FIDAZER

HOTEL
RESTAURANT
AYURVEDA

Preisliste

Gut zu wissen

Für ayurvedische Behandlungen empfehlen wir, zusätzlich ca. 30 Minuten für Dusche und Nachruhe einzuplanen. Bei klassischen Anwendungen rechnen Sie bitte mit rund 10 zusätzlichen Minuten.

Terminänderungen oder Absagen sind bis spätestens 24 Stunden vor der vereinbarten Behandlung möglich. Bei späteren Absagen oder Nichterscheinen wird der volle Preis verrechnet.

Ayurveda Fidazerhof
Via da Fidaz 34 · 7019 Fidaz
+41 (0)81 920 90 10 · ayurveda@fidazerhof.ch · www.fidazerhof.ch

Preisänderungen vorbehalten
Gültig ab 1. Oktober 2026

Ayurveda & Spa

Wohltuende Behandlungen für Körper, Geist und Seele

60 MINUTEN	90 MINUTEN
CHF 140.–	CHF 210.–

Ayurvedische Gesundheitsberatung

Individuelle Empfehlungen zu Ernährung, Tagesrhythmus und Lebensstil. **Ersttermin 90 min. / Folgetermin 60 Min.**

Ayurvedische Behandlungen

Unsere Ayurveda Behandlungen können für 60 Minuten oder für eine noch tiefere Wirkung für 90 Minuten gebucht werden.

Sie müssen sich vor dem Termin auch noch nicht für eine bestimmte Behandlung entscheiden. Bei einem kurzen Vorgespräch wählen wir direkt vor Ort gemeinsam die Anwendung aus, die zu Ihren Bedürfnissen passt.

Die Körperanwendungen werden teils auch innerhalb eines Termins individuell miteinander kombiniert.

Abhyanga
Ayurvedische Ganzkörper-Ölmassage für tiefe Entspannung und Regeneration.

Prishta Abhyanga
Ayurvedische Rücken-Ölmassage zur Entlastung beanspruchter Rückenpartien.

Pinda Sveda
Wärmende Kräuterstempelmassage mit individuell ausgewählten Kräutern.

Udvartana
Belebende ayurvedische Peelingmassage mit Öl und Getreideschrot.

Garshan
Anregende Trockenmassage mit Handschuhen.

Shiromardana
Ayurvedische Kopf-, Nacken- und Schultermassage.

Mukabhyanga
Sanfte ayurvedische Gesichts- und Halsmassage.

Padabhyanga
Beruhigende und ausgleichende ayurvedische Fussmassage.

Ayurvedische Zusatzanwendungen

Svedana Ayurvedisches Kräuteressenz-Dampfbad als Folgeanwendung.	**CHF 55.–**
HydroStar-Dauerbrause Wasser-Ganzkörpermassage mit feinen Wasserstrahlen, ca. 40 Minuten.	**CHF 75.–**
Ayurvedisches Fussbad Ein wohltuendes, wärmendes Fussbad zur Vorbereitung auf eine Massagebehandlung.	**CHF 25.–**
Bachblüten Blütenessenzen für emotionale Balance und Wohlbefinden. Individuelle Mischung.	**CHF 30.–**

Individuelle Ayurveda-Aufenthalte

Unsere Empfehlung: ein Aufenthalt von Dienstag bis Samstag mit fünf Behandlungstagen. Selbstverständlich sind auch kürzere Aufenthalte oder eine individuelle Verlängerung Ihres Autenthalts möglich – ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen. Schreibe Sie uns für Ihre individuelle Offerte an ayurveda@fidazerhof.ch

Sonntags und montags finden keine Behandlungen statt. Der SPA-Bereich kann an diesen Tagen jedoch gerne genutzt werden. Dauerbrause und Infrarot sind nach Absprache auch verfügbar.

