

SPA & WELLNESS KERNANGEBOTE

Das Spa- und Wellness-Erlebnis wird nahtlos in alle Elemente des Quell Huus im Appenzellerland integriert und ermöglicht es allen Gästen, Wellness auf vielen verschiedenen Wegen zu entdecken.

Die Fülle an Wellness-Möglichkeiten im Quell Huus bietet eine Vielzahl von Lifestyle-Wellness-Möglichkeiten, die allen Bedürfnissen gerecht werden und den unterschiedlichen Vorlieben der Gäste entsprechen.

Diese primären Säulen des Wohlbefindens und die darauf aufbauenden Modalitäten repräsentieren das Spektrum der Heilungserfahrungen, die den Gästen zur Verfügung stehen, und bieten einen 360°-Ansatz für das Wohlbefinden, der einzeln oder in Kombination in Anspruch genommen werden kann, um die Vorteile entweder in einem ein- oder mehrtägigen Programm zu maximieren.

Das Appenzeller Huus wird als ein Zentrum des guten Lebens bekannt sein.

GANZHEITLICHE
BEHANDLUNGEN

BIOHACKING

BALNEOLOGIE SCHLAMM
& TORF KUREN

GESCHAFFENE
RITUALE &
REISEN

DIAGNOSEN &
BERATUNG

WORKSHOPS &
KURSE

KLASSISCHE
BEHANDLUNGEN

SCHÖNHEIT &
ÄSTHETIK

INTEGRATIVES
WELLNESS &
BEHANDLUNGEN

ERNÄHRUNG

UMFASSENDES &
MEHRDIMENSIONALES
WOHLBEFINDEN





*Durch authentische Traditionen und technologische Innovationen
werden Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft miteinander
verbunden, um den Wellness-Lifestyle von morgen zu schaffen.*

A group of hikers is shown on a rocky trail during sunset. The scene is silhouetted against a warm, golden sky. In the foreground, a hiker with a backpack is climbing a large rock, reaching out to be helped by another hiker standing on top of it. Other hikers are visible in the background, some standing and some resting. The overall mood is one of teamwork and outdoor adventure.

VERBINDENDE ENERGIE

Das Quell Huus liegt auf einer geografisch vielfältigen Landmasse, die ein natürliches Phänomen hervorruft, bei dem magnetische Kräfte freigesetzt werden. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass der Ort mehrere "Power Spots" beherbergt, denen bedeutende heilende Eigenschaften zugeschrieben werden - was Quell Huus zu einem ganz besonderen Ort für Wellness und Erholung macht.

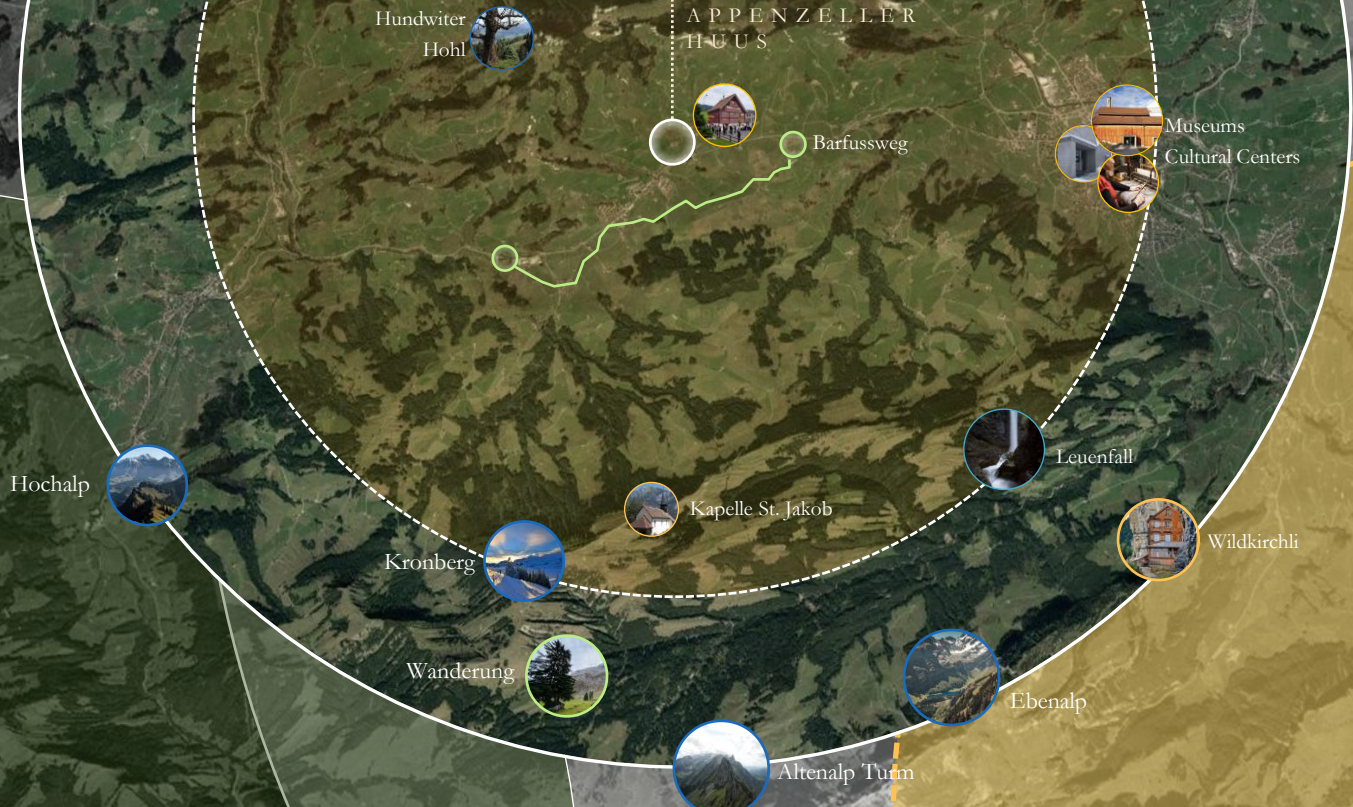
Kraftplätze im Sinne des Wohlbefindens werden als Orte der Verbindung definiert, die einen verbesserten Energiefluss in Körper und Geist ermöglichen, ein wesentlicher Bestandteil der ganzheitlichen Wellness-Erfahrung. Im Quell Huus wurden die heilenden Energielinien durch die geografische Lage definiert und bieten Einblicke in die Rolle der natürlichen Energiekräfte für die körperliche und emotionale Heilung und schaffen eine neue Dimension und einen Unterschied für das Anwesen.

Während diese Gebiete für diejenigen, die sich für "Geobiologie" interessieren, häufig besucht werden, wird das Konzept der Heilenergielinien im Quell Huus speziell kuratiert, damit die Gäste in die verbindenden Synergien des Energiefeldes der Gebiete eintauchen können, und zwar durch die kuratierte Auswahl an Wellness-Modalitäten und Aktivitäten, die im Rahmen des Konzepts angeboten werden, sowie durch verschiedene Berührungspunkte, mit denen die Gäste während ihres Besuchs oder Aufenthalts in Kontakt kommen.

Verbundene Energien

5KM RADIUS

8km Radius



Die enge Verbindung des Hotels mit der Natur durch seine besondere Lage in den Bergen bietet eine heilende Energie, die jeden Gast auf seiner Reise unterstützt und bereichert und es ihm ermöglicht, in die wohlthuende Wirkung der Natur einzutauchen.

EINTAUCHEN IN DIE NATUR

Suche nach Gleichgewicht und Besinnlichkeit in der Natur

Die enge Verbindung des Hotels mit der Natur durch seine besondere Lage in den Bergen schafft eine heilende Energie, die jede Reise des Gastes unterstützt und bereichert, indem sie ihm erlaubt, in die wohltuende Kraft der Natur einzutauchen.

PRESKRIPTIVE NATUR

Verwendung der natürlichen Energie der Region

„Es liegt etwas unendlich Heilsames in den wiederholten Refrains der Natur - die Gewissheit, dass die Morgendämmerung auf die Nacht und der Frühling auf den Winter folgt.“ (engl.)

Rachel Carson



WESENTLICHE ALLEINSTELLUNGSMERKMALE



TECHNOLOGISCHE FORTSCHRITTE
FÜR OPTIMALES WOHLBEFINDEN



THERMAL- & HYDROTHERAPIE ERFAHRUNGEN



VIELSEITIGE
WELLNESS LIFESTYLE DESTINATION

TECHNOLOGISCHER
FORTSCHRITT FÜR
OPTIMALES WOHLBEFINDEN

*Neueste technologische
Errungenschaften in Kombination mit
alpinen Akzenten*





*Technologischer Fortschritt für optimales
Wohlbefinden ...*

ERMÖGLICHT AKKURATE DIAGNOSEN FÜR FORTSCHRITTLICH
INTEGRIERTES WELLNESS


ERZIELT GREIFBARE ERGEBNISSE IN KURZER ZEIT

FÖRDERT DIE VERBINGUNG ZWISCHEN NATUR UND LAND

ENERGETISIERT UND VERJÜNGT DAS
GEISTIGE UND KÖRPERLICHE WOHLBEFINDEN

ERGÄNZT DAS GANZHEITLICHE BEHANDLUNGSANGEBOT FÜR EINE
UMFASSENDE WOHLFÜHL-LÖSUNG
AUFBAU VON GÄSTEBEZIEHUNGEN DURCH DEN EINSATZ VON
INTEGRATIVER TECHNOLOGIE



A couple is seen from the chest up, sitting in a thermal bath. The water is a deep blue, and a soft mist or steam rises from the surface. In the background, there are large, rugged mountains covered in snow under a bright blue sky with scattered white clouds. The overall scene is peaceful and scenic.

THERMAL- &
HYDROTHERAPIE
ERLEBNISSE

*Heilende Wirkung von Thermalbädern
drinnen und draussen*



Thermal - & Hydrotherapie Erlebnisse ...

BIETEN EIN INTENSIVES BADEERLEBNIS, DAS DURCH DIE TYPISCHEN
ALPINEN SPEZIALITÄTEN NOCH GESTEIGERT WIRD



WELCHE DIE HEILKRAFT DES WASSERS NAHTLOS MIT DER NATUR UND
DER FREIEN UMGEBUNG VERBINDET

KOMBINIEREN TRADITIONELLE BADEMODALITÄTEN MIT MODERNEN
THERAPEUTISCHEN LÖSUNGEN

BIETEN EIN EINZIGARTIGES BADEERLEBNIS AUF DER DACHTERRASSE
MIT ATEMBERAUBENDEN KONSTELLATIONEN UNTER DEM KLAREN
BERGHIMMEL

GEHEN AUF DIE BEDÜRFNISSE DER NÄCHSTEN GENERATION VON
FREIZEIT- UND WELLNESSGÄSTEN EIN



An aerial photograph of a mountain valley. In the foreground, a steep, rocky mountain slope descends towards a lush green valley. The valley floor is a mix of vibrant green meadows and dense evergreen forests. A small, clear blue lake is nestled in the center of the valley. In the background, a range of jagged mountain peaks stretches across the horizon, with patches of snow clinging to their upper slopes and crevices. The sky is a clear, pale blue with a few wispy clouds. The overall scene is one of natural beauty and tranquility.

VIELSEITIGE
WELLNESS LIFESTYLE
DESTINATION

*Inspirierende Erlebnisse, die bleibende
Erinnerungen schaffen und mit Wellness
verbunden sind, entwickelt für Gäste aller
Generationen*



Die vielseitige Wellness Lifestyle Destination ...

BIETET GÄSTEN, BESUCHERN, EINWOHNERN UND DER LOKALEN GEMEINSCHAFT GRÜNDE, IMMER WIEDER ZURÜCKZUKEHREN

BIETET DAS GANZE JAHR ÜBER INSPIRIERENDENAKTIVITÄTEN UND VERANSTALTUNGEN

ERMÖGLICHT ES, SICH SELBST ZU ENTDECKEN UND VON RENOMMIERTEN PRAKTIKERN UND EXPERTEN ZU LERNEN

VERBINDET GÄSTE JEDEN ALTERS MIT EINEM ORT VOLLER GESCHICHTE, UNBERÜHRTER NATUR UND LOKALER TRADITIONEN

BIETET DEN GÄSTEN DIE FREIHEIT, IHREN EIGENEN LEBENSSTIL UND IHRE EIGENE WELLNESS-REISE ZU GESTALTEN


SPA & WELLNESS SERVICE PLATTFORM



INTEGRATIVES
WOHLBEFINDEN



KLASSISCHE UND
GANZHEITLICHE
SPA BEHANDLUNGEN



BADE- & THERMAL
THERAPIEN



FITNESS &
BEWEGUNG



ZUSÄTZLICHE
DIMENSIONEN



DIAGNOSEN & BERATUNG

*Bedürfnisse der Gäste verstehen & einen Fahrplan für
verbessertes Wohlbefinden erstellen*

Im Huus Quell beginnen die Wellnessprogramme und -reisen mit einer aufschlussreichen Diagnostik und Beratung, die vom Wellness-Expertenteam der Einrichtung geleitet wird und bei der die Gäste eingeladen sind, ihre spezifischen Gesundheits-, Fitness- und Lebensstilziele zu besprechen.

Der Diagnose- und Beratungsprozess bietet den Wellness-Experten aus den Bereichen Naturheilkunde, Coaching, Bewegung und Ernährung eine einzigartige Gelegenheit, den aktuellen Gesundheitszustand der Gäste zu verstehen und sie auf ihrem Weg zum Wohlbefinden zu begleiten und zu beraten. Die Beratungen umfassen die Bereiche Ernährung und Diät, Bewegung und aktiver Lebensstil, Stressbewältigung und psychische Belastbarkeit sowie Naturheilkunde.

Dieser Prozess gibt den Wellness-Gästen die Möglichkeit, die Ursache und Wirkung ihrer Symptome zu verstehen und herauszufinden, was zu ihren gesundheitlichen Beschwerden beiträgt. Anhand dieser Informationen kann das Wellness-Team anschließend spezifische Behandlungen in den Bereichen Hydrotherapie, Biohacking, integratives Wellness und ganzheitliche Spa-Behandlungen empfehlen.

Darüber hinaus haben Gäste, die nicht an Wellness-Programmen teilnehmen, die einmalige Gelegenheit, ein tieferes Verständnis für ihren persönlichen Gesundheitszustand zu erlangen und neue gesunde Gewohnheiten in ihren Lebensstil einzubauen, um ihr Wohlbefinden langfristig zu verbessern.

BEWEGUNGSDIAGNOSTIK & BERATUNGSMODALITÄTEN

Eine gründliche, persönliche und präzise Diagnostik, die Ergebnisse liefert



EPI CELL WOHLBEFINDEN

Cell Wellbeing S-Drive ist ein Analysegerät, das anhand der persönlichen Haarfollikel Ernährungsängel und relevante Umweltfaktoren aufspürt. Die daraus resultierenden Berichte enthalten epigenetische Indikatoren für wichtige Marker wie Vitaminmangel, EMF-Schadstoffe, Antioxidantienmangel, Aminosäuren- und Mineralienspiegel, Schadstoffe und Immunsuppressoren.

Diese wichtigen Biomarker geben dem Therapeuten einen umfassenden Überblick über die aktuelle Ernährung und den Lebensstil des Gastes. Auf der Grundlage dieser Bewertung kann der Therapeut ein auf die individuellen Bedürfnisse und Vorlieben des Gastes zugeschnittenes Programm für seinen Aufenthalt im Huus Quell erstellen.



STYKU

Styku ist ein vielseitiges und hochpräzises Scangerät, das interaktive 2D- und 3D-Visualisierungen sowie Überlagerungen durch Infrarotaufnahmen erzeugt, die es dem Arzt ermöglichen, eine eingehende Analyse der Körperzusammensetzung des Gastes durchzuführen.

Styku erstellt eine 360-Grad-Ansicht des Körpers und automatische Berichte, die hochpräzise Messungen der Zusammensetzung des viszeralen, gynoiden und androiden Fettes des Gastes ermöglichen. Die Analyse ist für Wellness-Programme unverzichtbar, da sie es dem Therapeuten ermöglicht, Veränderungen während des gesamten Aufenthalts des Gastes zu verfolgen und darauf für zukünftige Fortschritte aufzubauen, insbesondere für Sport-, Gewichtsmanagement- und Aktivprogramme.



ASYRA BIORESONANCE

Das Asyra Bioresonanzgerät ist ein hochentwickeltes und flexibles Screening-System, das über eine Vielzahl von Funktionen verfügt, darunter das Lesen von Meridianen, Chakren, der Aura, des zentralen Nervensystems sowie emotionaler Muster. Die erstellten Berichte bilden die Grundlage für eine eingehende Beratung, aus der sich eine anschließende Programmplanung und Behandlung ergeben kann.

