜBER SIE WISSEN SOLLTEN |

WHAT WE SHOULD KNOW ABOUT

YOU

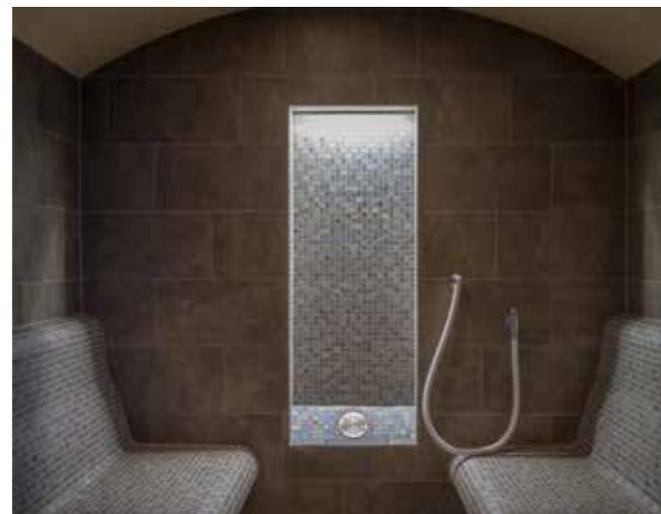
Bitte informieren Sie unsere Mitarbeiter/-innen bei Ihrer Buchung über mögliche Kontraindikationen, wie z.B. Schwangerschaft, Krankheiten oder Vorbelastungen, da manche Erlebnisse und Anwendungen nicht für Ihre Konstitution geeignet sein könnten.

Please inform our staff upon reservation of any conditions we should be aware of such as pregnancy, illness, etc., as some treatments may not be suitable for you.

KINDER | CHILDREN

Der Besuch des Swimmingpools ist für Kinder nur in Begleitung der Eltern gestattet.

Children may only use the swimming pool when accompanied by their parents.



ÖFFNUNGSZEITEN | OPENING TIMES

FITNESSRAUM UND COSY CLUB, ab 12 Jahren |
FITNESS ROOM AND COSY CLUB from 12 years old
7.00–22.00 Uhr | 7 a.m.–10 p.m.

POOL | *POOL*
7.00–22.00 Uhr | 7 a.m.–10 p.m.

DAMPFBAD UND SAUNEN | *STEAM BATH AND SAUNAS*
14.00–22.00 Uhr ab 16 Jahren |
2–10 p.m. from 16 years old

MASSAGEN UND BEHANDLUNGEN |
MASSAGES AND TREATMENTS
9.00–19.30 Uhr, ab 16 Jahren |
9 a.m.–7.30 p.m. from 16 years old

„KIDS' SPLASH TIME“

Für Kinder unter 16 Jahren (nur in Begleitung von Erwachsenen). Action ist angesagt! Spielen, herumtollen und vom Beckenrand ins Wasser springen. In dieser Zeit dürfen Kinder ganz sie selbst sein (Eltern haften für ihre Kinder).
14.00–16.30 Uhr

Kids Splash Time for children under 16 is from 2–4.30 p.m. (accompanied by an adult only). Action is expected! Playing, romping around and jumping from the swimming pool's edge are all part of the fun. During this time slot children can simply be themselves (parents are responsible for their own children).

AMERON

DAVOS
SWISS MOUNTAIN RESORT

Althoff Hotels

AMERON Davos Swiss Mountain Resort
Scalettastrasse 22, CH-7270 Davos
T. +41 81 5441 970, spa@ameron-hotel-davos.ch
ameronhotels.com

BUCHEN SIE JETZT IHR 4 ELEMENTS SPA ERLEBNIS |
BOOK YOUR 4 ELEMENTS SPA ADVENTURE NOW