



## THE CAPRA

SAAS-FEE



*Das Wellbeing-Bootcamp mit Langzeitwirkung*

### **Peak Health Retreats – der neue holistische Ansatz für Körper, Geist und Seele**

Saas-Fee, 19. Dezember 2017. Das THE CAPRA in Saas-Fee setzt mit Peak Health und seinen Schweizer Kooperationspartnern Jacqueline Piotaz sowie Phyto 5 neue Massstäbe für ein ganzheitliches Wohlbefinden. Gemeinsam bieten sie siebentägige Retreats in Saas-Fee an, in denen der Grundstein für einen gesunden Lebensstil mit Langzeitwirkung gelegt wird. Im Fokus stehen dabei eine ausgewogene Ernährung, Bewegung an der frischen Bergluft, wohltuende Behandlungen und Massagen sowie die Optimierung des Schlafzyklus. Abgerundet wird das nachhaltige Programm durch Entspannungs- und Yogalektionen.

#### **„Lifestyle Quadrant“ von Peak Health – der neue Denkansatz für ein langfristiges Wohlbefinden**

Mit Peak Health verfolgt das THE CAPRA einen 360-Grad-Ansatz für Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden, der nicht nur an der Oberfläche kratzt und für einige wenige Tage gesunde Ernährung und Bewegung propagiert. Vielmehr soll mit dem 7-Tage-Aufenthalt der Grundstein für einen bewussteren Lebensstil gelegt werden.

So wird der gesundheitliche Ist-Zustand eines jeden Gastes individuell mittels eines Body-Assessments evaluiert und ein metabolisches Gesundheitsprofil erstellt. Darauf basierend erfolgt die Programmerstellung nach der Methode des „Lifestyle Quadrant“, die auf eine Verbesserung der Schlafqualität, der mentalen Stärke sowie körperlichen Fitness und auf eine ausgewogene Ernährung abzielt. Dabei kommen aber auch gezielte Massnahmen zum Stressabbau und zur Wertschätzung der Bewegung an der frischen Luft nicht zu kurz.

Dies erfolgt gemäss der Philosophie von Peak Health in vier Schritten: anhalten – fühlen – verstehen – praktizieren.

#### **Besseres Verständnis für den eigenen Körper**

Die neuen Retreats im THE CAPRA bieten den Gästen nicht nur einen erholsamen und angenehmen Aufenthalt in Saas-Fee, vielmehr geht es darum, hier ein besseres Verständnis für den eigenen Körper zu entwickeln. Gäste erleben, was Körper und Seele gut tun, wie sich gesunde Ernährung auf ihr Wohlbefinden und viel Bewegung in alpiner Umgebung auf ihre Schlafqualität auswirkt. Ergänzend erlernen sie, wie mit gezielten Entspannungstechniken die mentale Stärke gesteigert werden kann. Diese Erfahrungen nimmt der Gast mit nach Hause und erhält selbstverständlich hierfür noch umfangreiche Empfehlungen, wie die neuen Ansätze in den Alltag integriert werden können. Vom 15. bis 22. April 2018 wird das erste Peak Health Retreat stattfinden. Ab Juli 2018 werden weitere Termine folgen.

#### **Der neue Peak Health Spa**

Um die besten Voraussetzungen für erfolgreiche Retreats im Hause zu schaffen, präsentiert sich das Fünf-Sterne-Hotel zudem ab Dezember 2017 mit einem neuen 700 Quadratmeter grossen Wellnessbereich. Dieser umfasst einen Innenpool, einen Aussen-Hydrotherapiepool, eine Sauna, Dampf- und Salztherapie-Räume sowie drei Behandlungszimmer und einen luxuriösen Ruhebereich. Abgerundet wird das Angebot durch ein Technogym-Fitnessstudio sowie einen Trainingsraum für Gruppen-Workouts und Yoga-Lektionen. Für den Erweiterungsbau zeichnete erneut das Zermatter Architekturbüro mls-architekten SIA AG verantwortlich.



## THE CAPRA

SAAS-FEE



### Zur inneren Schönheit mit Schweizer Beauty-Produkten

Ein wichtiger Bestandteil des ganzheitlichen Programms sind die beiden Schweizer Beauty-Linien Jacqueline Piotaz und Phyto 5. Die Produkte von Jacqueline Piotaz basieren auf Pflanzenstammzellen, wie beispielsweise dem Apfel Uttwiler Spätlauber, der Gamay-Traube und der Alpenrose. Zudem wird bei der Herstellung auf Parabene, Mineralöle, Alkohol oder Vaseline verzichtet. Die holistische und natürlich energetische Pflegeline Phyto 5 baut auf der chinesischen Fünf-Elemente-Lehre auf: Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser. Dadurch bieten die Produkte die Grundlage für hochwertigste Behandlungen, welche in besonders sensibler Weise auf die individuellen und energetischen Hautbedürfnisse eingehen. Beide Linien werden entsprechend für die angebotenen Therapien, wie Infrarot-Muskel-Erholung, Detox, Gesichtsbehandlungen, energetische Massage und aktive Salz-Behandlungen, eingesetzt.

Das ganzheitliche Konzept spiegelt sich im weitreichenden Leistungsangebot der Retreats wider. Alle Einzelheiten, Termine sowie Preise sind unter [www.peakhealth.ch](http://www.peakhealth.ch) zu finden.

---

### Über THE CAPRA

THE CAPRA in Saas-Fee ist ein intimes Boutiquehotel im Herzen der Schweizer Alpen. Am oberen Ortsteil des wunderschönen Saas-Fee gelegen bietet das Haus seinen Gästen einen schlichten Luxus und dezenten Komfort. Der traditionelle Chalet-Stil, kombiniert mit lokalen Elementen und Materialien, sorgt für eine angenehme Umgebung und umfassende Entspannung. Die grosszügigen 24 Suiten und Zimmer, aufgeteilt auf zwei Chalets, sorgen für das perfekte Wohlfühlambiente in privater Atmosphäre. Im THE CAPRA Restaurant präsentiert Küchenchef Eric Glauser frische und innovative Gerichte der Schweizer Küche. Die einladende Bar mit Lounge sowie der Weinkeller runden das Gourmetangebot dabei überzeugend ab. Ab Dezember 2017 bietet der neue 700 Quadratmeter grosse Peak Health Spa mit dem hauseigenen Yoga- und Meditationsraum einen Ort für Erholung und Regeneration inmitten der beeindruckenden Bergwelt.

### THE CAPRA

Lomattenstrasse 6  
3906 Saas-Fee  
Schweiz

Telefon 0041 27 958 13 58  
Email: [reservation@capra.ch](mailto:reservation@capra.ch)

**Medienstelle THE CAPRA**  
Faulhaber Marketing Services  
Landstrasse 43A  
CH-8450 Andelfingen

Telefon 0041 44 500 21 98  
Email [presse@faulhaber-marketing.ch](mailto:presse@faulhaber-marketing.ch)