Mit seinen schnellen, präzisen und sofortigen persönlichen Daten hilft der Asyra Bio-Resonanz den Wellness-Experten, den Ursachen einer Erkrankung auf den Grund zu gehen, ohne dass Blutuntersuchungen oder Tests für die meisten Symptome erforderlich sind. So können die Wellness-Berater den effektivsten Weg und die effektivsten Programme für die Gesundheitsziele des Gastes festlegen.

Huus Quell wird integrative Wellness-Lösungen anbieten, um die Herausforderungen des modernen Lebensstils zu bewältigen und effektive, präventive und Anti-Aging-Tools zur Optimierung von Gesundheit und Wohlbefinden bereitzustellen.

Die Hi-Tech-Modalitäten werden einen wesentlichen Bestandteil der Serviceplattform der Einrichtung bilden, indem sie eine umfassende Palette von kuratierten, ergebnisorientierten Modalitäten anbieten. Unterstützt durch Diagnostik und Beratung können die Gäste revitalisierende Lösungen für Körper, Geist und Seele in Anspruch nehmen, die für maximale Wirkung und Nutzen kombiniert werden können.

Das Angebot an zeitgemäßen Wohlfühlmodalitäten wird nahtlos in die Reise der Gäste integriert und bietet erreichbare Ergebnisse und eine langfristige Verbesserung des Lebensstils.

Die Gäste können die Unterstützung des Teams von Wellness-Experten in Anspruch nehmen, um ihren aktuellen Zustand des Wohlbefindens zu verstehen, und durch Beratung werden sie bei der Auswahl der wichtigsten Behandlungen und Modalitäten beraten, die ihren Wellness-Bedürfnissen entsprechen. Durch diesen Prozess werden die Gäste während ihres Aufenthalts mit Motivation und kontinuierlichem Feedback in Bezug auf ihre unmittelbaren und langfristigen Gesundheitsziele unterstützt.

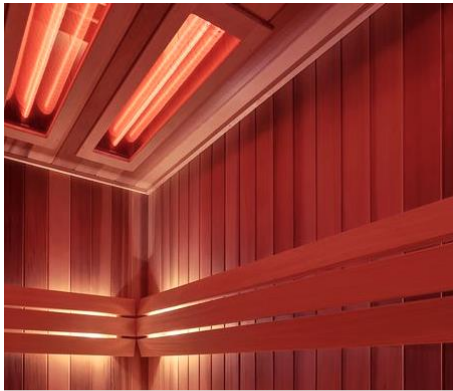
Darüber hinaus finden die Gäste im gesamten Hotel Möglichkeiten für Wellness, einschließlich der Thermalbadelandschaft, gesunder Speisen und Getränke, Workshops und Veranstaltungen und intensiver Fitness, die alle in einer atemberaubenden Umgebung mit beeindruckender Architektur und der umliegenden alpinen Landschaft erkundet werden können, die ebenfalls sehr förderlich für das Wohlbefinden und die Selbstheilung ist.

INTEGRATIVES WELLNESS

*Ein modernes Hi-Tech-inspiriertes Wellness
Erlebnis*

INTEGRATIVES WELLNESS

High-tech Lösungen für sofortige und langfristige Vorteile



INFRAROT SAUNA

Die Infrarotwärme wird in der Regel über Wärmespeicherkeramik abgegeben, wobei die langwellige Infrarotstrahlung von den oberen Hautschichten absorbiert wird und zu einem intensiveren Schwitzen bei einer niedrigeren Temperatur als in einer normalen Sauna führt.

Diese Wärme wird dann im ganzen Körper verteilt und ist vergleichbar mit dem angenehmen Gefühl, das man bei der Erwärmung durch die Sonne empfindet, ohne den schädlichen ultravioletten Strahlen ausgesetzt zu sein.

Zu den Vorteilen gehören:

- Entgiftung
- Gewichtsabnahme und Kalorienverbrennung
- Abbau von Stress und Müdigkeit
- Hilft bei Muskelschmerzen, Arthritis und Gelenkschmerzen



KRYOTHERAPIE

Die Kryotherapie ist eine regenerative Therapie, die den Körper durch die Verengung und Erweiterung der Blutgefäße in einer extrem kalten Umgebung zur Selbstheilung anregt.

Die Kryotherapie kann den Verjüngungsprozess sowohl topisch bei Hauterkrankungen als auch geistig und körperlich unterstützen, indem sie einen Ansturm von Endorphinen auslöst, der die Konzentration erhöht und die kognitiven Funktionen verbessert.

Zu den Vorteilen gehören:

- Stärkung des Immunsystems
- Verbesserung der sportlichen Leistung
- Beschleunigung der Muskelreparatur und von Sportverletzungen
- Lindert arthritische Schmerzen
- Kann helfen, Demenz und Alzheimer zu verhindern



HYPERBARE SAUERSTOFFTHERAPIE

Sauerstoff ist für den Energieaustausch im Körper lebenswichtig, er zerstört auch toxische Substanzen und fördert das Wachstum neuer Zellen.

Die Steigerung der Sauerstoffaufnahme hat eine unglaubliche Wirkung auf den Körper, und die Sauerstofftherapie kann diese Prozesse verbessern, indem sie die Zellen mit 14-mal mehr Sauerstoff versorgt, als sie normalerweise erhalten würden.

Die Vorteile umfassen:

- Gesteigerte Energie und Vitalität
- Verbesserte Gehirnfunktion und Gedächtnis
- Verringerung von Anspannung und Stress
- Geringere Müdigkeit und besserer Schlaf
- Befreiung der Lunge von Schadstoffen



BIOHACKING ORB

Der Biohacking Orb ist eine multisensorische Kammer mit neuroakustischer Klangtherapie, in der spezifische Klangfrequenzen zusammen mit Chromotherapie und Aromatherapie eingesetzt werden, um den gewünschten Zustand des Gehirns herbeizuführen, der von der Anregung kreativer Gedanken bis hin zu tiefer geistiger Ruhe reicht und zu einem besseren geistigen und körperlichen Wohlbefinden führt.

Die Vorteile umfassen:

- Verbesserung der Gehirnleistung
- Stimulierung von Kreativität und positiven Gedanken
- Förderung der körperlichen Erholung
- Schmerzlinderung und verbesserte Gelenkbeweglichkeit

TRAGBARE HI-TECH WELLNESS ERGÄNZUNGEN



LYMPHDRAINAGE

Diese Behandlung fördert die Lymphdrainage und reinigt den Körper von Giftstoffen, indem sie abwechselnd Kompression und Dekompression auf den Körper ausübt. Der Körper profitiert ganzheitlich, physisch und ästhetisch. Diese Behandlung kann auch mit anderen Behandlungen wie Gesichtsbehandlungen und Kopf-, Nacken- und Schultermassagen kombiniert werden, um die Blutzirkulation im Gesicht und am Körper zu verbessern.

Zu den Vorteilen gehören:

- Verringerung von Schwellungen und Steifheit, ideal nach einem Langstreckenflug
- Straffe und feste Haut
- Stimulierung des Immunsystems
- Hilft bei der Ausleitung von Toxinen und Abfallstoffen
- Stimuliert den Blutaustausch und verbessert die Durchblutung.



ROT LICHT THERAPIE

Diese nicht-invasive Behandlung mit LED-Lichtenergie setzt die natürlichen Zellprozesse des Körpers in Gang und beschleunigt die Verjüngung und Wiederherstellung der Haut. Diese Therapie wird empfohlen, um die Haut vor den Auswirkungen von Sonnenschäden, Akne, Ekzemen, Dermatitis, entzündlichen Zuständen sowie Wundheilung und Narbenbildung zu schützen.

Zu den Vorteilen gehören:

- Verbesserte Wundheilung und Gewebereparatur durch Anregung der Kollagen- und Fibroblastenproduktion
- Verbesserte Knochenreparatur und -wachstum
- Verringerung von Zellentzündungen
- Steigerung der Blutzirkulation

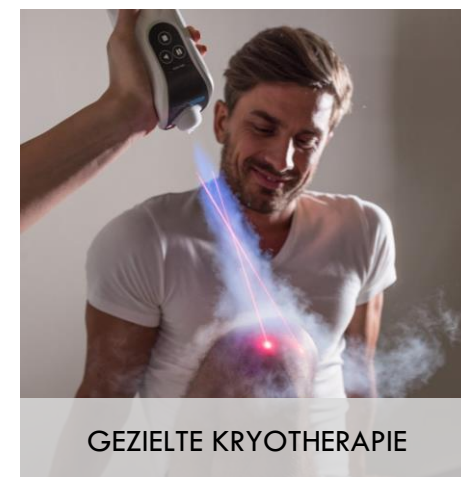


PEMF THERAPIE

Die PEFM-Technologie sendet elektromagnetische Wellen mit unterschiedlichen Frequenzen aus, um den natürlichen Genesungsprozess des Körpers zu stimulieren und zu fördern. PEFM fördert den natürlichen Erholungsprozess des Körpers und zielt auf Bereiche, die von Entzündungen, Müdigkeit und Schmerzen betroffen sind, und stellt die gesunde elektromagnetische Ladung der Zellen wieder her.

Die Vorteile umfassen:

- Verbesserte Durchblutung
- Erhöhtes Energieniveau
- Korrigiert zelluläre Dysfunktion und regt die Zellen zur Wiederaufladung an
- Verbessert die sportliche Leistung.
- Hilft, sich schneller von Verletzungen zu erholen



GEZIELTE KRYOTHERAPIE

Der sofortige Kühleffekt auf der Haut führt zu einer sofortigen und wohltuenden Kontraktion der Blutgefäße und der darunter liegenden Zellen, was die Entgiftung und den Lymphabfluss fördert. Die gezielte Kryotherapie hat eine Vielzahl von Vorteilen, wie z. B. die Förderung der Kollagenproduktion und der Zellregeneration sowie die Verringerung von Hautentzündungen.

Die Vorteile umfassen:

- Straffung und Festigung der Haut
- Steigerung der Blutzirkulation
- Linderung von Körperschmerzen und Kopfschmerzen
- Verbesserte Heilung und Hautverjüngung
- Verbessert Cellulite und Hauttonus

KLASSISCHE UND GANZHEITLICHE SPA BEHANDLUNGEN

*Eine sorgfältig zusammengestellte Auswahl an
Behandlungen, Therapien und Lifestyle-Optionen*

Klassische und ganzheitliche Behandlungen werden das Herzstück der gesamten Wellness-Serviceplattform des Huus Quell bilden. Eine einzigartige Sammlung von Dienstleistungen, die die Qualität des Angebots verbessern und es den Gästen ermöglichen, sich vollständig zu dekomprimieren, auszubalancieren und zu erden, während sie sich weiterhin mit der Natur durch eine Auswahl der angebotenen Heilmittel verbinden und den Selbstheilungsprozess von Körper und Geist aktivieren.

Die Naturkuren werden harmonisch mit einer Reihe sorgfältig ausgewählter, renommierter Schweizer Hautpflegelinien kombiniert, die von rein und natürlich bis hin zu hochleistungsfähig und ergebnisorientiert reichen. Alle arbeiten synergetisch zusammen, um den Gästen offensichtliche und greifbare Lösungen zu bieten, die auf ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt sind.

Die Gäste können in diesem Raum eine Atmosphäre der ruhigen Verjüngung, Reflexion und Wiederherstellung erleben, die mit der Destination und den angrenzenden Tälern von Appenzell harmoniert. Darüber hinaus werden die heilenden Elemente der Natur nahtlos mit fortschrittlichen Technologien und innovativen, ergebnisorientierten Produkten kombiniert, um personalisierte, ganzheitliche Therapien zu schaffen, die den menschlichen Körper sowohl von innen als auch von außen beleben und wieder aufladen.

Die Behandlungen für Gesicht und Körper werden von dem professionellen Wellness-Team des Hotels mit höchster Aufmerksamkeit durchgeführt.

Sorgfältig ausgewählte Behandlungen umfassen:

- Klassische Behandlungen
- Ganzheitliche Wellness-Therapien
- Regional inspirierte Behandlungen
- Handgefertigt Restoration Treatments

KLASSISCHE BEHANDLUNGEN

Spezifisch für gewünschte Resultate ausgewählt



MASSAGE

Sorgfältig ausgewählt für Gäste, die ein umfassendes Wellness-Erlebnis anstreben, bietet das Spa eine Auswahl an östlich und westlich inspirierten Massagen, die eine Vielzahl von Beschwerden wie Stress, Verspannungen und Schmerzen behandeln.

Zu den Massagen gehören Behandlungen wie Tiefengewebemassage, Shiatsu, Lymphdrainage, Sportmassage und verschreibungspflichtige Aromatherapie. Für die Massagen werden medizinische, therapeutische Öle der Güteklasse A verwendet, von denen einige mit lokalen botanischen und pflanzlichen Inhaltsstoffen sowie mit Aromatherapie-Balsamen, CBD und ätherischen Ölen aus der ganzen Welt formuliert werden.

Die Massage bleibt das Herzstück einer jeden Behandlung, und dieses grundlegende Element wird zu einer sehr gefragten Behandlung der Wahl.



KÖRPERBEHANDLUNGEN

Die Auswahl an Körperbehandlungen im Huus Quell umfasst Wickel, Packungen, Kompressen, Peelings und Peelings. Das Beste aus wissenschaftlich fortschrittlichen Präparaten wird verwendet, um verschiedene Probleme der Gäste anzugehen.

Die Kombination von kosmetischen und natürlichen Produkten, die sichtbare und greifbare Ergebnisse liefern, unter Verwendung von reinen Inhaltsstoffen wie Schlamm, Torf und potenten lokalen Pflanzen und Kräutern, wird mit regionalen Produktlinien kombiniert, die gezielte Kuren und Behandlungen anbieten. Sie alle sind integraler Bestandteil des Gästelerlebnisses, der Wellness-Programme und der Vorteile, die die Gäste suchen.

Die Körperbehandlungen dauern zwischen 60 und 90 Minuten und können als Einzelbehandlung oder in Kombination mit anderen Dienstleistungen genossen werden.



GESICHTSBEHANDLUNGEN

Mit fortschrittlichen Schweizer Hautpflegelinien, die in kraftvoller Synergie mit reinen natürlichen Inhaltsstoffen im Mittelpunkt des Behandlungsangebots stehen, wird das Spa eine Auswahl an ergebnisorientierten Gesichtsbearbeitungen anbieten. Der Schwerpunkt des Menüs liegt auf sofortigen und dauerhaften sichtbaren Ergebnissen durch die Anwendung der wirksamsten Schweizer Hautpflegestoffe.

Alle Behandlungen zielen darauf ab, die Regeneration der Haut zu fördern und vorzeitiger Hautalterung vorzubeugen, indem sie die Produktion gesunder neuer Zellen anregen und spezifische Hautprobleme korrigieren und lindern.

Gesichtsbearbeitungen sind auch die perfekte Lösung für Haut, die den Auswirkungen des städtischen Lebens, der Umweltverschmutzung und der Sonneneinstrahlung ausgesetzt ist.

GANZHEITLICHE WELLNESS THERAPIEN

Gleichgewicht herstellen, körperliche und geistige Anspannung abbauen



KLANGHEILUNG

Das Element Klang ist eine kraftvolle Methode der Kommunikation, Verbindung und spirituellen Heilung. Mit verschiedenen Instrumenten wie Kristallschalen, Klangschalen, Glocken und Gongs erzeugt der Therapeut wohltuende, sich überlagernde Schwingungen, die sich positiv auf das parasympathische Nervensystem auswirken, die Muskelbildung anregen und die Gehirnwellen beruhigen, was zu einem tiefen Entspannungszustand führt und die Selbstheilung fördert.

Die Vorteile umfassen:

- Lindert Stress, Ängste und Depressionen
- Verbessert die Stimmung
- Löst Verspannungen
- Senkt den Blutdruck
- Verbessert den Schlaf
- Gleicht die Emotionen aus



SHIRODHARA

Shirodhara ist eine ayurvedische Behandlung. "Shiro" bedeutet in Sanskrit Kopf- oder Stirnregion und "dhara" einen kontinuierlichen Fluss, so dass Shirodhara übersetzt einen kontinuierlichen Fluss von warmem, mit Kräutern durchtränktem Öl auf der Stirn bedeutet, der das Nervensystem stabilisiert und die Produktion von Endorphinen, Serotonin und positiven Neurotransmittern im Gehirn anregt, indem er die Durchblutung des Gehirns und des Liquors erhöht.

