



| OTEL
| EIDEN

EINTAUCHEN.
ENTSPANNEN.
ERFRISCHEN.

RELAXEN. REGENERIEREN. REVITALISIEREN.

«De wiil haa.» Die Mundart-Redewendung aus dem Dorf Heiden bedeutet, «sich Zeit nehmen». Und sie meint: Tun Sie Gutes für Körper und Geist. Gönnen Sie sich einen Moment der Erholung.

Beim Innehalten in unserem 1'000 m² grossen Wellnessbereich öffnet sich vor Ihnen ein einzigartiger Weitblick über den Bodensee – ruhig, majestätisch und inspirierend. Hier, wo der Horizont sich weitet, dürfen auch Ihre Gedanken zur Ruhe kommen.

Tauchen Sie ein in unser lichtdurchflutetes Panoramahallenbad und lassen Sie den Alltag sanft hinter sich. In der grosszügigen Saunalandschaft erwarten Sie vielfältige Wohlfühlmomente: klassische Sauna, das sanfte Finarium, ein duftendes Kräuterdampfbad, der mineralisierende Soleraum und als besonderes Highlight, der Aussen-Whirlpool, mit Blick in die Weite.

Gönnen Sie sich eine wohltuende Massage oder eine belebende Kosmetikbehandlung – für neue Leichtigkeit, Strahlkraft und innere Balance. Oder poweren Sie sich in unserem Fitnessraum aus, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Im Hotel Heiden ist Wellness mehr als Entspannung – es ist ein Gefühl von Geborgenheit, das bleibt.

Bis bald im Appenzellerland,
Ihr Hotel Heiden Team

FÜRS GESICHT

Eine Vielzahl vitalisierender, regenerierender und verjüngender Anwendungen erwarten Sie. Fachkundige Hände und ausgesuchte Kosmetikprodukte sorgen dafür, dass unsere Behandlungen spürbare Wirkung zeigen. Alle unsere Anwendungen sind übrigens unisex.

UNSERE ANWENDUNGEN

Deluxe 200
Hauttypberatung, Tiefenreinigung, Peeling, intensives Serum, Décolleté und Gesichtsmassage, Gesichts- und Handmaske, pflegende Gesichts- und Décolleté-Crème, Augencrème, Wimpern und Brauen färben und zupfen
150 Min.

Premium 180
Hauttypberatung, Tiefenreinigung, Peeling, intensives Serum, Décolleté und Gesichtsmassage, Gesichtsmaske, pflegende Gesichts- und Décolleté-Crème, Augencrème, Brauen zupfen oder färben
90 Min.

Superior 160
Hauttypberatung, Tiefenreinigung, Fruchtsäurepeeling, Serum, Maske, Décolleté- und Gesichtsmassage, pflegende Gesichts- und Augencrème
75 Min.

Basic 140
Hauttypberatung, Tiefenreinigung, Peeling, Serum, Maske mit Gesichtsmassage, pflegende Gesichts- und Augencrème
60 Min.

Small 70
Sanfte Reinigung, Feuchtigkeitsmaske oder Gesichtsmassage
30 Min.

Appenzeller Anti Aging LediBelle 150
Sanfte Reinigung, Peeling mit dem Konjac-Schwamm, Gesichtsmassage, zellerneuernde Bio-Cellulose-Maske mit hautähnlichen Aminosäuren und Ziegenmolke, pflegende Gesichts- und Augencrème
60 Min.

Appenzeller Gesichtspflege Isis 130
(exklusiv im Hotel Heiden)
Tiefenreinigung, Maske, Gesichtsmassage, pflegende Crème mit den im Nonnenklösterli Jakobsbad hergestellten Produkten.
60 Min.