Inklusive Leistungen:

- Tägliche, individuell auf Sie abgestimmte Behandlungen und Gespräche
- Persönliche Begleitung
- Freie Nutzung von Sauna und Dampfbad (ab 16:00 Uhr)
- Ayurvedische Vollpension (Frühstück, 3-Gang Ayurveda-Mittagessen, Ayurvedische Suppe am Abend, Teebuffet, Granderwasser)
- 4 Übernachtungen im gemütlichen Doppelzimmer Ihrer Wahl inkl. Willkommensapéro
- Kostenlose Fahrten mit dem Shuttlebus

5 Tage Ayurveda-Paket BALANCE

Täglich 90 Minuten Behandlungszeit inklusive Konsultationen

CHF 1’350.-
exkl. Übernachtung. Die Preise für die Übernachtung variieren je nach Saison und Zimmertyp.

5 Tage Ayurveda-Paket INTENSIV

Täglich 120 Minuten Behandlungszeit inklusive Konsultationen

CHF 1’690.-
exkl. Übernachtung. Die Preise für die Übernachtung variieren je nach Saison und Zimmertyp.

5 Tage Ayurveda-Paket INTENSIV PLUS

Täglich 150 Minuten Behandlungszeit inklusive Konsultationen

CHF 1’990.-
exkl. Übernachtung. Die Preise für die Übernachtung variieren je nach Saison und Zimmertyp.

Ayurveda-Auszeiten

Exklusives Day SPA

Ruhe. Regeneration. Genuss.

- Willkommestee
- Freie Nutzung von SPA mit Sauna & Dampfbad, Ruheraum
- Ayurvedisches Bad für bis 2 Personen
- Ruhezeit mit Tee & Snack
- Ayurvedisches 3-Gang-Menü

exkl. Massage
CHF 190.- / 1 Person
CHF 250.- / 2 Personen

Dazu empfehlen wir:

- 60 min. Ayurveda Abhyanga (Entspannungsmassage mit warmem Öl)

inkl. Massage
CHF 330.- / 1 Person
CHF 530.- / 2 Personen

Mein Ayurveda-Moment

Ayurveda zum Kennenlernen.

- Kurzes persönliches Beratungsgespräch
- Ayurvedisches Fussbad
- Tiefenabhyanga (Tiefentspannende Ganzkörperölmassage)
- Svedana (ayurvedisches Kräuterdampfbad)
- Individuelles Nachruhen bei ayurvedischem Tee

Behandlungszeit 2 Stunden

CHF 280.-

Berg Ayurveda Retreat

Entspannen. Loslassen. Auftanken. 3 Tage / 2 Nächte.

- Persönliche Begleitung
- Tägliche Ayurveda Behandlungen:
  - Abhyanga (Ganzkörperölmassage)
  - Tiefenabhyanga (Tiefe Ganzkörperölmassage)
  - Svedana (Kräuter-Dampfbad)
  - Shiromardana (Ayurvedische Kopfmassage)
  - Padaabhyanga (Ayurvedische Fussmassage)
  - Mukhabhyanga (Ayurvedische Gesichtsmassage)
- Freie Nutzung von Sauna und Dampfbad (ab 16:00 Uhr)
- Ayurvedische Vollpension (Frühstück, 3-Gang Ayurveda-Mittagessen, Ayurvedische Suppe am Abend, Teebuffet, Granderwasser)
- 2 Übernachtungen im gemütlichen Doppelzimmer Ihrer Wahl

CHF 650.-
exkl. Übernachtung. Die Preise für die Übernachtung variieren je nach Saison und Zimmertyp.

Bäder & Spa

Ayurvedische Bäder im wohligen Granderwasser

Unsere wohltuenden Bäder verbinden Wärme, Düfte und ausgewählte Pflanzenessenzen zu einem entspannenden Erlebnis für alle Sinne. Je nach persönlichem Bedürfnis wählen Sie vor Ort das für Sie passende Bad aus.

All unsere Bäder sind sowohl als Einzelanwendung wie auch als Paaranwendung buchbar.