Die Vorteile umfassen:

- Verbessert den Schlaf
- Reduziert Bluthochdruck
- Linderung von Depressionen und Angstzuständen
- Gleicht Stimmungsschwankungen und Emotionen aus
- Linderung von Nebenhöhlenproblemen und Migräne
- Fördert die Entgiftung



KRANIOSAKRAL THERAPIE

Das kraniosakrale System ist ein physiologisches Körpersystem, das die Membranen und die Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit umfasst, die das Gehirn und das Rückenmark schützen. Mit sanften Berührungen an Schädel, Wirbelsäule und Becken löst diese Methode Einschränkungen und Spannungen im Nervensystem, um das Wohlbefinden zu fördern, Schmerzen zu lindern und das Immunsystem zu stärken.

Weitere Vorteile sind:

- Löst emotionalen und körperlichen Stress
- Wiederherstellung der Beweglichkeit des Schädels
- Befreit Kopf, Nacken und Nerven von Einschränkungen
- Erhöht den Energiefluss
- Verbessert die Funktion des autonomen Nervensystems

REGIONAL INSPIRIERTE BEHANDLUNGEN

Verwendung natürlicher regionaler Inhaltsstoffe für optimales Wohlbefinden



ALPINE SCHLAMMPACKUNG

Moor und Schlamm werden auf den ganzen Körper aufgetragen, wenn mehrere entzündete Stellen vorhanden sind und eine maximale Heilwirkung erzielt werden soll. Der Schlamm wird auf eine Temperatur von 40-42°C erhitzt, bevor der Gast 20 Minuten lang von Kopf bis Fuß mit gewärmten Laken und Decken eingewickelt wird. Anschließend wird der Schlamm abgeduscht oder mit einem Scotch-Schlauch abgespritzt.

Die Vorteile umfassen:

- Verbesserte Blutzirkulation
- Erweichung von Muskeln und Gewebe
- Verringerung der Darmhitze
- Verbesserte Verdauung
- Natürliche Entgiftung
- Bietet Erleichterung bei Knochen- und Gelenkerkrankungen wie Arthritis



APPENZELER KRÄUTER BEHANDLUNG

In der Schweiz gibt es eine Vielzahl von Naturheilmitteln, die seit Jahrhunderten zur Behandlung von Ungleichgewichten und Entzündungen verschiedener Körperteile eingesetzt werden. Im Appenzellerland wachsen Pflanzen mit starken Heilkräften in Hülle und Fülle. Dazu gehören das Edelweiss, die Heublumen, die Zirbelkiefer sowie die Arnika, die in Kräuterpackungen und -kompressen verwendet werden.

Zu den Vorteilen gehören:

- Stimulierung des Lymphgefäßsystems
- Erhöht den Blutfluss
- Verjüngt die Muskeln, lindert Steifheit und Müdigkeit
- Vielseitige und wirksame Kompressen für Gesicht und Körper
- Versorgt die Haut mit wichtigen Nährstoffen



TOPISCHE PAKETE

Erwärmte Körperpackungen und Breiumschläge können sowohl Schlamm als auch Kräuter enthalten und werden direkt auf die betroffene Stelle aufgetragen. Sie sind eine wirksame Methode, um Giftstoffe aus dem Körper zu absorbieren und Schmerzen in dem Bereich zu lindern, während sie den Bereich mit Mineralien versorgen.

Die Vorteile umfassen:

- Linderung von Bluthochdruck
- Verringert den Stresspegel
- Förderung der Erweiterung der Blutgefäße
- Schmerzlinderung bei Muskel- und Gelenkproblemen
- Entzündungshemmende Wirkung
- nährt und stärkt
- Behandelt Hautkrankheiten



VERORDNETE RESTAURATIONSBEHANDLUN GEN

Die verschreibungspflichtigen Restaurationsbehandlungen wurden sorgfältig ausgewählt und orientieren sich an den Aktivitäten, die die Gäste in der schönen Region Appenzell ausüben. Die Besucher kommen in Scharen in die Region, um die umliegende Landschaft in Form von Wandern, Spaziergehen, Radfahren, Laufen und anderen Aktivitäten in der Natur kennenzulernen.

Das Menü des Prescriptive Restoration Service trägt diesem Bedürfnis Rechnung, indem es Gegenmittel für schmerzende, wund und steife Muskeln anbietet, die oft eine Folge des Aufenthalts in der freien Natur sind. Zum Beispiel bei einer langen und anstrengenden Wanderung, beim Radfahren, bei Fitnesskursen oder anderen Aktivitäten, die im Huus Quell angeboten werden. Das Angebot richtet sich auch an Gäste, die an Knochen- und Gelenkproblemen wie Arthritis leiden, und bietet sowohl körperliche als auch geistige Entlastung.

Das vielseitige Angebot richtet sich nicht nur an die oben genannten Gäste, sondern auch an ein breites Spektrum von Gästen, darunter Athleten, aktive Sportler und Menschen, die durch das Bürosyndrom und einen sitzenden Lebensstil belastet sind.

Die Behandlungen werden maßgeschneidert oder kombiniert, um die allgemeine Beweglichkeit und Kraft zu verbessern und die Genesung zu fördern, einschließlich folgender Maßnahmen

- Osteopathie
- Physiotherapie
- Unterstütztes Dehnen
- Faszien-Lockerung
- Sportmassage
- Perkussions-Therapie
- Gezielte Kältetherapie
- Rotlicht-Therapie
- PEMF-Therapie





PRÄSKIPTIVE NATUR FÜR VOLLSTÄNDIGES WOHLBEFINDEN

*"Die Natur ist der Schlüssel zu unserer
ästhetischen, intellektuellen, kognitiven und
sogar spirituellen Zufriedenheit.*

*Allein die Tatsache, dass wir von üppiger
Natur umgeben sind, verjüngt und inspiriert
uns., (engl.)*

EO Wilson

Die heutige Forschung bestätigt die tiefgreifende heilende und erholsame Wirkung der Natur auf unseren Geist und Körper. Studien zeigen, dass Bäume unsichtbare Chemikalien, so genannte Phytonzide, abgeben, die Stresshormone wie Cortisol reduzieren, den Blutdruck senken und das Immunsystem stärken.

Es ist erwiesen, dass Menschen, die näher an offenen Grünflächen leben, gesünder sind und länger leben. Die uralte Praxis des Waldbadens senkt nachweislich die Herzfrequenz und verbessert das allgemeine Wohlbefinden, während die einfache Praxis des Aufenthalts in der Natur nachweislich die DNA repariert und das Risiko schwerer Krankheiten verringert.

Ein neueres Forschungsdokument von PNAS bestätigt, dass der Aufenthalt in der Natur das Grübeln reduziert und das Risiko psychischer Erkrankungen verringert. Es gibt eine Reihe von Initiativen auf der ganzen Welt, bei denen Ärzte die Natur als präventive und heilende Maßnahme verschreiben, um EMF zu entgiften, Entzündungen zu verringern und vielen Gesundheitsproblemen entgegenzuwirken. Dies geschieht unter anderem in Großbritannien, den USA und Europa bei Erkrankungen wie Angstzuständen, Bluthochdruck, Diabetes und Herzkrankheiten.

Während der Wellness-Konsultation wird den Gästen eine Reihe von Aktivitäten in der Natur verschrieben. Einige dieser Outdoor-Aktivitäten werden vom Wellness-Team in Form von verschiedenen Kursen und Aktivitäten geleitet, andere können die Gäste individuell unternehmen, indem sie durch Waldbaden, Atmen, Meditation, Erdung, Naturspaziergänge und Wandern wieder mit sich selbst in Kontakt kommen.



WELLNESS PROGRAMME

Die umfassende Auswahl an Wellness-Programmen, die im Huus Quell zur Verfügung stehen wird, wird Elemente der einzigartigen Spa & Wellness-Serviceplattform und vorgeschriebene Naturaktivitäten beinhalten. Die Programme werden auf die individuellen Bedürfnisse jedes Gastes zugeschnitten und können über mehrere Tage oder bei Bedarf auch über längere Zeiträume angeboten werden.

Im Folgenden finden Sie eine Reihe von empfohlenen Beispielprogrammen, die auf die zu erwartende Gästemischung abgestimmt sind und die unterschiedlichen Anforderungen der jeweiligen Jahreszeit berücksichtigen:

AKTIVE BEWEGUNG
ABSCHALTEN & WIEDERANSCHLIESSEN

AUFTANKEN & NEU KALIBRIEREN

UMFASSENDE TAGESPROGRAMME



AKTIVE BEWEGUNG

Förderung der allgemeinen Vitalität durch Bewegung und zielgerichtete Aktivitäten im Freien

Dieses Programm ist in erster Linie für Gäste gedacht, für die Fitness und regelmäßige Bewegung ein Schlüsselement sind, um sich sowohl geistig als auch körperlich wohlfühlen. Darüber hinaus ermutigt dieses Programm auch Gäste, die einen eher sitzenden Lebensstil führen und gerne körperlich aktiver sein möchten oder das Bedürfnis dazu haben. Während des Programms wird den Teilnehmern empfohlen, ihr Handy auf ein Minimum zu beschränken und es im Idealfall gar nicht zu benutzen, wenn sie sich in der Wildnis aufhalten, um die Wunder der Umgebung voll und ganz zu genießen und die zahlreichen Vorteile der Natur zu nutzen, die bereits beschrieben wurden. Viele der Bewegungskurse und Aktivitäten, die in diesem Programm enthalten sind, werden vom Wellness-Team des Huus Quell angeleitet, zusammen mit weiteren Empfehlungen für die Gäste, die sie in ihrer Freizeit individuell unternehmen können, um den größtmöglichen Nutzen zu erzielen.

Dieses Programm wird den Gästen helfen,;

- eine neue Wertschätzung für die Natur und die freie Natur zu entdecken
- Fitness und Kraft zu verbessern
- Geist und Körper zu revitalisieren und mit Energie zu versorgen
- Stärkung der Atemwege und des Immunsystems

PROGRAMM-INKLUSIVLEISTUNGEN

- Tägliches Wander- und Walkingprogramm
- Wellness-Kurse und Aktivitäten
- Persönliches Training
- Yoga- und Meditationskurse
- Lebensführung & Coaching
- Lymphatische Presso-Therapie
- Verordnete Balneotherapie
- Sport-Massage
- Vorgeschriebene Wiederherstellungsbehandlungen
- Kältetherapie Ganzkörper
- Infrarot-Sauna
- Gezielte Kältetherapie
- Rotlicht-Therapie
- Hyperbare Sauerstofftherapie

DIAGNOSEN & BERATUNG

- Epi-genetische & Asyra-Diagnostik
- Styku 3d Körperkartierung
- Eröffnende und abschließende Lebensstil- und Ernährungsberatung



ABSCHALTEN & WIEDERVERBINDEN

Trennen von äußeren Stressfaktoren, um sich wieder zu verbinden und neu zu starten

Dieses Programm ist darauf ausgelegt, die Gäste körperlich, geistig und emotional zu transformieren und sie aus einem Zustand der Erschöpfung an einen Ort des Gleichgewichts und der Positivität zu bringen. Diese vollständig personalisierte Erfahrung bekämpft Burnout, indem sie den Gästen zeigt, wie sie sich von den Belastungen des städtischen und digitalen Stresses im Alltag lösen können.

Während der Kurse und Wellness-Sitzungen ist die Nutzung des Telefons untersagt, so dass die Gäste voll und ganz in dieses Programm eintauchen können, das Diagnostik, Ernährung, Meditation, ganzheitliche Behandlungen, Lifestyle-Coaching und Bewegungsabläufe kombiniert. Das Programm richtet sich an Gäste, die sich geistig und körperlich neu ausrichten und sich mit der Energie und den Schwingungen der Natur und gleichzeitig mit ihrem inneren Selbst verbinden möchten.

Dieses Programm wird den Gästen helfen,:

- Mentale und emotionale Resilienz zu finden
- Zurücksetzen und Aufladen
- Einen neuen Sinn für die eigenen Ziele zu finden
- sich von negativen Gewohnheiten zu lösen und diese durch neue, gesunde Entscheidungen zu ersetzen

Kreativität und Einfallsreichtum wiederzuentdecken

PROGRAMM INKLUSIVLEISTUNGEN

- Lebensberatung
- Persönliches Training
- Tägliche Yogastunden
- Tägliche Meditationssitzungen
- Pranayama-Unterricht
- Automatisches Schreiben
- Klangheilung
- Erdende Schlammpackung
- Vorgeschriebene Aromatherapie
- Kältetherapie
- Infrarot-Sauna
- Hyperbare Sauerstofftherapie
- Biohacking-Kugel

DIAGNOSEN & BERATUNG

- Epi-genetische & Asyra-Diagnostik
- Styku 3d Körperkartierung
- Eröffnende & abschließende Lebensstil- & Ernährungsberatung



RECHARGE & RECALIBRATE

Regaining a new sense of vitality and vigor

Das Programm "Recharge & Recalibrate" (Aufladen und Rekalibrieren) ist ein einnehmendes und unterhaltsames Retreat, das darauf abzielt, Körper, Geist und Seele mit Energie zu versorgen und wiederherzustellen, das Immunsystem zu stärken und die körperliche und geistige Widerstandsfähigkeit zu erhöhen, während gleichzeitig die geistige Klarheit und die zwischenmenschlichen Beziehungen verbessert werden.

Das Programm bietet einen aktiveren Zeitplan als das Disconnect and Re-connect Programm. Jeder Tag besteht aus einer Vielzahl von Sitzungen, die in der atemberaubenden Natur stattfinden und Fitness, Bewegung, persönliches Training, Meditation, Kochkurse, soziale Workshops und Veranstaltungen umfassen. Viele der Aktivitäten bringen die Gäste mit anderen Gleichgesinnten zusammen und machen dieses Programm zu einem sozialen und interaktiven Wellness-Erlebnis.

Dieses Programm kann den Gästen helfen,:

- Stärkung des Immunsystems und der Widerstandsfähigkeit
- die Gesundheit der Atemwege zu verbessern
- Vitalität und Energie zu steigern
- das Selbstvertrauen zu stärken und neue Kontakte zu knüpfen

PROGRAMM INKLUSIVLEISTUNGEN

- Begrüßung der Teilnehmer beim Abendessen
- Bewegungsunterricht in der Gruppe
- Lebens- und Ernährungsberatung
- Versammlungen am Lagerfeuer
- Wildkräuter-Sammeln & Workshops
- Ernährungsworkshops und Kochkurse
- Erleichterte Geo-Caching-Abenteuer
- Vorgeschriebene Aromatherapie
- Wildkräuter-Körperbehandlung
- Infrarot-Sauna
- Hyperbare Sauerstofftherapie
- Biohacking-Kugel
- Kältetherapie

DIAGNOSEN & BERATUNG

- Epi-genetische & Asyra-Diagnostik
- Styku 3d Körperkartierung
- Eröffnende & abschließende Lebensstil- & Ernährungsberatung

UMFASSENDE TAGESPROGRAMME & PAKETE

Die Tagesprogramme sprechen nicht nur Hotelgäste an, sondern sollen auch externe Gäste aus der Umgebung und von konkurrierenden Hotels und Resorts anziehen. Mit diesem Ziel vor Augen sind die Tagesprogramme mit einer Vielzahl von Wellness-Modalitäten und -Behandlungen kuratiert und bieten weitere Möglichkeiten für Gäste, die neu im Bereich Wellness sind und den ersten Schritt zum Beginn ihrer Reise zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden machen möchten.

BIOHACKING FÜR IHR WOHLBEFINDEN

*Optimierung von Gesundheit und
persönlichem Wohlbefinden*

Diagnostik & Lebensstilberatung

Infrarot-Sauna

Gezielte Kryotherapie mit Stretching &
Faszientlastung

Hyperbare Sauerstoff-Therapie

Biohacking-Kugel-Sitzung

Lymphdrainage Massage mit
Pressotherapie

Kräutertee

Behandlungsdauer: 4 Stunden

THERMISCHE VERJÜNGUNG

*Wiederherstellung und Revitalisierung
durch die Heilkräfte des Wassers*

2,5 Stunden Hydrotherapie-Erlebnis

Alpine Schlammpackung

Tiefengeweb-Physiomassage mit
gezielter Kryobehandlung

Infrarot-Sauna

Kältetherapie

Gesundes Mittag- oder Abendessen
mit Kräutertee und frischem Saft

Behandlungsdauer: 4.5 Stunden

ACHTSAME ENTDECKUNG

*Reset und Wiederentdeckung des inneren
Gleichgewichts mit den fünf Sinnen*

Diagnostik & Lebensstilberatung

Visualisierung und autonomes
Schreiben

Klangtherapie

Rezeptive Aromatherapie Massage &
Beratung

Yoga, Pranayama und Meditation

Biohacking-Kugel-Sitzung

Shirodhara

Gesundes Mittag- oder Abendessen
mit Kräutertee und frischem Saft

Behandlungsdauer: 5 Stunden



SPA UND WELLNESS ZENTRUM
look & feel

ANKUNFT SPA UND WELLNESS ZENTRUM

look & feel



SCHLISSFÄCHER & UMKLEIDEKABINEN

look & feel



BEHANDLUNGSRÄUME



SPA SUITEN



VORTEILE DES KONTRASTBADENS

Kraftvolle Heilung für Körper und Geist

Baden wird seit Jahrtausenden in vielen Kulturen praktiziert und dient nachweislich dem psychischen und physischen Stressabbau. Obwohl es eine Vielzahl von Badepraktiken gibt, werden sie oft mit Heiß-Kalt- oder Kontrasttherapie kombiniert.