Für unsere klassischen Gesichtsbehandlungen verwenden wir hochwertige und nachhaltige Produkte der Bi Corporation zertifizierten Kosmetik von comfort zone. Gerne beraten wir Sie, welche Linie Ihre Haut am besten versorgt.

active pureness - clean

Speziell für unreine und ölige Haut. Hautschüppchen werden entfernt und Poren in der Tiefe gereinigt. Das Ergebnis ist ein gekläarter, ebenmässiger Teint.

hydramemory - hydra

Intensiv durchfeuchtend für trockene und müde Haut. Die enthaltene Hyaluronsäure sorgt für ein und frisches Hautgefühl.

remedy - sensitive

Gezielt für gestresste Haut, die schnell zu Rötungen neigt und wieder ins Gleichgewicht gebracht werden muss. Lindernde Inhaltsstoffe sorgen für ein beruhigtes Hautbild.

renight - regenerieren

Nährende und reichhaltige Texturen mit Pflanzenöl, Antioxidantien und Vitaminen bringen trockene und müde Haut über Nacht wieder zum Strahlen.

sublime skin - anti age

Power-Behandlung für reife, anspruchsvolle Haut. Ein effektives Fruchtsäurepeeling wirkt glättend und bereitet die Haut optimal auf die nachfolgenden Produkte vor. Die Haut wird genährt und wirkt geliftet.

luminant - gegen Pigmentflecken

Korrigiert nachweislich dunkle Flecken und lässt den Teint ebenmässig erstrahlen. Für alle Hauttypen und -töne geeignet.

essential - sanfte Reinigung

Entfernt sanft, aber effektiv Verunreinigungen aller Art, ohne die natürliche Hautbarriere zu beeinträchtigen. Ohne Silikone, Parabene, Mineralöle und SLES.

MARKEN UNSERES VERTRAUENS

comfort zone

Ein ganzheitlicher Ansatz der Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele. Hochwertige natürliche und klinisch geprüfte Inhaltsstoffe treffen auf innovative Forschung. Vegan, dermatologisch getestet und auf dem Weg, jegliche Ethoxylate und Acrylate zu eliminieren. Einfach eine runde Sache für Ihr Wohlbefinden.

LediBelle

Schweizer Clean Beauty trifft auf traditionelles Heilwissen. Für alle, die neben sensibler Haut auch einen achtsamen Lebensstil pflegen. Das Zauberwort: Molke von Appenzeller Ziegen. Reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Q10, vereint mit dem kraftvollen Jakobsquellwasser. Ein Rundum-Schutz für Ihre Haut und die Umwelt.

Isis

Traditionelles Kräuterwissen aus dem Kloster Jakobsbad für die moderne Welt. Salben und Kosmetika werden mit Liebe von Hand gefertigt und enthalten natürliche, umweltfreundliche Inhaltsstoffe. Ein wahrer Schatz der Naturheilkunde, in jedem Tiegel.

Kräuterzauber

In der Appenzeller Naturkosmetik stecken heimische «Bio-Knospe» kontrollierte Kräuter, Blumen und Wildpflanzen. Sie wachsen im Garten der diplomierten Kräuterefachfrau Martina Rocco und werden von ihr mit viel Liebe in Handarbeit hergestellt.



Im Hotel Heiden sind wir sehr verbunden mit der Region. Es liegt uns am Herzen, auch im Kosmetikbereich regionale Spezialitäten anzubieten. Die Produkte von LediBelle und Isis werden im innerrhodischen Gonten hergestellt.



EXTRAS (ZUR GESICHTS- PFLEGE BUCHBAR)

Wimpern & Brauen

Wimpern und Brauen färben, zupfen oder wachsen	45 Min.	55
Brauen färben, zupfen oder wachsen	35 Min.	40
Brauen zupfen oder wachsen	20 Min.	30
Brauen färben	20 Min.	30
Wimpern färben	20 Min.	30

Wachsen

Oberlippe wachsen	15
Kinn wachsen	15
Ganzes Gesicht wachsen (ohne Brauen)	25 Min. 45

Masken

Augenmaske	15
Handmaske während der Behandlung	15

Make-up

Kleines Make-up	20 Min. 40
Individuelle Make-up Beratung mit 1 Glas Prosecco	60 Min. 120

Inspiriert von der Natur -

Unsere sinnlichen Verwöhnerlebnisse

Wir laden Sie ein, Ihre Kosmetikbehandlung durch wohltuende Extras zu ergänzen.