Dauer der Behandlung: ca. 30-40 Minuten

CHF 60.- / eine Person
CHF 80.- / zwei Personen

Lavendel-Entspannungsbad (Vata)
Ein beruhigendes Bad mit natürlichem Lavendelduft. Ideal zum Loslassen, Ankommen und zur wohltuenden Entspannung.

Citrus-Erfrischungsbad (Pitta)
Ein erfrischendes Bad mit dem natürlichen Duft sonnengereifter Zitronen. Schenkt Leichtigkeit, belebt die Sinne und sorgt für neue Frische.

Edeltannen-Erholungsbad
Ein wohltuendes Bad mit dem kräftig-waldigen Duft der Edeltanne. Ideal zum Durchatmen, Entspannen und Regenerieren.

Rosmarin-Aktivierungsbad (Kapha)
Ein belebendes Bad mit dem aromatischen Duft von Rosmarin. Aktiviert die Sinne und schenkt neue Energie und Leichtigkeit.

Arnika Sport- und Muskel-Regenerationsbad
Ein wärmendes und entspannendes Bad mit Arnika sowie Rosmarin- und Lavendelduft. Wohltuend für beanspruchte Muskeln nach Bewegung, Yoga oder Wanderungen.

Entschlackungsbad
Ein wohltuendes und hautpflegendes Basenbad. Ideal zur Entspannung und als sanfte Begleitung während einer Ayurveda-Entlastungskur.

Ayurvedisches Paar-Ritual «Herzenszeit»

Zeit zu Zweit.
... Geniessen Sie ein romantisches Bad im warmen Granderwasser – begleitet vom sanften Duft, Kerzenlicht, Rosenblüten und beruhigenden Klängen. Eine Atmosphäre voller Wärme und Geborgenheit.

Nach dem Bad lassen Sie das Ritual bei einem ayurvedischen Tee und kleinem Snack auf der Traumliege ausklingen.

CHF 140.-
ca. 90 Min.

- Romantisches Ayurveda-Bad für zwei
- Ausgewählte Düfte
- Kerzenlicht und Rosenblüten
- Gemeinsame Ruhezeit auf der Traumliege
- Ayurvedischer Tee und kleiner Snack

Weitere Spa-Anwendungen

Sauna, Infrarotsauna, Dampfbad & Teebuffet
Für externe Spa-Gäste nach Termin und Verfügbarkeit.

CHF 45.–

Für Hotelgäste ist die Benützung von Sauna, Infrarotsauna, Dampfbad und Teebuffet im Zimmerpreis inbegriffen.

Weitere therapeutische Angebote

30 MINUTEN	50 MINUTEN	75 MINUTEN
CHF 80.–	CHF 120.–	CHF 170.–

Dorn-Therapie & individuelle Gesundheitsbegleitung

Dorn-Therapie bei Simon Sanfte manuelle Behandlung der Wirbelsäule und Gelenke.	**50 Min.**
Mein Körper im Fokus Körperanalyse & Therapie: Gesundheitsberatung, Fussreflexzonenmassage, Dorn-Therapie und individuelles Behandlungskonzept. Behandlungszeit 2 Stunden.	**CHF 250.-**

Klassische Massagen & Körperbehandlungen

Klassische Ganzkörpermassage Fördert das Wohlbefinden und lockert beanspruchte Muskulatur.	**50 Min.**
Rücken- und Nackenmassage Gezielte Behandlung verspannter Rücken-, Schulter- und Nackenbereiche.	**30 Min.**
Sportmassage Kräftige Massage zur Unterstützung beanspruchter Muskulatur.	**50 Min.**
Fussreflexzonenmassage Gezielte Massage der Reflexzonen an den Füssen.	**50 Min.**
Manuelle Lymphdrainage Sanfte, rhythmische Behandlung zur Unterstützung des Lymphflusses.	**50 Min.**
Geniessermassage für Kinder bis 12 Jahre Achtsame, altersgerecht abgestimmte Massage für Ruhe und Wohlbefinden.	**30 min.**