Unter Kontrasttherapie versteht man das Eintauchen des Körpers in extreme Hitze, gefolgt von extremer Kälte - meist in Form von Saunen, Dampfbädern und Pools. Der Wechsel zwischen Hitze und Kälte stimuliert die Erweiterung und Verengung der Blutgefäße, was wiederum die Durchblutung anregt, um Giftstoffe auszuschwemmen, Endorphine freizusetzen, das Energieniveau zu steigern und den Geist auszugleichen.

Weitere Vorteile sind:

- Ankurbelung des Stoffwechsels und Stärkung des Immunsystems
- Verbessertes Schlaf und Abbau von Stress und Depressionen
- Unterstützung der Genesung nach anstrengenden Trainingseinheiten oder Verletzungen
- Linderung von Gelenkschmerzen und Muskelkater
- Das Kontrastbad hat auch eine Anti-Aging-Wirkung, da es die Poren schließt und die Haut strafft.

Als Kernelement wird das Baderlebnis im Huus Quell integraler Bestandteil der Wellness-Philosophie des Hauses sein und Heilung durch traditionelle Therapien und neue Innovationen bringen.





Dieser in die Erde unter dem Spa-Garten versenkte Thermalbereich ist wie eine unterirdische Grotte mit einer Reihe von organisch geformten Räumen gestaltet.

Oberlichter an zentralen Punkten sorgen für eine visuelle Verbindung zur Außenwelt und fungieren gleichzeitig als Leuchttürme, die die Gäste durch die einzelnen Erlebnisbereiche führen.

Eine sanft geschwungene Treppe verbindet den Innen- mit dem Außenbereich und bietet einen direkten Zugang zum Spa-Garten.

Diese Erlebnisse umfassen:

- Meditations-Sauna
- Regenraum
- Multisensorische Lounge
- Kräutersauna
- Salz-Dampf
- Erlebnisduschen
- Immersiver Floatations-Pool
- Heiße und kalte Tauchbecken
- Beheizte Liegestühle

DRINNEN BADEN

MEDITATIONSSAUNA MIT MULTISENSORISCHER LOUNGE

Bei dieser eindringlichen Reise geht es darum, dass die Hitze der Sauna nicht nur den Körper entspannt, sondern auch die Sinne schärft und den Geist belebt.

Es wird angenommen, dass der physische Stress der Wärmetherapie für die Neurogenese und das Wachstum neuer Gehirnzellen verantwortlich ist, wodurch das Gehirn eine verbesserte Wahrnehmung und Lernfähigkeit erfährt und gleichzeitig Angst und Depressionen, die durch stressige Ereignisse entstehen, gelindert werden.

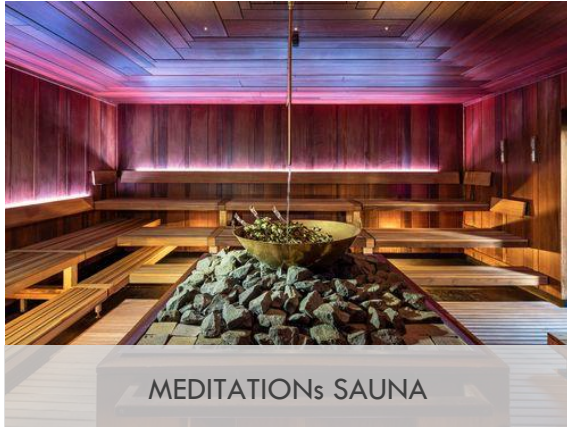
Auf der Grundlage dieser Forschungsergebnisse beginnt die Meditationssauna mit einer Kombination aus Wärme, Musik und choreografierten Dampfstößen, die den Geist beruhigen und die Sinne wecken.

Wie bei vielen anderen kontrastreichen Badeerlebnissen kommt der belebendste Moment oft unmittelbar nach der Hitze, wobei ein kontrastierendes kaltes Element einen plötzlichen Endorphinschub auslöst, der die Sinne weiter schärft. In diesem Fall kommt dieser Kontrast, wenn die Gäste die Sauna verlassen und durch den Regenraum gehen, wo eine Abfolge von kühlenden Duschen für eine sofortige Abkühlung sorgt.

In diesem gesteigerten Wahrnehmungszustand endet die Reise in einer multisensorischen Entspannungslounge, wo die Gäste in eine Reihe von Naturbildern eintauchen können, die an die Decke projiziert werden.



MEDITATIONS SAUNA ERLEBNIS



Durch die Kombination von Musik und Chromatherapie erhält die entspannende Wirkung der Wärme eine neue Dimension. Obwohl intensive Wärme erforderlich ist, ist die Temperatur weniger intensiv als bei anderen Saunen. Sie beginnt bei 75°C und wird im Laufe der Sitzung schrittweise auf 85°C erhöht.

Diese Reise kann mit einer zeitlich abgestimmten Dosierung von Wasser direkt auf den Heizer programmiert werden, wodurch Dampfstöße erzeugt werden, die mit der Musik choreografiert werden.

Die Vorteile umfassen:

- Tiefe Entspannung von Körper und Geist
- Freisetzung von aus dem Gehirn stammenden neurotrophen Faktoren, die die Neurogenese auslösen



Als alternativer Ausdruck der Erlebnisduche wird der Regenraum die Gäste durch eine kurze Abfolge von Kälteerlebnissen führen, um einen ebenso beabsichtigten und kontrastreichen Schritt in dieser immersiven Reise zu schaffen.

Beginnend mit leichtem Sprühnebel über dem Kopf, gefolgt von gekühlten, an der Wand befestigten Sprays und endend mit einem abschließenden Regenguss, nimmt die Intensität der kalten Elemente allmählich zu, ähnlich wie bei der Hitze.

Die Vorteile umfassen:

- Ausschüttung von Endorphinen und Hormonen
- Gesteigerte Sinneswahrnehmung



Der Höhepunkt dieser meditativen Reise ist die multisensorische Lounge - ein immersives Kunsterlebnis, auf das Körper und Geist perfekt vorbereitet sind.

Ein sanft geschwungener Raum mit gewölbter Decke und bequemen Chaiselounges hilft, den Blick nach oben zu richten, und lädt die Gäste ein, zu verweilen und diese bewegende Kunst auf einer neuen Ebene zu genießen: lebendigere Farben, schärfere Bilder und eine erhöhte Fähigkeit, sich an die Erfahrung zu erinnern.

Die projizierten Bilder können das ganze Jahr über rotieren und den Gästen bei jedem Besuch eine neue Perspektive bieten.

IMMERSIVER SCHWEBE POOL

Das traumhafte Gefühl der Schwerelosigkeit, während man von Wärme und Einsamkeit umgeben ist, wird die Badenden in diesem Floating-Pool umfassen. Die therapeutischen Vorteile des Floatings kommen voll zur Geltung. Diese transformative Erfahrung lässt den Geist den Körper für die Dauer der Sitzung fast vergessen.

Die Unterwasser-Soundkulisse und die sanften Licht- und Wasserreflexionen an der Decke, die sich mit der Musik abwechseln, machen diese Sinnesreise zu einem noch intensiveren Erlebnis.

Diese mit Projektionen gefüllte Kuppel schwebt nahtlos über einem Salzwasserbecken mit einer Körpertemperatur von 35 °C, das mit einem hochmodernen Unterwassersoundsystem ausgestattet ist, das die schwimmenden Badegäste mit Klangwellen versorgt.

Dieser Floating-Pool wird ein besonderes Erlebnis innerhalb der Indoor-Badezone sein und eine wasserbasierte Form der Entspannung bieten, die die trockenen Entspannungsbereiche ergänzt.



INDOOR THERMALBADE ERLEBNISSE



PLUNGE POOLS

Als notwendiger Bestandteil eines Kontrastbades sind thermische Elemente mit unterschiedlichen Temperaturen erforderlich, um den Kreislauf des Körpers in Schwung zu bringen, was eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen mit sich bringt.

Ein 40 °C warmes Becken sorgt für einen letzten Temperaturschub, bevor Sie in ein 10-15 °C kaltes Becken eintauchen, das Ihnen sicher in Erinnerung bleiben wird.

Zu den Vorteilen gehören:

- Ausschüttung von Endorphinen und Hormonen
- Linderung von Entzündungen
- Steigerung der Immunität und des Stoffwechsels



SPÜLDUSCHE

Vor und nach dem Aufenthalt in den Floating- und Tauchbecken sind die Spülduschen ein wichtiger Bestandteil des Kontrastbades.

Abgesehen davon, dass sie sich nach einem langen Aufenthalt in der Hitze gut anfühlen, sind sie auch für die Aufrechterhaltung der Hygiene in den Becken unerlässlich.

Die Vorteile umfassen:

- Aufrechterhaltung der Hygiene innerhalb der thermischen Komponenten
- Erfrischende Abkühlung für einen besseren Kreislauf und Stoffwechsel



BEHEITZTE LIEGEN

Ein wesentlicher Bestandteil des Badevergnügens ist die Entspannung von Körper und Geist nach jeder Art von therapeutischer Behandlung.

Diese sanft beheizten, ergonomischen Entspannungsliegen werden für maximalen Komfort auf Körpertemperatur erwärmt, und die geschwungenen Sitze verteilen sowohl die Wärme als auch den Körperdruck gleichmäßig.

Die Vorteile umfassen:

- Linderung von Muskelverspannungen und Schmerzen
- Bessere Entspannung und bessere Schlafqualität
- Abbau von mentaler Anspannung und Stress



KRÄUTER SAUNA

Ein duftendes Eintauchen der Sinne

Diese Sauna wird den Gästen ein vielschichtiges Wärmeerlebnis bieten, das die Sinne anspricht und den Geist stimuliert. Zusätzlich wird durch die Verwendung von frischen Kräutern die Verbundenheit mit der Natur weiter gestärkt.

Als Kräutersauna wird der Geruchssinn durch die Verwendung von Alpenkräutern wie Edelweiß, Zirbe, Arnika, Salbei und Minze aktiviert. Diese können saisonal gewechselt werden, um den Gästen ein stets frisches Erlebnis zu bieten.

Für das aromatische Erlebnis wird ein Kräutertablett über dem Saunaofen aufgestellt, das Dampfstöße abgibt, die sich mit den ätherischen Ölen vermischen und so die Sinne weiter anregen.

Die Freisetzung von duftendem Dampf kann mit Chromatherapie-Beleuchtung und/oder Musik choreographiert werden, um eine unvergessliche, programmierte Reise zu schaffen.

Die Vorteile umfassen:

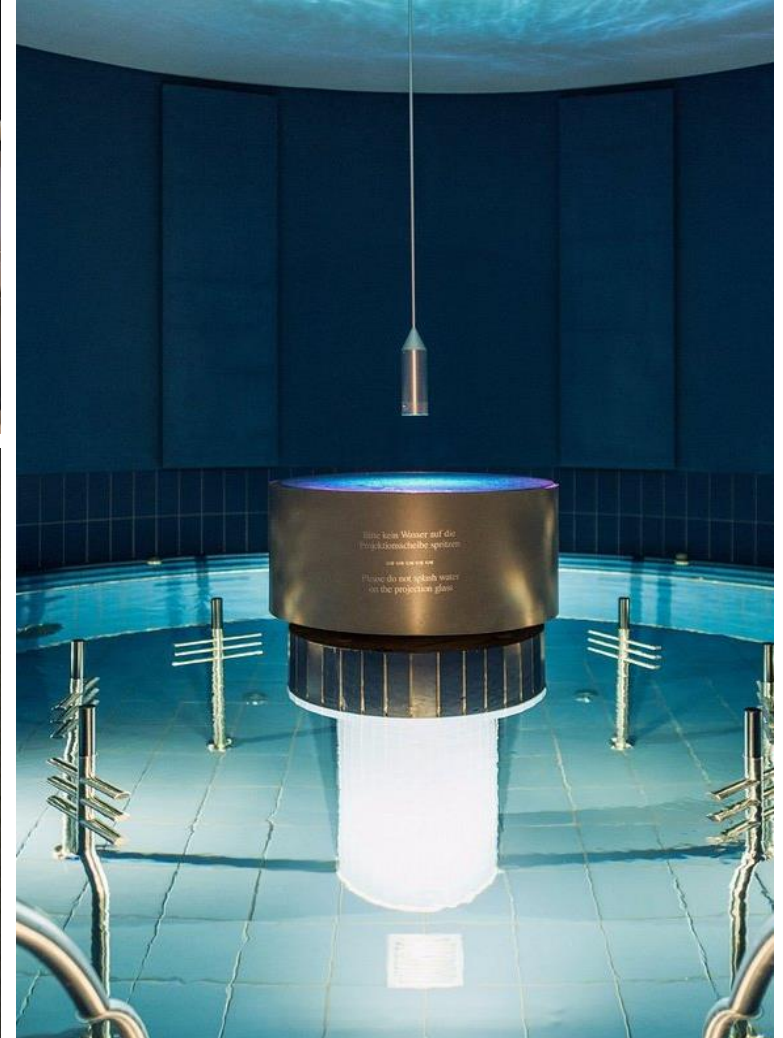
Anregung der Sinne

Entgiftung des Körpers

Körperliche und geistige Entspannung

INDOOR THERMALBADEN

Wassererlebnisse



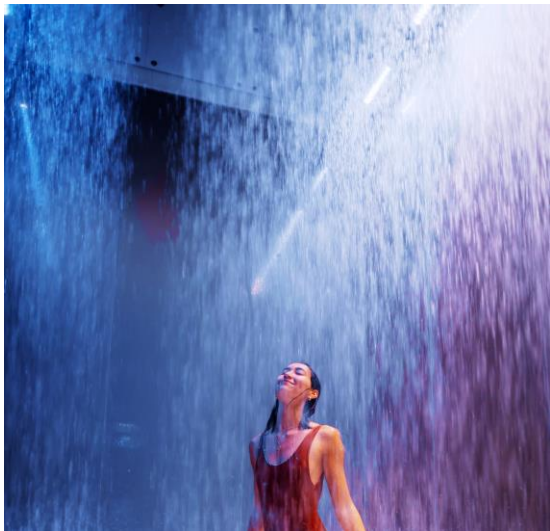
INDOOR THERMALBADEN

Thermalerlebnisse



INDOOR THERMALBADEN

Meditative Erlebnisse



A person wearing a white bathrobe is walking on a rooftop terrace. They are holding a metal handrail and looking out over a snowy landscape with buildings and trees. The sky is overcast.

DACHTERASSEN BADEN

Die Dachterrasse ist der aktivste der drei Badebereiche und der perfekte Ort für Familien und diejenigen, die sich in den Pools und Thermalbädern vergnügen möchten.

Mit seiner atemberaubenden Aussicht bietet dieser Bereich eine Reihe von eindrucksvollen Erlebnissen im Innen- und Außenbereich für Gäste, Bewohner und Besucher aus der Umgebung.

Die Bademodalitäten umfassen eine vielfältige Auswahl an Kontrastbädern, die für ihre therapeutische Wirkung bekannt sind.

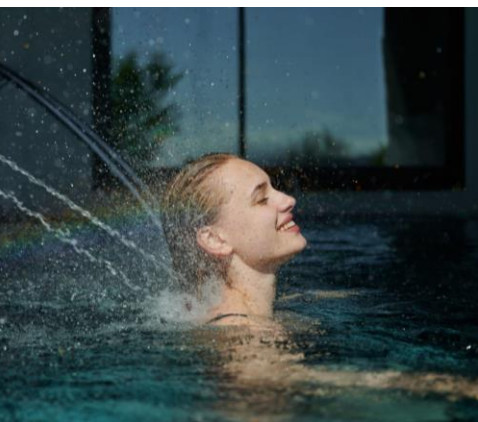


ROOFTOP POOL ERLEBNISSE

Baden im Himmel

Die Pools im obersten Stockwerk des Hotels bieten den Gästen ein malerisches und zielgerichtetes Badeerlebnis, während sie von der atemberaubenden Appenzeller Hügellandschaft umarmt werden.