Alpklar - Das Kopf-Erlebnis

Eine Kopf- und Gesichtsmassage, die durch sanfte Berührungen Spannungen löst und innere Ruhe schenkt. Die natürlichen Öle von Kräuterzauber machen diese Anwendung zur idealen Ergänzung Ihrer Kosmetikbehandlung.

Gesichts- & Kopfmassage 20 Min. 60

Seeklar - Das Fuss-Erlebnis

Ein aromatisches Fussbad mit Kräuterölen wird abgerundet durch eine vitalisierende Fussmassage. Wählen Sie zwischen der verwöhnenden Fusscreme von Isis oder der pflegenden Rüblicreme von Kräuterzauber.

Fussmassage 20 Min. 60



FÜR HÄNDE UND FÜSSE

Gönnen Sie Ihren Händen und Füßen die Aufmerksamkeit, die sie verdienen. Unsere spezialisierten Anwendungen revitalisieren, pflegen und verwöhnen bis in die Zehenspitzen.

MANICURE UND PEDICURE

Pro Spa premium Manicure

Nature ohne Lack	40 Min.	75
Mit Lack (zum Mitnehmen)	75 Min.	95
Mit Gellack	75 Min.	115
• inkl. Gellack entfernen	95 Min.	135

Pro Spa premium Pedicure (inkl. Peeling und Fussmassage)

Nägel schneiden und sanfte Hornhautentfernung	30 Min.	40
Nature ohne Lack	50 Min.	75
Mit Lack (zum Mitnehmen)	75 Min.	95
Mit Gellack	75 Min.	115
• inkl. Gellack entfernen	95 Min.	135

Wir verwenden Nagellacke von LCN.
Diese Produkte sind HEMA-frei, vegan und
dermatologisch getestet.

HAARENTFERNUNG MIT WACHS

Ganze Beine	60 Min.	90
Halbe Beine bis Knie	35 Min.	65
Bikini Rand	35 Min.	40
Achseln	15 Min.	35
Rücken	30 - 40 Min.	55 - 75
Rücken & Oberkörper	40 - 60 Min.	70 - 110

Hinweis

Bitte informieren Sie uns, falls Sie auf bestimmte Inhaltsstoffe allergisch reagieren. Nach Behandlungen mit Fruchtsäure empfehlen wir, vorübergehend auf Saunagänge zu verzichten sowie direkte Sonneneinstrahlung zu meiden.





FÜR DEN KÖRPER

Tauchen Sie ein in die Welt der ganzheitlichen Körperbehandlungen. Von klassischen Massagen zur Cranio Sacral Therapie, von Kinesiologie für die innere Balance, bis zum Yoga für die seelische Ruhe: Wir haben alles im Angebot, was Ihr Wohlbefinden steigert.

KLASSISCHE MASSAGEN

Appenzeller Kräuterstempelmassage

Die wohltuenden Kräuter aus dem Appenzellerland sorgen für Wärme, fördern das Wohlbefinden, regen den Stoffwechsel an, aktivieren die Durchblutung und lösen Verspannungen. Der angenehme Duft wirkt beruhigend und lässt Sie Zeit und Raum vergessen.

Appenzeller Kräuterstempelmassage
60 Min. 150

Aromaölmassage

Nicht nur Ihre Haut wird nach einer Massage mit den natürlichen Ölen von Kräuterzauber aus dem Appenzellerland vitaler und entspannter sein, sondern auch Ihr Wohlbefinden.

Aromaölmassage **75 Min.** 155
Aromaölmassage **50 Min.** 120

Klassische Massage

Die klassische Massage wirkt je nach Intensität und Griffwahl beruhigend oder belebend und hinterlässt ein angenehmes Entspannungsgefühl. Eine Fussreflexzonenmassage verbessert den Energiefluss des gesamten Organismus.