Das Hallenbad wird durch Entspannungszonen ergänzt, mit einem trockenen Lounge-Bereich im Innenbereich, der sich um ein gemütliches Feuer dreht, und einem Lounge-Bereich im Freien mit Blick auf die endlose Aussicht. Der Pool steht den ganzen Tag über für Freizeit- und Rundenschwimmen zur Verfügung und wird zu bestimmten Zeiten für eine Reihe von Wassergymnastikkursen programmiert.



Gleichzeitig befindet sich unter dem Himmel der auf 38 bis 40 °C beheizte Vitality-Pool, in dem die Gäste zu jeder Jahreszeit ein Bad im Freien genießen können. Dieser Pool bietet eine große Auswahl an Hydrotherapie-Behandlungen durch eine Vielzahl von Luft- und Wasserdüsen, die so gruppiert sind, dass sie verschiedene Körperbereiche nacheinander ansprechen. Diese Funktionen umfassen unter anderem:

Schwannenhälsa	Widerstandsdüsen
Luftdüsen für die Fußsohle	Vertikale Wandmassagedüsen
Stehende Körper-Massagedüsen	Liegende Sprudelmassage-Liege

Als Schlüsselement des Wellness-Programms können sich die Gäste selbst durch eine Reihe von therapeutischen Aktivitäten führen, die auf ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt sind.

Die Vitality Circuit Pools bieten zahlreiche Vorteile für die Gesundheit, darunter:

- Verringerung von Körperschmerzen und Gelenkbelastungen
- Verbesserte Fitness und Balance
- Abbau von Angstzuständen und mentalem Stress
- Gestärktes Immunsystem
- Verbesserte Entgiftung des Körpers



ERLEBNISSE & ERHOLUNG

Körper & Seele in Harmonie

Eine Inspiration für Seele und Geist ist die thermale therapeutische Reise auf dem Dach, die pure Entspannung bietet. Sie besteht aus einer Salzsaua, einer Biosaua, einem Aromadampfbad, einem heißen Becken, einem kalten Tauchbecken und einer angrenzenden halboffenen Dusche für die Reinigung vor und nach jeder Sitzung.

Mit natürlichem Licht und einer malerischen Kulisse bietet dieser Badebereich eine Verbindung zur Natur im Wandel der Jahreszeiten. Inspiriert von regionalen Badetraditionen, werden sich diese Einrichtungen auf die Kontrasttherapie durch Baden konzentrieren. Dieser Kreislauf wird eine Umgebung schaffen, die Familien und Gästen jeden Alters und Geschlechts stundenlange Entspannung und Regeneration bietet.

Auch die Ruhe ist ein wichtiger Bestandteil eines jeden Kontrastbades, da sie für die Erholung zwischen den heißen und kalten Therapien notwendig ist. Auf der einen Seite wird es einen nassen Entspannungsbereich geben, in dem man sich in der Mitte der Reise ausruhen kann, während auf der anderen Seite eine trockene Lounge auf dem Dach um die Wendeltreppe und den Kamin herum entstehen wird, die als Übergangsbereich zwischen den Thermalbereichen und dem Studio für Geist und Körper dient. Die Lounge wird mit individuellen und modularen Sitzgelegenheiten mit reichlich Kissen und weichen Decken ausgestattet, um eine erholsame Umgebung zu schaffen.

Eine Erfrischungsstation in der Trockenlounge bietet den Gästen eine Auswahl an Kräutertees aus der Region und mit Früchten versetzte Wässer, um den Körper zu rehydrieren. Eine leichte Auswahl an Snacks wird ebenfalls angeboten, um das Energieniveau zu stabilisieren, so dass die Gäste ihre persönlichen Spa-Behandlungen oder zusätzliche Baderlebnisse weiter genießen können, bevor sie eine Pause brauchen.



Die atemberaubende Kulisse des Appenzellerlandes bietet den perfekten Rahmen für verjüngende Thermalbadeerlebnisse im Freien, die das Gesamterlebnis und das Wohlbefinden der Gäste steigern und ihnen ein unvergessliches Gefühl für den Ort vermitteln werden.

Eingebettet in die üppige und durchdacht gestaltete Landschaft wird der Wellness-Garten im Freien eine Reihe von ausgewählten Thermal- und Badeerlebnissen bieten, die die Gäste dazu ermutigen, ihre Verbindung zum energetischen und authentischen Geist der Region wiederherzustellen, um zum Epizentrum der Heilung für ein umfassendes Wohlfühlerlebnis zu werden.

Das Angebot an Thermal- und Badeerlebnissen im Außenbereich wird Folgendes umfassen

- Zeremonielle Eventsauna - Regenerative Heilung
- Behandlungspeelings und Wickelzone - Revitalisierende Heilung
- Einzigartig gestaltetes sensorisches Entspannungsbecken - belebende Heilung
- Therapeutische Mineralbecken mit unterschiedlichen Temperaturen - Verjüngungsheilung

Jede "heilende" Zone wird ein Wellness-Element symbolisieren, das den Kreislauf des Wohlbefindens von Körper, Geist und Seele vervollständigen soll. Diese Zonen werden auch einen zentralen Bereich umgeben, der einen einzigartigen ganzheitlichen Heilkreis bildet, der für die Region einzigartig ist.

Dieser "energetisierte" Kreis wird ein Ort sein, an dem Einzelpersonen oder kleine Gruppen sowohl aktiv als auch kontemplativ tätig werden können, und zwar durch eine Vielzahl von programmierten ganzheitlichen Heilungsmodalitäten, die wie folgt aussehen können:

- Klang- und Lichtbad in der Natur
- Achtsame Meditation
- Labyrinth-Wanderungen

Der Huus-Quell-Badegarten wird sich im Laufe der Jahreszeiten verändern, um die Gäste jedes Mal aufs Neue zu animieren und ihnen ein neues Erlebnis zu bieten.

A man and a woman are shown from the chest up, submerged in a thermal bath. They are both smiling and looking towards each other. The background is a stone wall, suggesting an outdoor or semi-outdoor setting. The lighting is warm and soft, creating a relaxing atmosphere.

THERMALBADEN DRAUSSEN

A photograph of a man from behind, shirtless, in a sauna. He has a tattoo of three birds on his left arm. The background is a wooden sauna interior with other people blurred.

FEIERLICHE VERANSTALTUNGS SAUNA

Das Herzstück der neu belebten Heilzone ist eine der lebendigsten und interaktivsten Formen des Saunabadens - die "Aufgüss"- oder Event-Sauna. Diese lebendige Form des Thermalbadens ist für ihre immersive und performative Qualität bekannt und bringt eine starke soziale Nuance in das traditionelle Saunabaderlebnis.

Dieses komplizierte und lebendige Ritual wird von einem erfahrenen "Saunameister" geleitet, der den gesundheitsfördernden Aufguß gekonnt mit einem Hauch von Magie versieht.

Die besondere Zeremonie besteht darin, dass der Meister mit ätherischen Ölen versetztes Wasser über die heißen Steine der Sauna gießt, wo es verdampft und seine duftenden Dämpfe in der gesamten Sauna abgibt. Es können verschiedene Aufguss-Rituale angeboten werden, die von dramatischen Themenshows über multisensorische Erlebnisse, bei denen Klang und Aroma zusammengeführt werden, bis hin zu Musiktheater reichen, das die Seele anregt und Emotionen hervorruft, die durch die intensive Hitze verstärkt werden.

Ein fester Zeitplan informiert die Gäste über die Zeit und den spezifischen Aufguss-Stil, den sie in der Sauna erleben können. Diese Einrichtung kann gelegentlich auch für private Sitzungen genutzt werden.

WIEDERBELEBUNG DER HEILUNG

Veränderndes Baden



PANORAMA EVENT SAUNA

Als Teil eines kuratierten thermalen Therapiekreislaufs wird die für den Außenbadebereich vorgeschlagene Erlebnissauna das Herzstück der "Reinvigorated Healing"-Erfahrung im Badegarten sein.

Die speziell kalibrierte Hitze der Sauna hat nachweislich eine therapeutische Wirkung auf die Gesundheit und ist ein wesentlicher Bestandteil jedes Thermalbadkreislaufs.

Zu den Vorteilen gehören:

- Erhöhter Stoffwechsel und mehr Energie
- Verringerung von Entzündungen, Schmerzen und Beschwerden
- Entspannung der Muskeln, Beseitigung von Steifheit und Verspannungen



NATÜRLICH DESIGNE DUSCHE

Durchdachte Duschbereiche werden in die Sichtschutzbänke rund um die Landschaft eingelassen, was die Verbindung des Besuchers mit der natürlichen Umgebung noch stärker betont.

In diesen Spül- und Wasserfallduschen können sich die Gäste nach einem Bad in den heißen Quellen abkühlen oder in der Erlebnissauna zusätzliche thermische Erfahrungen sammeln, bevor sie sich auf den Entspannungsliegen ausruhen.

Die Vorteile sind:

- Ausschüttung von Endorphinen und Hormonen
- Linderung von Entzündungen
- Stärkung der Immunität und des Stoffwechsels



KNEIPP WEG

Die perfekte Kombination verschiedener körperlicher Reize, gepaart mit der Heilkraft des Wassers, spiegelt auch die Barfußweg-Kultur der Region wider.

Der Kneippweg, der strategisch günstig in der neu gestalteten Heilzone liegt, ist ein angenehmes und unvergessliches Gemeinschaftserlebnis, das eine Abwechslung zu den intensiveren Thermalbädern bietet.

Die Vorteile sind:

- beruhigende und harmonisierende Wirkung auf die körperliche und geistige Gesundheit
- Anregung der Durchblutung und des Stoffwechsels
- Stärkung des Immunsystems
- Linderung von Entzündungen und Schwellungen im unteren Körperbereich

A close-up photograph of a woman's shoulder and upper arm. She has a thick layer of grey mud applied to her skin. She is wearing a white bikini top. The background is blurred, suggesting an outdoor setting.

SCHLAMMSCHRUBB- UND WICKELTHERAPIE

Ein Vorzeigebeispiel für das ansprechende soziale Badeerlebnis ist der Bereich für Schlammbehandlungen, Peelings und Packungen, in dem die Gäste eingeladen sind, ihre Sinne bei einem selbstbestimmten Wellness-Erlebnis inmitten der Natur zu verwöhnen.

Eine entschlackende Behandlung mit mineralreichem Schlamm aus der Region entzieht dem Körper Giftstoffe in einer angenehmen, selbst gestalteten Umgebung, die sich perfekt zum Teilen mit Freunden eignet.

Nachdem die Gäste ihren Körper in den Nebelbahnen oder im Bereich der Naturdusche befeuchtet haben, können sie die Schlammbehandlung in der Peeling-Zone nach Belieben auf verschiedene Körperbereiche auftragen. Um die natürlichen Vorteile der Schlammbehandlung zu optimieren, werden die Gäste aufgefordert, die natürlichen Sitzbereiche rund um den Sockel zu nutzen oder die Dampfgrotte zu betreten.

Obwohl die Dampfgrotte kein traditionelles Dampfbad ist, wird sie in regelmäßigen Abständen Dampfstöße in die Kammer abgeben, um den Schlamm weich und geschmeidig zu halten, während der Schlamm oder das Peeling Unreinheiten von Körper und Haut entfernt. Als letzter Schritt wird der Schlamm oder das Peeling in der Naturdusche vollständig abgespült.

Um die sensorische Reise fortzusetzen, können die Gäste im tief beruhigenden sensorischen Entspannungsbecken verweilen, eine Mini-Mineralbadreise genießen, an einem programmierten Aufguß in der Erlebnissauna teilnehmen oder einfach nur im Nachglühen der sinnlich-immersiven Angebote der Outdoor-Baderlebnisse entspannen.

REVITALISIERENDE HEILUNG

Thermalerlebnisse für die Sinne



NEBELPFADE

Als erster Schritt dieses maßgeschneiderten Thermal-Minikreislaufs befeuchten die Nebelpfade den Körper und klären den Geist als Vorbereitung auf die sensorische Stimulation der Selbstreinigungszone.

Dieser belebende Nebelweg hüllt die Gäste in einen abwechselnd warmen und kalten aromatischen Kräuternebel ein. Dieser Bereich kann mit Licht-, Temperatur- und Klangvariablen für zusätzliche sensorische Verjüngung vorprogrammiert werden.

Weitere Vorteile sind:

- Anregung der Sinne
- Entspannter Körper und Geist
- Verbesserte Durchblutung



SELBST SCHRUBB-ZONE

Der Bereich, in dem man sich selbst schrubben kann, ist das Herzstück dieses Erlebnisses und bietet eine unterhaltsame Abwandlung eines klassischen Wellness-Angebots, bei dem die Gäste allein oder mit anderen zusammen Zeit verbringen können.

Die Gäste werden ermutigt, lokal inspirierte Behandlungspeelings anzuwenden.

Nach einem entspannenden Aufenthalt in der Peeling-Zone spülen sich die Gäste im natürlich gestalteten Wasserfall oder in der Spüldusche ab und gehen dann zu einem wohlverdienten Aufenthalt in der Dampfgrotte über.

Die Vorteile eines Peelings sind:

- Entfernung von abgestorbenen Hautzellen
- Verbesserte Hydratation der Haut
- Klärung von Hautunreinheiten



DAMPFGROTTE

Diese einzigartige Reise gipfelt in einem entspannenden und eindringlichen Erlebnis in der Dampfgrotte. Die Grotte bietet den Gästen die Möglichkeit, eine von der Natur inspirierte multisensorische Flucht zu erleben. Die Grotte inspiriert zu einer "ruhigen Zeit", in der die gesundheitsfördernden Wirkungen von Kräuteraromen eingeatmet werden, während der Körper von verschiedenen inneren Belastungen befreit wird.

Die Gäste werden dieses unvergessliche Erlebnis erfrischt und gestärkt verlassen.

Weitere Vorteile sind:

- Reinigung des Atmungssystems
- Ein Gefühl der Ruhe und Besinnung
- Feuchtigkeitsspendend für die Haut

A woman with blonde hair tied back is sitting in a swimming pool at night. She is looking towards a dark, starry sky. In the background, there are dark silhouettes of mountains. The pool water is illuminated with a soft, blue-green light. The overall atmosphere is serene and peaceful.

SINNLICHER ENTSPANNUNGSPOOL

Die "Reinvigorating Healing Zone" spiegelt die Beliebtheit des Sternenguckens in der Region wider. Die überdurchschnittlich gute Luftqualität und die geringe Lichtverschmutzung in dieser Bergregion haben dazu geführt, dass die Menschen seit langem in das Appenzellerland reisen, um nicht nur "Kraftplätze" zum Auftanken zu finden, sondern auch um die erhabene, unberührte Schönheit des Appenzeller Nachthimmels zu genießen.

Im Zentrum der Reinvigorating Healing Zone bietet das Sensory Relaxation Pool die Möglichkeit, eine eindringliche, elementare "Baden unter den Sternen"-Geschichte zu kreieren, die einzigartig im Huus Quell und in der Region ist. Dieses multisensorische Wassererlebnis wird eine designorientierte Badeumgebung bieten, die sich von Tag zu Nacht verwandelt.

Der warme Pool wird mit multisensorischen Licht- und Klangprojektionen gestaltet, die mehrere Sinne ansprechen. Wenn der Tag in die Nacht übergeht, wird das Licht nach außen projiziert, um die Aufmerksamkeit der Badegäste auf den atemberaubenden Nachthimmel zu lenken und eine Sternenbeobachtung zu ermöglichen, die eine multidimensionale sensorische Verbindung mit der Natur und ihren Elementen bietet.

VERJÜNGERENDE HEILUNG

Eine intensive Kontrastbadereise



HEISSER MINERAL POOL

Die Wärme, die in der Lage ist, den Körper bis ins Innerste zu erwärmen, hat in Kombination mit dem kontrastierenden kalten Bad die größte Wirkung auf den Körper.

Das heiße Becken ist auf 40 bis 42 Grad Celsius erwärmt und sollte langsam betreten werden, wobei zunächst die untere Körperhälfte und dann allmählich bis zu den Schultern eingetaucht wird. Obwohl die Gäste nur eine kürzere Zeit in diesem Bad verbringen, ist es ein wichtiger Bestandteil des Kontrastbadekreislaufs.

Die Vorteile sind:

- Tiefenentspannung der Muskeln und des Gewebes
- Verbesserte Durchblutung
- Abbau von geistiger Anspannung und Stress



WARMER MINERAL POOL

Das warme, zwischen 36°C und 39°C temperierte Mineralbecken wird mit Mineralien angereichert, die denen der örtlichen Thermalquellen ähneln, um ein authentisches Gefühl für den Ort zu schaffen.