Ganzkörpermassage **75 Min.** 155
Ganzkörpermassage **50 Min.** 120
Teilkörpermassage **25 Min.** 70
Kombimassage Fussreflexzonen / Rücken / Nacken **50 Min.** 120
Fussreflexzonenmassage **50 Min.** 120
Fussreflexzonenmassage **25 Min.** 70

Hot Stones

Mit der Kraft der heißen Steine werden die Blutzirkulation angeregt und Verspannungen im weichen Gewebe gelockert.

Ganzkörpermassage mit Lavasteinen
«Hot Stones» **60 Min.** 150



AUS FERNEN LÄNDERN

Ayurveda

Die harmonische Abstimmung von Haut- und Sinnespflege stabilisiert und lädt Körperenergien auf. Die hochwertigen Öle werden auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Nach der Massage entspannen Sie bei einem ayurvedischen Tee.

Königlicher Stirnguss
«Shirodhara» **60 Min.**
Ganzkörper-Ölmassage
«Abhyanga» **60 Min.**

190
165

Lomi Lomi Aloha Spirit

Diese traditionelle hawaiianische Massage- art verbindet Körper, Geist und Bewusstsein.

Lomi Lomi Aloha Spirit **75 Min.** 180

Shiatsu Massage

Die aus Japan stammende Shiatsu Massage lässt die Lebensenergien fließen und ist ein natürlicher Ansatz, um das geistige und körperliche Wohlbefinden zu fördern.

Ganzkörper **65 Min.** 140
Rücken und Kopf **50 Min.** 120

Klangschalenmassage

Nutzen Sie diese wunderbare und einfache Möglichkeit zum Entschleunigen und in eine andere Welt einzutauchen. Bei dieser Massage werden verschiedene Klangschalen auf den Körper gelegt und mit einem Schlegel zum Schwingen gebracht.

Klangschalenmassage **50 Min.** 130

Kiefer Reset

Das Kiefergelenk beeinflusst den ganzen Körper, inklusive Skelett, Muskeln, Meridiane und gesamtes Nervensystem. Ein Kiefer Reset entspannt nicht nur die Muskeln, sondern bewirkt oft gleichzeitigein Lösen von alten, unbewussten Emotionen und Traumen.

Kiefer Reset **50 Min.** 120

ENTGIFTEN UND ENTSTAUNEN

Lymphdrainage

Durch sanfte, kreisende Streichungen der Haut und eine spezielle Grifftechnik werden Ansammlungen von Lymphflüssigkeit, Schlacken und Giftstoffen aus dem Gewebe abtransportiert.

Lymphdrainage **50 Min.** 120
Lymphdrainage **25 Min.** 70

Appenzeller Bürstenmassage

Geniessen Sie die wohltuende Wirkung einer Bürstenmassage. Der mechanische, sanfte Hautreiz aktiviert den Lymph- und Blutkreislauf. Hautschüppchen werden gelöst und die Abwehrkraft wird stimuliert. Anschliessend verwöhnen wir Ihre Haut mit Appenzeller LediBelle Salbe, die für ein entspannendes Wohlbefinden sorgt. Tipp: Die Bürstenmassage eignet sich zudem hervorragend als Vorbereitung für eine Ganzkörpermassage.

Appenzeller Bürstenmassage **25 Min.** 70

Faszien Massage

Bei dieser Behandlung werden die Faszien (das Bindegewebe) durch verschiedene, spezielle Griffe gelockert und so lokale Verklebungen und Verspannungen gelöst.

Faszien Massage **50 Min.** 120



SPEZIELLE ANWENDUNGEN

Cranio Sacral Therapie

Die sanfte, ganzheitliche Behandlungsmethode ist aus der Osteopathie entstanden. Ziel ist es, Blockaden in Nerven, Hormonen, Verdauung, Bewegungsapparat usw. aufzuspüren und aufzulösen, damit der Körper wieder mehr Energie zur Verfügung hat. Die körpereigenen Ressourcen werden gestärkt und ins Gleichgewicht gebracht.