Die Anreicherung des Wassers mit Mineralien hat eine therapeutische Wirkung, die über die Entspannung hinausgeht und zusätzliche gesundheitliche Vorteile für den Körper bietet.

In Anlehnung an die Eigenschaften lokaler, natürlicher heißer Quellen können die Pools mit Mineralien wie den folgenden angereichert werden:

- Natrium
- Magnesium
- Kalzium
- Sulfat



KALTER POOL

Ein kalter Sprung zur Abkühlung nach einem Saunagang oder einem Bad im heißen Mineralbad ist ein normaler Bestandteil des Kontrastbades. Im Badegarten des Huus Quell raubt die Wassertemperatur den Gästen buchstäblich den Atem und sorgt für eine belebende Pause während des Spa-Erlebnisses.

Ein kurzes Bad im kalten Wasser nach einem Sauna- und Dampfbad oder einem heißen Mineralbad, das in der Regel zwischen 30 und 45 Sekunden dauert, bietet zahlreiche Vorteile, darunter die folgenden

- Linderung von Muskelschmerzen
- Verjüngt die Haut
- Verbessert die Durchblutung und die Beweglichkeit der Muskeln

A person is walking through a circular stone labyrinth in a lush green garden. The labyrinth is composed of concentric stone paths forming a spiral pattern. The garden is filled with green grass and various trees, including a large evergreen on the left. The scene is captured in bright daylight, with long shadows cast on the ground.

KÖRPER UND SEELE DRAUSSEN

In der Mitte der vier verschiedenen Heilzonen im Huus-Quell-Badegarten, wo der Verbindungsweg zwischen den einzelnen Heilzonen auf den "energetisierenden" kreisförmigen Boden trifft, können die Gäste ihren Geist und Körper wieder in Einklang mit der Natur bringen und aufladen.

Dieses kreisförmige Element soll es den Gästen ermöglichen, in achtsame Meditation und Momente der Besinnung einzutauchen und eine spirituelle Verbindung mit der Natur und dem Land herzustellen. Die Gäste werden ein transformatives Labyrinth durchqueren, das den zentralen "Energiepunkt" im Herzen des Gartens symbolisiert.

KRAFTVOLLE BÖDEN

Ganzheitlicher Heilungs Kreislauf

Der "energetisierende" kreisförmige Boden ist ein ganzheitlicher, vielseitiger und multidimensionaler Bereich, der es den Gästen ermöglicht, ihre eigenen Reisen zur Rekalibrierung von Geist, Körper und Seele zu erkunden.

In den wärmeren Monaten können die Gäste diesen Bereich für achtsame Einzel- oder Gruppenübungen nutzen oder an programmierten ganzheitlichen Heiltherapien wie Klangbädern und Meditationskreisen teilnehmen oder den natürlich angelegten Labyrinthpfad gehen.



ENERGETISIERENDE LINIEN

Transformatives Meditations Labyrinth

Ein Labyrinth ist ein uraltes, kontemplatives Hilfsmittel, um den Geist zu beruhigen. Ein selbstgeführter Labyrinthspaziergang bietet den Gästen eine ansprechende Möglichkeit, sich zu entspannen und in der Meditation die Stille zu suchen. Eingebettet in die natürliche Landschaft, fördert der Labyrinthspaziergang eine tiefe Verbindung mit der Natur durch eine achtsame und sinnliche Erfahrung.

In den kälteren Monaten im Herbst und Winter führen beleuchtete Rundwege die Gäste auf diese eindringliche Reise. Ein wahrhaft einzigartiges Erlebnis unter dem Appenzeller Sternenhimmel.



WELLNESS GARTEN & ERHOLUNGS ORTE

Sinnliches Eintauchen in die Natur

Nach einem belebenden Thermalbad oder einem entspannenden Bad am Nachmittag ist ein Platz zum Entspannen im Freien an der frischen Luft die perfekte Art, ein Erlebnis zu beenden oder zum nächsten überzugehen.

Im gesamten Garten gibt es eine Vielzahl von Entspannungsmöglichkeiten, die nur darauf warten, genutzt zu werden. Diese Orte der Ruhe sind ein wichtiger Teil des Badeaufenthalts, insbesondere für Gäste, die einen ruhigen Moment genießen möchten.

Von den geselligen Sitzgruppen rund um die Feuerstelle bis hin zu den in der Landschaft versteckten Entspannungsliegen wird es für jeden Geschmack einen passenden Platz geben.

In unmittelbarer Nähe jedes Ruhebereichs wird es eine Trinkstation mit Wasser und Früchten geben, und im Wellness-Garten werden frische Kräuter wachsen, die für verschiedene Behandlungen und Rituale im Spa verwendet werden können.

Dezent integrierte Außenheizungen werden den Gartenbereich für den größten Teil des Jahres angenehm und nutzbar machen, und jeder Wechsel der Jahreszeiten wird dem Badeerlebnis im Freien eine neue Perspektive verleihen.





FITNESS & BEWEGUNG

Das ganze Jahr über eine perfekte Mischung aus Indoor- und Outdoor-Fitnessaktivitäten anbieten



FITNESS & BEWEGUNGSPHILOSOPHIE

Mitreißend, fesselnd und befähigend

Inmitten der atemberaubenden Natur, die das Anwesen umgibt, zeigt das Huus Quell Fitnesskonzept die Bedeutung eines mehrdimensionalen Fitnesserlebnisses, das sowohl Innen- als auch Außenbereiche ganzheitlich miteinander verbindet.

Körperliche Aktivität und Bewegung sind die grundlegenden Säulen einer persönlichen Erhaltungsroutine und tragen wesentlich zur Verbesserung der Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens bei, wodurch die Lebensqualität gesteigert wird.

Das Fitnessangebot umfasst eine sorgfältig zusammengestellte Auswahl an Aktivitäten und Kursen, die die Gäste zu jeder Jahreszeit zu abwechslungsreichen und effektiven Übungen einladen und ermutigen sollen. Diese Aktivitäten ermöglichen es den Gästen, nicht nur ihre körperliche Fitness zu verbessern, sondern auch ihr geistiges Gleichgewicht zu erhalten und die Schlafqualität zu steigern.

Jeder Gast hat die Möglichkeit, sich unter Anleitung professioneller Personal Trainer auf eine maßgeschneiderte Fitness-Reise zu begeben und im inspirierenden Yoga-Studio auf der Dachterrasse, im Fitnessstudio und auf der Mind & Body-Terrasse im Freien an Fitnesskursen teilzunehmen.

Fitness wird ein integraler und geführter Teil der Gästereise sein, der über eine einfache Gastfreundschaft hinausgeht. Ziel ist es, die Gäste zu inspirieren, sich über das Hotel hinaus zu bewegen, die aussergewöhnlich saubere Schweizer Luft und die Landschaft, die das Hotel umgibt, zu geniessen, zielgerichtete Fitnessmöglichkeiten zu schaffen und gleichzeitig die Gäste wieder mit der Natur, dem Körper, dem Geist und der Seele zu verbinden.



FITNESS- & BEWEGUNGS ANGEBOTE

Die folgenden Komponenten repräsentieren das integrative Bewegungs- und facettenreiche Fitness-Serviceangebot von Huus Quell.

FITNESS-BERATUNG

FUNKTIONELLE FITNESS

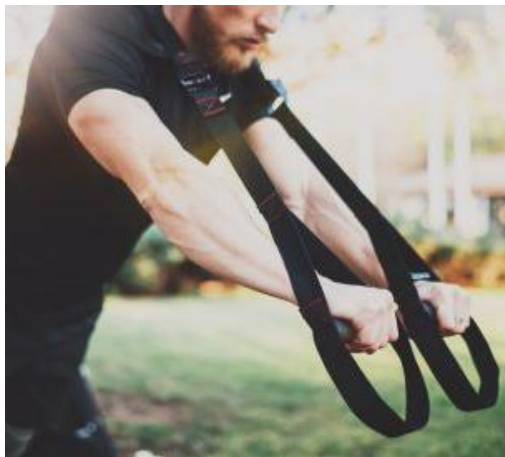
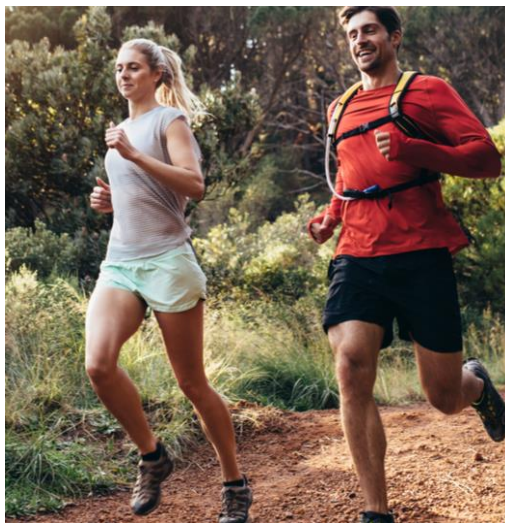
EINZEL- UND GRUPPENTRAININGSEINHEITEN

MULTIFUNKTIONALES STUDIO FÜR GEIST UND KÖRPER

ACHTSAME BEWEGUNG

FITNESS- UND WELLNESS-AKTIVITÄTEN IM FREIEN

SAISONALE FITNESS-ABENTEUER





FITNESS AUSSTATTUNG ÜBERBLICK

Das äußerst einladende und funktionale Fitnessstudio, die Außenterrasse für Geist und Körper und das Yogastudio auf dem Dach werden durch große Fenster und helle Farben ein luftiges und einladendes Ambiente bieten.

Mit Blick auf die Landschaft und die zeitgenössische Architektur werden diese Räume so viel natürliches Licht wie möglich erhalten, was die Verbindung zwischen den Gästen und der Natur noch verstärkt und die Motivation, sich mit diesen Räumen zu beschäftigen, erhöht.

Der Fitnessbereich wird mit einer Kombination aus Herz-Kreislauf- und Krafttrainingsgeräten ausgestattet sein, um die Gäste zu regelmäßigen, auf ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Trainingseinheiten zu animieren. Handtücher und saisonale Infusionsstationen mit Wasser werden im Fitnessstudio angebracht sein, damit die Gäste ständig Zugang zu Flüssigkeit haben. Das Fitnessstudio bietet hochmoderne Geräte und ergebnisorientiertes Personal Training für diejenigen, die sich inspirieren lassen oder sich auf ein bestimmtes Ziel in einem bestimmten Zeitraum konzentrieren möchten.

Die "Mind & Body"-Terrasse im Freien und das Yoga-Studio auf dem Dach werden den Gästen durch ihr Design ein Gefühl der Ruhe vermitteln und einen Raum für Bewegung und Reflexion schaffen. Dieser Raum wird sowohl für aktive als auch für passive Kurse geeignet sein, und in Kombination mit der großen Auswahl an Outdoor-Modalitäten, die angeboten werden, werden alle diese Aktivitäten ein integraler Bestandteil der Wellness-Programme sein.

Die Anlage ist so konzipiert, dass sie den Bedürfnissen der Gäste entspricht, die sich auf ihre Sommer- und Winteraktivitäten vorbereiten oder einfach ihre Fitness vor einem langen Tag im Freien verbessern wollen.

GANZJÄHRIGES KRAFTTRAINING

Eine Vielzahl von Fitnessmodalitäten zur Wiederherstellung, Erhaltung und Vorbereitung auf saisonale Aktivitäten



TRX / WIDERSTANDSTRaining

Ganzkörper-Widerstandstraining erhöht die Muskelkraft, indem die Muskeln gegen ein Gewicht oder eine Kraft arbeiten müssen.

Zu den verschiedenen Formen des Widerstandstrainings gehören die Verwendung von freien Gewichten, Kraftmaschinen, Widerstandsbändern und Plattformen wie TRX oder das Kinesis-System. Diese Art von Training eignet sich für Gäste, die im Rahmen ihres allgemeinen Fitnesstrainings Gleichgewicht, Koordination, Flexibilität und Gelenkstabilität verbessern möchten.



CIRCUIT TRAINING

Zirkeltraining ist eine Trainingsform, bei der die Gäste mehrere Stationen durchlaufen und dabei verschiedene Übungen ausführen, und zwar Rücken an Rücken und mit minimalen Pausen zwischen den Übungen bis zum Abschluss.

Aufgrund seiner Anpassungsfähigkeit kann das Zirkeltraining zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems, der Ausdauer, der Mobilität, der Kraft und sogar sportartspezifisch entwickelt werden. Dieses Training kann als Einzelsitzung oder in einer Gruppe durchgeführt werden, wobei sich die Gäste gegenseitig motivieren können, um ein größeres Engagement zu erreichen..



GEWICHT / KRAFTTRAINING

Hanteltraining ist eine Form des Krafttrainings, bei der Gewichte zur Stärkung und zum Wachstum der Muskeln eingesetzt werden. Dabei wird die Muskulatur mit freien Gewichten (z. B. Hanteln und Kurzhanteln) oder an speziellen Krafttrainingsgeräten beansprucht.

Diese Art von Training verbessert das Wohlbefinden und die Hormonproduktion. Den Gästen des Resorts wird eine Reihe von motivierenden und angenehmen Optionen geboten, um das Training so unterhaltsam und ergebnisorientiert wie möglich zu gestalten.

ACHTSAME BEWEGUNG | BEISPIELKURSE FÜR KÖRPER UND SEELE

Eine Mischung aus verschiedenen Modalitäten mit Schwerpunkt auf Kernstabilität, Kraft und Ausrichtung



TAICHI

Tai Chi ist eine alte chinesische Tradition, die auf den Kampfkünsten basiert und eine Reihe von Bewegungen umfasst, die langsam und konzentriert ausgeführt und von einer tiefen Atmung begleitet werden. Jede Haltung geht ohne Pause in die nächste über und sorgt dafür, dass der Körper ständig in Bewegung ist. Tai Chi hat viele körperliche und emotionale Vorteile.

Weitere Vorteile sind:

- Verbesserte Funktion des Immunsystems
- Steigerung von Energie und Ausdauer
- Verbesserung von Flexibilität, Gleichgewicht und Beweglichkeit
- Verbessert die Schlafqualität



PILATES

Pilates ist eine Reihe von sanften Ganzkörpertrainings, die speziell entwickelt wurden, um die Muskeln auf vielfältige Weise zu fordern, und die sowohl in Gruppen- als auch in Einzelsitzungen durchgeführt werden können. Die Wellness-Programme, die den Gästen des Hotels angeboten werden, konzentrieren sich vor allem auf den Aufbau von Kraft, die Wiederherstellung und Vorbeugung von Muskel-Skelett-Verletzungen und die Verbesserung des Körper-Geist-Bewusstseins.

Weitere Vorteile sind:

- Verbesserte funktionelle Bewegung
- Ausgewogene Kraft auf beiden Seiten
- Verbesserte Kernkraft und Flexibilität
- Bessere Ausrichtung der Körperhaltung



RESTORATIVES YOGA

Restoratives Yoga ist eine erholsame 45- bis 60-minütige, regenerierende Sitzung, bei der die Gäste Bewegungsabläufe mit geringer Belastung, eine Neuausrichtung der Körperhaltung, langes Halten und konzentrierte Atemarbeit erleben. Es ist das perfekte Gegenmittel für Schmerzen und Beschwerden nach einem anstrengenden Sporttag. Diese tiefe Dehnungssitzung stellt nicht nur körperlich, sondern auch geistig wieder her und hinterlässt bei den Gästen ein Gefühl der Dehnung, Entspannung und Ruhe.

Weitere Vorteile sind:

- Größere Entspannung
- Besserer Schlaf
- Verbesserte sportliche Leistung
- Bessere Atmung, Energie und Vitalität

ACHTSAME BEWEGUNG | BEISPIELKURSE FÜR KÖRPER UND SEELE

Kreative Fitnesserlebnisse zur Selbstverbesserung



AKTIVES & PASSIVES DEHNEN

Aktives und passives Dehnen ermutigt die Gäste, ihren Körper auf eine Weise und in Positionen zu bewegen, die sie normalerweise beim Üben selbst nicht einnehmen. Durch das "Hacken" von Körperdehnungen können die Gäste allgemeine Schmerzen und Muskelschmerzen lindern, die Haltung verbessern, die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung der Muskeln steigern.

Assistiertes Dehnen kann auch:

- Muskeln entspannen, die unangenehm angespannt sind
- die funktionelle Beweglichkeit verbessern
- das Verletzungsrisiko bei Sport und Spiel minimieren
- die Flexibilität und die sportliche Leistung steigern



KLANGTHERAPIE

Die Kraft des Klangs wird von Menschen und in der Natur als kraftvolle Methode der Kommunikation, Verbindung und spirituellen Heilung genutzt. Mit verschiedenen Instrumenten wie Kristallschalen, Klangschalen, Glocken und Gongs erzeugt der Therapeut beruhigende, sich überlagernde Schwingungen, die sich positiv auf das parasympathische Nervensystem auswirken und eine tiefe Entspannung bewirken.