Cranio Sacral **60 Min.** 140

Emotions-Ausgleichs-Massage

Diese Massage basiert auf den Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und kombiniert sanfte Druckmassage, Akupressur und Meridianarbeit. Ängste und innere Unruhe werden gelöst und die Selbstheilungskräfte gestärkt.

Emotions-Ausgleichs-Massage **50 Min.** 130

Dorn Breuss Behandlung

Wirbel- und Gelenk-Fehlstellungen werden durch diese manuelle Therapie korrigiert. Mit der anschliessenden sanften Rückenmassage nach Breuss lösen sich Energieblockaden auf. Das verwendete Johanniskrautöl ernährt die Wirbelkörper und entlastet die Bandscheiben.

Dorn Breuss Behandlung **60 Min.** 135

Entspannungshypnose

Diese Behandlung ruft über das Unterbewusstsein einen tiefen Entspannungszustand hervor. Sie hilft Stress abzubauen, Ruhe zu finden, das Wohlbefinden zu steigern und fördert das innere Gleichgewicht. Ideal für Menschen, die eine schnelle, effektive Methode zur Entspannung suchen.

Entspannungshypnose **90 Min.** 190

Kinesiologische Behandlung

Mit Muskeltests werden Blockade aufgespürt und durch Massieren von Akkupressurpunkten, mit Düften, Klängen oder Farben die Selbstheilungskräfte aktiviert und so ins Gleichgewicht gebracht. Evelin Good, dipl. Kinesiologin, ist krankenkassen- anerkannt. Die Kosten werden im Rahmen der Zusatzversicherung von den meisten Krankenkassen anteilmässig übernommen.

Kinesiologische Behandlung **70 Min.** 165

Yoga

Yoga wirkt entschleunigend und bringt Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht.

Private Einzellektion **60 Min.** 135

Physiotherapie

Bei Beschwerden an Ihrem Bewegungsapparat ist unser langjähriger Physiotherapeut für Sie da. Er behandelt Patientinnen und Patienten mit externer Zuweisung, unsere Kurgäste sowie Selbstzahler.

Physiotherapeutische Behandlung **25 Min.** 70*

* Behandlungen können nur mit ärztlicher Verordnung über die obligatorische Krankenversicherung abgerechnet werden.



PAAR- UND SCHWANGER- SCHAFTSMASSAGEN

Paarmassage

Erleben Sie gemeinsame Entspannung mit einer Paarmassage, die nicht nur den Körper, sondern auch die Beziehung harmonisiert. In einem privaten Raum werden Sie und Ihr Partner gleichzeitig von erfahrenen Therapeuten behandelt. Eine Auszeit zu zweit, die die Nähe fördert und für gemeinsames Wohlfühl sorgt. Im Anschluss verwöhnen wir Sie mit einem leckeren Smoothie oder einem Glas Prosecco.

Ganzkörper- oder Aromaölmassage

75 Min.

160*

50 Min.

125*

Schwangerschaftsmassage (auch als Paarmassage buchbar)

Eine wohltuende, behutsame und entspannende Massage, die speziell auf die Bedürfnisse werdender Mütter abgestimmt ist. Gönnen Sie sich diese Auszeit, bevor sich bald alles um Ihr Baby dreht. Während der Anwendung, entspannen Sie auf einer speziellen Liege, auf der Sie endlich auch mal wieder auf dem Bauch liegen können.

Schwangerschaftsmassage

75 Min.

160*

50 Min.

120*

Wichtig: Um Komplikationen zu vermeiden und zu Ihrer Sicherheit und der Ihres Babys sollten Sie sich vor Ihrem Massagetermin mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder medizinischem Fachpersonal ausgetauscht haben. Im ersten Trimester einer Schwangerschaft raten wir sowie Experten von einer Massage ab. Ab dann können Sie eine ganzheitliche Massage in Ruhe und Sicherheit geniessen.