Die Vorteile umfassen:

- Klärt energetische Blockaden
- Stimmungsaufhellung
- Bessere Schmerzbewältigung
- Förderung der körperlichen und geistigen Gesundheit



MEDITATION

Die Meditation im Resort wird die Gäste dazu befähigen, Achtsamkeit und Stille in ihr tägliches Wellness-Programm einzubauen und sie dabei unterstützen, sich mit ihrem inneren Selbst zu verbinden, um mehr geistige Klarheit zu erlangen. Diese Sitzungen werden die Gäste auf emotionaler und körperlicher Ebene stimulieren, während die verbesserte Atemkontrolle zu einem allgemeinen Wohlbefinden führt.

Die Vorteile umfassen:

- Abbau von Stress und Ängsten
- Fördert die emotionale Gesundheit und das Wohlbefinden
- Verbessert die Selbstwahrnehmung
- Verbessert den Schlaf



FITNESS & BEWEGUNG IN DER EINZIGARTIGEN UMGEBUNG

Outdoor Aktivitäten rund um das Hotel, die das Gästerlebnis bereichern

Der Wald und die Hügel bieten eine atemberaubende Kulisse für eine Vielzahl aktiver und achtsamer Kurse und Aktivitäten, die die Gäste auf eine Reise in die Natur mitnehmen und bis in die entlegensten Winkel des Geländes führen. Die Mischung aus äußeren Anblicken, Geräuschen und der sich ständig verändernden saisonalen Umgebung wird dem Fitnessangebot im Freien eine neue Dimension verleihen. Darüber hinaus aktiviert die Bewegung im Freien die Selbstheilungskräfte des Körpers, regt den Geist an und beruhigt die Seele.



Das Outdoor-Wellness-Angebot des Hotels umfasst eine "Mind & Body"-Terrasse und einen speziellen Outdoor-Fitnessbereich, der inmitten von Grünflächen liegt und sich nahtlos in die natürliche Landschaft einfügt. Die Mind & Body Terrace wird den Gästen eine Reihe von vielfältigen Möglichkeiten bieten, achtsame Bewegungspraktiken wie Yoga, Meditation, Pranayama, Klangtherapie, Mondscheinbaden und Sternenbeobachtung zu genießen.

Der Mehrzweck-Fitnessbereich im Freien, der sich in unmittelbarer Nähe des Fitnessstudios befindet, besteht aus mehreren abwechslungsreichen und sorgfältig ausgewählten Übungsstationen und bietet den Gästen eine interessante Alternative zu den Übungen in den Räumen mit zusätzlichen gesundheitlichen Vorteilen.



Darüber hinaus wird das Wellness-Team des Hotels die verschiedenen Wanderwege, ausgedehnten Wiesen und Waldpfade der Region nutzen und in das wöchentliche Fitnessprogramm einbinden.

Neben den reinen Ergebnissen der sportlichen Betätigung und der geführten Aktivitäten können die Gäste auch die Vorteile des Aufenthalts in der Natur genießen:

- Verringerung des Stresshormonspiegels (Cortisol)
- Erhöhte Aktivität des Nervensystems
- Verstärkte Immunfunktion Increased Vitamin D intake



WELLNESS GEOCACHING

Wellness mit Spass verbinden

Die Idee des Wellness-Geocaching verbindet die typischen Merkmale dieser zunehmend beliebten sozialen Aktivität mit einem interaktiven Wellness-Erlebnis in der freien Natur.

Beim Geocaching handelt es sich um eine reine Freizeitbeschäftigung, bei der man mit Hilfe einfacher Navigationsgeräte auf "Schatzsuche" geht. Im Huus Quell wurde ein einzigartiges Wellness-Erlebnis geschaffen, indem Achtsamkeit, Spiritualität und Bewegung durch verschiedene Wellness-Schatzsuchen integriert wurden.

Das Wellness-Team vor Ort führt die Gäste auf verschiedenen Wegen zu bedeutenden kulturellen und spirituellen Stätten in der Region. Diese Aktivität ist nur für Gäste und Bewohner des Huus Quell verfügbar. Die Gäste erhalten lediglich einen Kompass, ein GPS-Gerät und den Hinweis auf den ersten Orientierungspunkt, obwohl sie denselben Ansatz wie bei der Cache-Suche verfolgen. Wer einen versteckten Cache findet und das auf dem Hinweis beschriebene Erlebnis erfolgreich absolviert, kann zum nächsten Ziel weitergehen.



Obwohl die Möglichkeiten endlos sind, empfiehlt es sich, mit der Entwicklung von zwei verschiedenen Geocaching-Reisen zu beginnen. Die Achtsamkeitsreise konzentriert sich auf die Verbindung mit den Gaben der Natur, das persönliche Wachstum und die Spiritualität und ermöglicht es den Gästen, erdende Erfahrungen für emotionales Wohlbefinden zu machen. Zu den spezifischen Aktivitäten dieser Reise können Meditation und Pranayama an hochenergetischen Orten gehören, sowie das Aufschreiben von Notizen zur Selbstreflexion.



Die andere aktive Geocaching-Reise macht mehr Spass und legt den Schwerpunkt auf soziale und familiäre Interaktionen in Kombination mit körperlicher Aktivität sowie der Erkundung des Appenzellerlandes zu Fuss. Zu den spezifischen Aktivitäten dieses Weges gehören der Besuch des Roothuus, des Barfussweges und der verschiedenen Wandergebiete in der Region, wobei die Gäste an bestimmten Wegpunkten zum Dehnen, Yoga oder Jodeln aufgefordert werden.

Durch diese individuellen Aktivitäten profitieren die Gäste nicht nur von der körperlichen Betätigung, sondern auch von den zahlreichen Vorteilen für die geistige Gesundheit, die sich ergeben, wenn sie Zeit im Freien und fern von ihren mobilen Geräten verbringen. Außerdem können die Gäste Gonten aus einer anderen Perspektive erkunden und erleben.

SOMMER FITNESS AL FRESCO

Wiederverbindung von Körper & Seele unter der Sonne



BOXFIT

Boxfit ist ein unterhaltsamer Zirkeltrainingskurs, der die Bewegungen des Boxens in einer Form von Fitness nachahmt. Die Kurse beinhalten eine Vielzahl von Bewegungen und Techniken, wie Schattenboxen, Seilspringen, Polsterarbeit, Liegestütze, Pendelläufe und Sit-ups. Das Training wird in der Regel von Musik begleitet.

Boxfit ist nicht nur sehr inklusiv, sondern auch gut für die psychische Gesundheit, da es Aggressionen auf kontrollierte und kanalisierte Weise abbaut.

Weitere Vorteile sind:

- Steigerung der geistigen Beweglichkeit
- Steigert die Ausdauer



MEDITATIVE BOGENSCHIESSEN

Meditatives Bogenschießen ist eine therapeutische Reise, die Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringt. Diese Aktivität erfordert, dass die Gäste mit einem ruhigen Geist präsent bleiben und sich auf das Ziel konzentrieren. Das Ziel ist nicht, perfekt zu sein, sondern die Reise zur Perfektion anzutreten.

Im Gegensatz zu anderen Meditationen können sich die Gäste beim Bogenschießen auf ein einfaches Ziel konzentrieren und werden mit einem Gefühl der Befriedigung belohnt, wenn das Ziel erreicht ist.

Weitere Vorteile sind:

- Verbesserte Körperhaltung
- Abbau von Verspannungen



POWER YOGA

Power Yoga ist ein rasantes Cardio-Workout, bei dem der Schwerpunkt auf Kraftaufbau, Ausdauer und Flexibilität des Körpers durch schnellere und aktivere Yogastellungen liegt. Die Gäste sind aufgefordert, Atem und Bewegung zu verbinden, um eine maximale Wirkung zu erzielen.

Bei dieser rigorosen Yoga-Sitzung werden mehr Kalorien verbrannt als bei den meisten traditionellen Yoga-Formen, so dass der Abbau von Giftstoffen und die Gewichtsabnahme gefördert werden.

Weitere Vorteile sind:

- Verbessertes geistiges und körperliches Wohlbefinden
- Linderung von Stress

TOTALE SEELENVOLLE REISE

Wie im Inneren so im Äusseren



HATHA YOGA

Hatha Yoga wird im Vergleich zum klassischen Yoga in einem viel langsameren Tempo mit statischen Haltungen praktiziert und konzentriert sich auf Atemarbeit, achtsame Bewegung und Dehnung. Die Sitzung wird in der Regel innerhalb von 45 Minuten bis 90 Minuten von Atemtechniken, Yoga-Posen und gefolgt von Meditation durchgeführt.

Dieser langsame Yogastil hat eine Vielzahl von Vorteilen für die körperliche und geistige Gesundheit.

Einige der wichtigsten sind:

- Förderung der Achtsamkeit
- Besserer Schlaf



BERGMEDITATION

"Sei der Berg, teile seine Stille". Die Bergmeditation auf den weitläufigen Hügeln des Appenzellerlandes ermöglicht es den Gästen, die Schönheit der Gegend zu genießen und sich mit der Natur zu verbinden. Die Gäste erhalten auch ein Meditationskissen, auf dem sie sich niederlassen können, um in einen meditativen Zustand zu gelangen.

Die Meditation ist einfach und doch tiefgründig und perfekt für Gäste, die sich tiefer mit sich selbst und der Natur verbinden möchten.

Weitere Vorteile sind:

- Stärkung der geistigen Gesundheit
- Bessere kognitive Fähigkeiten



PRANAYAMA

Pranayama ist die uralte Praxis der Atemübungen. Die Gäste sollen den Atem in einer bestimmten Abfolge gezielt ein- und ausatmen und anhalten. Ziel ist es, Körper und Geist durch die Zufuhr von Sauerstoff zu verbinden und gleichzeitig Giftstoffe auszuscheiden, was sich positiv auf die physiologische Heilung auswirkt.

Pranayama fördert sowohl die Entspannung als auch die Achtsamkeit. Außerdem unterstützt es nachweislich mehrere Aspekte der körperlichen Gesundheit, darunter:

- Verbesserte Lungenfunktion
- Bessere Schlafqualität



ZUSÄTZLICHE
DIMENSIONEN

*Eine Auswahl an gut durchdachten Erlebnissen
und Möglichkeiten, die die Gäste in das reiche
regionale Erbe, die Kultur, das Essen und die
Traditionen des Appenzellerlandes eintauchen
lassen*



ÜBERBLICK ZUSÄTZLICHE DIMENSIONEN

Extra Dimensions steht für Komponenten, die das Gesamtkonzept über die physischen Grenzen der Spa- und Wellness-Einrichtungen hinaus erweitern und aufwerten.

Indem man sich mit der lokalen Küche, Kultur, Traditionen und der Umgebung auseinandersetzt, bietet sich die Gelegenheit, dynamische Erlebnisse zu schaffen, die es den Gästen ermöglichen, weit über einen normalen Hotelaufenthalt hinaus in die Destination einzutauchen.

Die folgenden Elemente veranschaulichen ein einzigartiges und verlockendes Angebot für das Appenzeller Huus, das die Gäste zum Wiederkommen bewegen wird:

KULINARISCHE WELLNESS-ERLEBNISSE

INTERAKTIVE FOOD-WORKSHOPS & VORFÜHRUNGEN

SCHWEIZER KULTURERLEBNISSE

WELLNESS FÜR DIE GANZE FAMILIE

KULTURNEUTRALE VERANSTALTUNGEN & GESELLIGES
BEISAMMENSEIN

WELLNESS-WORKSHOPS UND BESUCH VON PRAKTIKERN

EIN ANSPRECHENDER SOZIALER CAMPUS

INNOVATIVE WELLNESS IM ZIMMER

KURATIERTE AUSWAHL AN LIFESTYLE-EINZELHANDEL

KULINARISCHE WELLNESS ERLEBNISSE & WORKSHOPS

Gäste auf eine kulinarische Entdeckungsreise führen, die das Wohlbefinden steigert und den Gaumen verwöhnt



KULINARISCHE WELLNESS ERLEBNISSE

Als nicht-didaktische Lifestyle-Wellness-Immobilie bietet das vielfältige Angebot an Speisen und Getränken im Appenzeller Huus für jeden etwas, so dass die Gäste auch lange nach ihrer Abreise aus dem Appenzeller Huus die Möglichkeit haben, sich zu verwöhnen und ein besseres Verständnis dafür zu entwickeln, wie Essen die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden fördern kann.

Beispiele, wie Gäste im Appenzeller Huus mit gesundem Essen interagieren können, sind;

- Interaktive Food-Workshops, die den Gästen die Bedeutung von Ernährung und Kochmethoden für ein gesundes Leben näher bringen
- Das ganze Jahr über Zusammenarbeit mit Gastköchen, Mixologen und Ernährungswissenschaftlern im Rahmen von kulinarischen Veranstaltungen
- Aufschlussreiche und unterhaltsame vom Küchenchef geleitete Sammlerlebnisse, die Gäste aller Altersgruppen mit Lebensmitteln aus der natürlichen Umgebung der Region vertraut machen
- Alkoholfreie Getränke, angereichert mit nährstoffreichen lokalen Zutaten, gepaart mit gesunden Gerichten, die die Gäste während ihrer Wellness-Programme genießen können
- Verkostung reiner Weine
- Kuratierte Wellness-Menüs, die auf saisonal verfügbaren Zutaten basieren und nach Möglichkeit aus nachhaltiger Produktion stammen

Diese gut durchdachten Speisen- und Getränkeangebote werden nicht nur ein Alleinstellungsmerkmal für das Appenzeller Huus darstellen, sondern auch die Gäste in eine Welt aufregender kulinarischer Möglichkeiten einführen und Fähigkeiten vermitteln, die sie mit nach Hause nehmen und mit Familie und Freunden teilen können.



WELLNESS PROGRAMM MENU BEISPIELE

Mit Bedacht zusammengestellte, nahrhafte Gerichte mit Zutaten aus der Region für ein ganzheitliches Wellness-Erlebnis



BIO-WURZELN MIT WALNÜSSEN

Unterstützt das Energieniveau, ohne die Verdauung für das Active Movement Program zu belasten, mit lokal geerntetem Wurzelgemüse, knackigen Walnüssen und Apfel, vollgepackt mit natürlichen Ballaststoffen, Antioxidantien, Carotinoiden und Omega-3



WILDPILZ-MISCHUNG

Eine wohltuende und nahrhafte Ergänzung zum Disconnect and Re-connect Programm, mit Pilzen aus Wildsammlung und einer ausgewogenen Gemüsebrühe, die reich an Nährstoffen ist, einschließlich Vitamin B



GRÜNER GARTENBOHNEN SALAT

Eine heilende Ergänzung zum Vitalitäts- und Wiederherstellungsprogramm, die frische Erbsen und Blattgemüse kombiniert, die eine gute Quelle für die Vitamine A, C, E und Zink sind, um die Immunität und die entzündungsbemmenden Eigenschaften für die Heilung zu unterstützen

GESUNDE GETRÄNKE KARTE BEISPIELE

Nachdenklich stimmende Mocktails, die den Gaumen visuell verführen, reinigen und erfrischen



NOOTROPIC MOCKTAIL

Reich an Adaptogenen aus einheimischen Alpenkräutern, exotischen Früchten und Nootropika, die die kognitive Gesundheit und Funktionalität unterstützen



KOMBUCHA MOCKTAIL

Probiotisch und mit pflanzlichen Zusätzen wie Rose, Granatapfelsaft oder Jalapeño-Paprika, perfekt für die Darmgesundheit



TEA MOCKTAIL

Wintertee Birne, Zimt, Apfelbalsamico-Essig, Salbei, Ingwer-Ale, Feigen- und Birnenscheiben gut zum Entgiften und als Kreislaufanreger



INTERAKTIVE KOCH WORKSHOPS & DEMONSTRATIONEN

Für diejenigen, die sich mit den Feinheiten einer wirklich gesunden Ernährung befassen und lernen möchten, wie man Mahlzeiten zubereitet, die dies widerspiegeln, bieten die Kochkurse und Workshops eine spannende Gelegenheit zum Lernen.

Die Gäste haben die Möglichkeit, eine Vielzahl von themenbezogenen und informativen Themen zu erkunden, wobei der Schwerpunkt auf einer Reihe von gesundheitsorientierten Küchen liegt, die die Saisonalität und frische lokale Zutaten berücksichtigen. Die Kurse, die für kleine Gruppen oder als individuelle Reise angeboten werden, bieten Familien und Freunden die Möglichkeit, sich zusammenzufinden und eine schöne Zeit miteinander zu verbringen.

In den Kursen werden die gesundheitlichen Eigenschaften der Zutaten erforscht und die Bedeutung einer nährwertschonenden Zubereitung hervorgehoben. Kulinarische Experten, die zu Gast sind, werden die Gäste auf ihrem Weg zu einer gesunden Ernährung inspirieren und informieren, während in den Mixology-Kursen die kreative Verwendung von heilenden alpinen Pflanzen und Kräutern in die Lieblingsgetränke der Gäste integriert wird.

Durch solche Veranstaltungen hat das Appenzeller Huus die exklusive Möglichkeit, langfristige Beziehungen mit den kulinarischen Experten der Region aufzubauen. Durch diese Zusammenarbeit wird das Hotel auf natürliche Weise zu einem bevorzugten und hervorragenden Ziel in der regionalen kulinarischen Szene.

EINE KULISSE FÜR WOHLFÜHLGASTRONOMIE & RENOMMIERTE KÖCHE



TAL RONNEN

Gründer und Küchenchef von Crossroads Kitchen in Los Angeles, Autor des New York Times-Bestsellers *The Conscious Cook* & *Crossroads: Extraordinary Recipes from the Restaurant That Is Reinventing Vegan Cuisine*.



ALEXIS GAUTHIER

Chefpatron des Restaurants Gauthier Soho in Soho, London, das 2011 mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet wurde. Das Restaurant gewann 2015 den UK Best Vegan Menu Award.



PIETRO LEEMANN

Veganer und vegetarischer Autor und Chefkoch und Gründer des Restaurants Joia in Mailand, dem ersten vegetarischen Restaurant in Europa, das 1996 einen Michelin-Stern erhielt.



XANTY ELÍAS

Leitete das mit einem Michelin-Stern ausgezeichnete Restaurant Acánthum (Spanien). Gewinner des Basque Culinary World Prize für sein 2018 gestartetes Programm "Children Eat The Future" zur Aufklärung von Schulkindern über gesunde Ernährung,



ALAIN PASSARD

Französischer Chefkoch und Eigentümer des L'Arpège, einem Restaurant mit 3 Michelin-Sternen seit 1996, und 2 Bioarten. Seit den 2000er Jahren stellt Passard Gemüse in den Mittelpunkt seiner kulinarischen Kreationen.

KULTURELLE AKTIVITÄTEN UND WELLNESS FÜR DIE FAMILIE

Integration traditioneller Schweizer Erfahrungen, die bleibende Erinnerungen für alle Altersgruppen schaffen



SCHWEIZERISCHE KULURELLE AKTIVITÄTEN

Das Zelebrieren der Schweizer Traditionen durch eindringliche Erlebnisse und Aktivitäten im Innen- und Außenbereich wird die Gäste dazu inspirieren, tiefer in die reiche Geschichte und Kultur des Reiseziels einzutauchen und so den Aufenthalt der Gäste insgesamt aufzuwerten.

Dies kann durch eine Vielzahl von bereichernden und unterhaltsamen Erlebnissen erreicht werden, die sich nicht nur vom Gesamtangebot abheben, sondern auch zusätzliche Möglichkeiten der Zusammenarbeit und Umsatzgenerierung schaffen und es den Gästen ermöglichen, sich voll und ganz auf die Destination einzulassen.

Beispiele dafür, wie Kultur und Tradition in das Appenzeller Huus integriert werden können, sind:

- Wandern auf der berühmten Kulturspur Appenzellerland - ein 19 km langer Wanderweg durch malerische Landschaften und historische Siedlungen;
- Bereichernde Dewiisli-Malerei-Workshops, bei denen mit Hilfe traditioneller lokaler Kunstwerke einzigartige, geschichtsträchtige Kunstwerke geschaffen werden, die gleichzeitig eine Verbindung zum Land und zur Gemeinde aufrechterhalten;
- Schweizer Handwerks-Workshops und Vorführungen von metall- und holzgefertigten Accessoires, vom Hackbrett bis zum Senner-Sattel, die auch heute noch hoch geschätzt werden;
- Erleben Sie die authentischen, unterhaltsamen und ausdrucksstarken Klänge des Jodelns in Kursen, die für alle Altersgruppen geeignet sind. Dies wurde früher von den Dorfbewohnern genutzt, um von Dorf zu Dorf in Verbindung zu bleiben.

Durch diese bereichernden Aktivitäten werden die Gäste in die traditionellen Bräuche und die Kultur der Region eintauchen und gleichzeitig an authentischen Erfahrungen teilnehmen, die eine Erweiterung der Wohlfühlreise im Appenzeller Huus darstellen.



INKLUSIVES FAMILIEN WELLNESS

Die Wellness-Aktivitäten im Appenzeller Huus bieten das ganze Jahr über die Möglichkeit, die reiche, authentische Kultur und die Traditionen des Appenzellerlandes zu erkunden, die sich an alle Altersgruppen und Geschmäcker anpassen lassen. Dies bietet Familien die Möglichkeit, eine digitale Entgiftung zu machen, indem sie mehr Zeit im Freien miteinander verbringen und sich von der Technologie und dem hektischen Leben in der Stadt abkoppeln.

Beispiele für solche Erlebnisse für kleine Kinder, Jugendliche und Erwachsene sind:

- Wanderungen durch das Appenzellerland, bei denen die Gäste ermutigt werden, sich gemeinsam mit der Natur zu verbinden
- Achtsames Atmen und Meditation unter dem klaren Alpenhimmel
- Familien- und Kinder-Yoga-Sitzungen im Garten
- Familienkochtag und Picknick
- Geführte Aktivitäten mit lustigem Stretching und Thermalbaden
- Thematische Schnitzeljagd und Futtersuche auf dem Außengelände
- Outdoor-Aktivitäten und Sportarten wie Schneeschuhwandern im Winter für alle Altersgruppen

Die Gestaltung von Aktivitäten für die ganze Familie in dieser idyllischen Umgebung wird bleibende Erinnerungen schaffen und Eltern und Kindern die Möglichkeit geben, emotional, körperlich und geistig so zusammen zu sein, wie es ihnen aufgrund ihres hektischen Stadtlebens sonst vielleicht nicht möglich wäre.



WORKSHOPS, VERANSTALTUNGEN UND BESUCHE VON FACHLEUTEN ZUM THEMA WOHLBEFINDEN

Lebenslanges Lernen, das Wellness über das Hotel hinaus bei jeder Gelegenheit anregt und inspiriert



KULTURELLE VERANSTALTUNGEN & GESELLIGES BEISAMMENSEIN



WELLNESS-WORKSHOPS & BESUCH VON PRAKTIKERN



ENGAGIERTE BIBLIOTHEK & SOZIALER CAMPUS



KULTURELLE VERANSTALTUNGEN & GESELLIGES BEISAMMENSEIN

Um die Vision des Appenzeller Huus als Drehscheibe für Kunst und Kultur weiter zu stärken, wird eine Plattform für Engagement und Dialog zur Verfügung stehen, die von allen Generationen von Gästen und Besuchern genutzt werden kann.



Die Veranstaltungsbereiche werden mehrdimensional und anpassungsfähig sein, so dass sie für individuelle Veranstaltungen im Innen- und Außenbereich genutzt werden können. Die folgenden Empfehlungen werten die Nutzung der Sozialräume auf und bieten den Appenzeller Gästen und Besuchern Gründe, das ganze Jahr über zu bleiben.

- Hochzeitsanlässe inmitten der malerischen Alpenkette
- Thematische Soireen in den Gärten
- Musikalische Konzerte wie z.B. Piano unterm Sternenhimmel
- Inspirierende und exklusive Vorträge und Symposien von globalen Vordenkern
- Von Praktikern geleitete Wellness-Workshops
- Veranstaltung von saisonalen, kulturellen Festen wie dem Silvesterschlaufen
- Private Feiern und Veranstaltungen unter freiem Himmel



Durch die Verbindung kultureller Elemente mit diesen Veranstaltungen wird das Wellness-Erlebnis um eine weitere Dimension erweitert, die für soziale Kontakte, Gemeinschaft und die Wertschätzung lokaler Traditionen vor der idyllischen Kulisse der Schweizer Alpen unerlässlich ist.

WELLNESS WORKSHOPS & BESUCHE VON PRAKTIKERN

Um das Wellness-Angebot zu vervollständigen, wird ein umfangreiches Programm von Gastärzten und Experten zur Verfügung stehen, die Zugang zu einer Vielzahl von Workshops bieten. Das Programm der Gastärzte wird sich auf Themen und Informationen konzentrieren, die die Kern-Wellness-Programme des Hotels unterstützen und verbessern und die Gäste beschäftigen.

Diese interaktiven Einzel- und Gruppensitzungen werden das ganze Jahr über angeboten und behandeln unter anderem folgende Themen

- Klangtherapie für die kognitive Gesundheit des Gehirns
- Schlafgesundheit und Stressmanagement
- Gesundes Essen und Ernährung, einschließlich Darmgesundheit
- Traditionelle alternative Heilmethoden, um das Wohlbefinden zu verbessern und wieder ins Gleichgewicht zu bringen
- Achtsamkeitspraktiken wie Meditation, Pranayama, yogische Atemtechniken oder achtsame Bewegung in Form von Tai Chi und Qi Gong
- Physiologie und aktive Bewegung zur effektiven Verletzungsprävention
- Physiotherapie und Osteopathie-Behandlungen

Eingebettet in die ruhige, malerische Bergwelt des Appenzellerlandes, werden die Gäste durch den Besuch der Therapeuten ihre Sichtweise auf die Wellness-Welt erweitern.



BESUCHE VON PRAKTIKERN



DR. JOHN SANCHEZ

Lizenzierte Akupunkteurin und
Expertin für traditionelle chinesische
Medizin, qualifizierte
Massagetherapeutin und Yoga/Tai
Chi/Qigong-Lehrerin



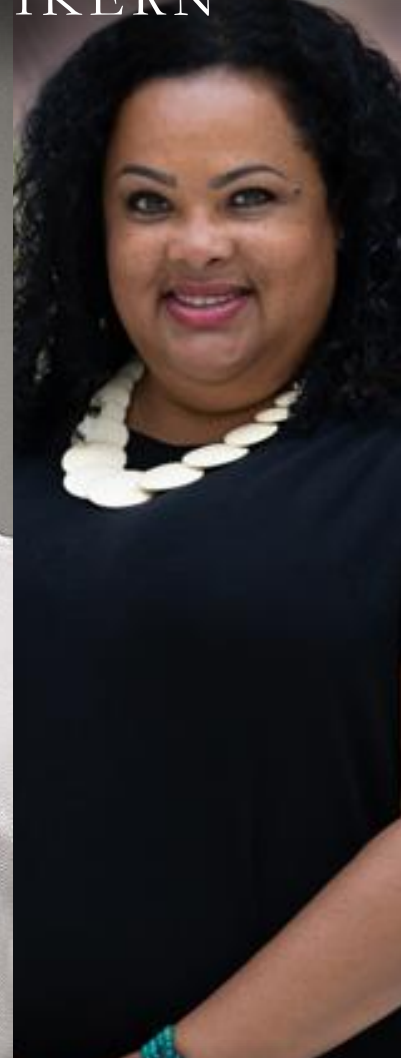
LUCJA MASLOWSKA

Ganzheitliche Spezialistin und
Ernährungsberaterin und Gründerin
des Unternehmens für ganzheitliches
Wohlbefinden My Separate World
Ltd



LEO COSENDAI

Ein Schweizer Klangheilpraktiker
mit Sitz in London. Seine
einzigartige und kraftvolle
Gongbad-Meditation hat weltweite
Anerkennung gefunden



ANA MATTOS

Wir bieten strukturelle und
kraniale Osteopathie,
pädiatrische Osteopathie, Dry
Needling zur Linderung von
Muskelschmerzen und
Sportmassage an.



DR. SONG QINGGENG

Doktor der Traditionellen
Chinesischen Medizin, spezialisiert
auf Wirbelsäulenpflege und
Knochenaufbau, eine chinesische
Form der Chiropraktik.

EIN ANSPRECHENDER GESELLIGER CAMPUS

Der Co-Working-Bereich im Erdgeschoss des Huus Kronberg bietet einen Raum, der dazu einlädt, sich auf die Arbeit zu konzentrieren oder sich zu treffen und an Treffen und Aktivitäten teilzunehmen.

Dieser vielseitige Raum ist auch der perfekte Ort für einige der Veranstaltungen und Workshops, die für die Bewohner und Hotelgäste angeboten werden:

- Eine Auswahl an Brettspielen, inspirierenden Büchern und Medien
- Lifestyle- oder Wellness-Workshops mit Gastärzten für kleine Gruppen oder Einzelberatungen
- Kunstaussstellungen von regionalen Künstlern, die für Gesprächsstoff und Verbindung sorgen
- Thematische Filmvorführungen
- Versammlungen und Veranstaltungen der Gemeinschaft

Der Social Campus wurde als multifunktionaler und flexibler Innenraum konzipiert, der das Wellness-Angebot ergänzt und soziale Kontakte für Gäste, Familien und ältere Bewohner ermöglicht.





WELLNESS ORIENTIERTE LEBENSSTIL
Durchdachte Möglichkeiten der Selbstfürsorge zur Verbesserung des Wohlbefindens

INNOVATIVES
IN-ROOM WELLNESS



KURATIERTE AUSWAHL AN LIFESTYLE PRODUKTEN

INNOVATIVES IN-ROOM WELLNESS

Als Ergänzung zum Spa- und Wellness-Angebot im Appenzeller Huus kommen sowohl für Hotel- als auch für Wohngäste ausgewählte Ausstattungen in Frage, die die Schlafqualität und gesündere Lebensgewohnheiten unterstützen.

Zu den empfohlenen Annehmlichkeiten in den Zimmern gehören:

- Kissenmenü für optimale Schlafpositionen und spezielle schlafunterstützende Augenmasken wie Slip™.
- Gesünderer, komfortablerer Schlaf mit einer natürlichen, ungiftigen und antimikrobiellen Memory Foam Matratze
- SleepHub® Einschlafhilfe am Bett, die Gäste bei der Überwindung von Schlaflosigkeit unterstützt oder ihren Schlaf durch bahnbrechende Neurowissenschaft und Klangtechnologie optimiert
- Heilende Wellness-Klanglandschaften über eingebaute Lautsprecher zur Unterstützung der kognitiven Gesundheit, mit einer Wiedergabeliste von bi-neuralen Beats, aufbauenden Soundtracks oder Delta-Wellen, die einen tiefen Schlaf ermöglichen.
- Intelligente zirkadiane Beleuchtung, die warme und kühle Farben erzeugt, um den natürlichen zirkadianen Rhythmen zu verschiedenen Tageszeiten zu entsprechen
- EMF-Filter (elektromagnetische Felder) und Strahlungsgeräte zur Verringerung der negativen Auswirkungen von EMF auf den Körper
- Darüber hinaus können in den Wohnungen auch fortschrittlichere Lösungen angeboten werden, wie z. B.;
- Fitness-Spiegel und Home-Gym-System, das eine große Auswahl an Trainingsmöglichkeiten bietet und eine Vielzahl von Gästevorlieben anspricht





AUSWAHL AN LIFESTYLE PRODUKTEN

Eine Auswahl an Lifestyle-Artikeln, die die Vorteile von Wellness über den Hotelaufenthalt hinaus erweitern. Die vorgestellten Marken können sowohl lokal, regional als auch international sein und ein gut durchdachtes Sortiment an Artikeln anbieten, die verschiedene Lifestyle-Bedürfnisse ansprechen und eine zusätzliche Einnahmequelle für das Appenzeller Huus darstellen.

Beispiele für Lifestyle-Einzelhandelsangebote, die vorgeschlagen werden könnten, sind;

- Saubere Körperpflege- und Hautpflegemarken
- Ergebnisorientierte Hautpflege nach Schweizer Rezeptur
- Ätherische Öle aus Alpenkräutern mit entspannenden, beruhigenden Eigenschaften
- Kräuter-Spa-Sortiment der Alpenapotheke wie Seifen und Kerzen
- Activewear für funktionelle Fitness und Outdoor-Aktivitäten
- Schlafzubehör wie Augenmasken für einen besseren Schlaf
- Gesunde Kräutertee-Kollektion mit heilenden, beruhigenden Eigenschaften

Die Produkte, die aufgrund ihrer unbestrittenen gesundheitsfördernden Eigenschaften und ihres Genusses sorgfältig ausgewählt wurden, können auch nach dem Aufenthalt im Appenzeller Huus weiter verwendet werden.