* Preise pro Person

Eine Massage ist wie die Natur im Appenzellerland:
eine Einladung, den Lärm des Alltags loszulassen und ganz
im eigenen Körper anzukommen. Sie schenkt nicht nur
Entspannung, sondern auch das Gefühl,
wieder bei sich selbst zu sein.

Buchen Sie Ihren
Massagetermin





FÜR EINEN TAG

Auch wenn Sie nicht bei uns übernachten, heissen wir Sie in unserem Well & See Spa herzlich willkommen.

Geniessen Sie unseren 1'000 m² Wellnessbereich mit Panoramahallenbad, Aussen-Whirlpool, Dampfbad und grosszügiger Saunalandschaft.

Day Spa Tageseintritt 90

- inkl. Mittagsbuffet im Restaurant ACHT (Mo. bis Sa. 11.30 – 13.30 Uhr) 110
- inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet (7.00 – 10.30 Uhr | So. 7.30 – 11.30 Uhr) 120

Day Spa Halbtageseintritt 4 Std. 65

- inkl. Mittagsbuffet im Restaurant ACHT 94
- inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet 104

Im Day Spa Eintritt inbegriffen:

- Eintritt in unseren Well & See Spa
- Leihweise Wellnesstasche mit Bademantel, Badetuch, Slipper
- Welcome-Drink
- Wasser und Teestation im Wellness

Tipp: Mit einem Day Spa Eintritt profitieren Sie von 10% Rabatt auf Kosmetikanwendungen und Massagen.

Spa-Etikette

Aus Rücksicht auf die anderen Gäste bitten wir Sie, während Ihres Aufenthalts im Spa nicht zu telefonieren und Ihr Mobiltelefon auf lautlos zu stellen. Das Fotografieren und Filmen anderer Gäste ist im gesamten Spa nicht erlaubt. Bitte unterhalten Sie sich in allen Bereichen aus Rücksicht auf die anderen Gäste leise und zurückhaltend. Bitte beachten Sie den textilfreien Bereich in der Saunalandschaft und den Textil-Bereich rund um das Schwimmbad, den Whirlpool in im Dampfbad.

Kinder im Spa-Bereich

Kinder unter 16 Jahren dürfen den Wellnessbereich in Begleitung eines Erwachsenen und bis 16.30 Uhr besuchen. Das Reinspringen in unser Panoramahallenbad ist nicht erlaubt. Vielen Dank und gute Erholung wünscht Ihnen das Wellness-Team.

Hinweis

Zu folgenden Zeiten ist das Schwimmbecken von einer Gruppe belegt:
Mo. 14.00 – 15.00 Uhr | 19.30 – 21.00 Uhr
Di. 9.30 – 11.00 Uhr
Fr. 9.15 – 10.45 Uhr | 14.00 – 15.00 Uhr

Wir bitten Sie, Ihren Day Spa Besuch frühzeitig zu reservieren, da unsere Kapazitäten, insbesondere an Wochenenden, begrenzt sind.





Sind Sie auf der Suche nach einem Geschenk? Wie wäre es mit einem SPA-Gutschein?

Entspannte Zeit
verschenken



Buchen Sie
Ihren Day Spa



Öffnungszeiten

Saunalandschaft, Dampfbad:

Montag bis Sonntag: 10.00 - 21.00 Uhr

Panoramahallenbad, Aussen-Whirlpool:

Montag bis Sonntag: 07.00 - 21.00 Uhr

Preise

in CHF, inkl. Mwst., Stand Juni 2025,
Preisänderungen vorbehalten.





HORIZONTE
ERWEITERN

Hotel Heiden

Seeallee 8
9410 Heiden
Schweiz

Spa-Desk
Tel. +41 (0)71 898 15 20
wellness@hotelheiden.ch
hotelheiden.ch