Spa

KULM HOTEL ST. MORITZ

Eine spektakulärere Kulisse als der Kulm Spa ist kaum zu finden. Er ist ein ideales Refugium, um in die Berglandschaft einzutauchen, im beheizten Aussenpool zu schwimmen und die kristallklare Luft von St. Moritz zu geniessen.

Schon die alten Römer fanden an der St. Mauritius-Quelle Ruhe und Erholung. Nach langen Märschen über die Bergpässe tat das Engadiner Mineralwasser ihren müden Füssen besonders gut. Auch heute bleibt das Tal ein beliebtes Ziel für alle, die sich nach Erholung und Wohlbefinden sehnen.

In unserem Spa finden Sie zur Heilkraft der Natur und zu einem neuen Körpergefühl. Die folgenden Behandlungen fördern inneres Gleichgewicht und neue Energie, sei es durch Tiefenheilung, Entschlackung, Reinigung oder einfach durch tiefe Entspannung.

It's hard to find a more spectacular backdrop than the Kulm Spa – a quiet sanctuary to immerse yourself in the mountain landscape, swim in the heated outdoor pool and enjoy the best of St. Moritz's "Champagne" air.

Thousands of years ago, ancient Romans paused to rest at the St. Mauritius thermal springs. After long marches over mountain passes, they found the Engadin mineral water to be incredibly refreshing on tired feet. Today, the valley remains a destination of choice for well-being enthusiasts in search of restoration.

Here, you can reconnect with nature's healing power and find a renewed sense of self. The following spa treatments will help you rebalance and revive, whether it's deep healing, purification, cleansing or simply returning to the great outdoors.

Index

Wellnessbereich 6
Facilities

Gesichtsbehandlungen 10
Facials

Massagen 26
Massages

Körperbehandlungen 32
Body

Private Spa Suite 38
Private Spa Suite

Fitness 40
Fitness

Coiffeur 44
Coiffeur

Spa Service Menu 46
Spa Service Menu

Facilities

Ein Besuch in unserem Spa wirkt zutiefst entspannend und revitalisierend. Er besticht durch eine hochmoderne Innenausstattung und bietet auf über 2 000 Quadratmetern zahlreiche Rückzugsorte.

Visiting our spa is a deeply relaxing and revitalising experience. It features a state-of-the-art interior with over 2 000 square metres of facilities to retreat into.

INNENPOOL (29°C)
INDOOR POOL (29°C)

Unser beheiztes Schwimmbecken ist 10 × 20 m gross und bietet das Beste aus zwei Welten – Sie können ein paar Bahnen schwimmen oder sich einfach treiben lassen und dabei die faszinierende Aussicht geniessen.

Our heated indoor pool measures 10 × 20 m and offers the best of both worlds – you can do swim laps or simply float and unwind while enjoying mesmerising views.

AUSSENPOOL (34°C)
OPEN-AIR POOL (34°C)

Die spektakuläre Aussicht auf den St. Moritzersee und den Piz Rosatsch, eingebettet in unberührte Natur, lädt zum Verweilen ein. Nach einem Tag voller Outdoor-Aktivitäten entspannt unser Wasserfall-Whirlpool Ihre Muskulatur.

Soak in the spectacular views of Lake St. Moritz and Piz Rosatsch surrounded by pristine nature. Our waterfall jacuzzi will soothe the muscles after a day of outdoor pursuits.

WHIRLPOOL (34°C)
WHIRLPOOL (34°C)

Vergessen Sie den Alltag und tauchen Sie ein in unseren vitalisierenden Whirlpool.

Let yourself drift away as you immerse yourself in our invigorating whirlpool.

KINDERPOOL (34°C)
CHILDREN'S POOL (34°C)

Für Ihre Kleinen gibt es einen eigenen Pool, in dem sie planschen, und spielen können.

Your little ones have their very own pool in which to splash and play.

KNEIPP-PFAD
KNEIPP FOOTPATH

Aktivieren Sie Ihre müden Beine und verbessern Sie Ihren Kreislauf, indem Sie durch die kalt-warmen Becken laufen.

Invigorate fatigued legs and improve circulation by walking through the cold-hot pools.

SALZWASSERGROTTE (45°C)
SALT WATER GROTTO (45°C)

(Badekleidung erforderlich)
Die positive Wirkung des in den wohltuenden Dämpfen enthaltenen Salzes befreit Ihre Lungen und verfeinert Ihre Haut.

(Swimwear required) Clear your lungs and refine your skin through the positive effects of the salt contained in the soothing vapour.

DAMPFBÄDER (45°C)
STEAM BATHS (45°C)

(Bereich mit Badekleidung sowie Nacktbereich) Regenerieren und aktivieren Sie Ihr Immunsystem in unseren Natursteingrotten.

(Swimwear and nude area) Regenerate and strengthen your immune system in our natural stone grottos.

INFRAROT-KABINE (30–37°C)
INFRARED CABIN (30–37°C)

(Badekleidung erforderlich)
Eine tiefgreifende Wärmetherapie Behandlung, die muskuläre Verspannungen löst und die Blutzirkulation fördert.

(Swimwear required) A profound heat therapy treatment that relieves muscle tension and enhances blood circulation.

FINNISCHE SAUNA (90°C)
FINNISH SAUNA (90°C)

(Gemischter Nacktbereich)
Entschlacken Sie Ihren Körper in unserer gemütlichen, im Bündner Stil gestalteten Sauna.

(Mixed nude area) Clear your body of accumulated toxins in our cosy sauna, designed in local Grisons style.

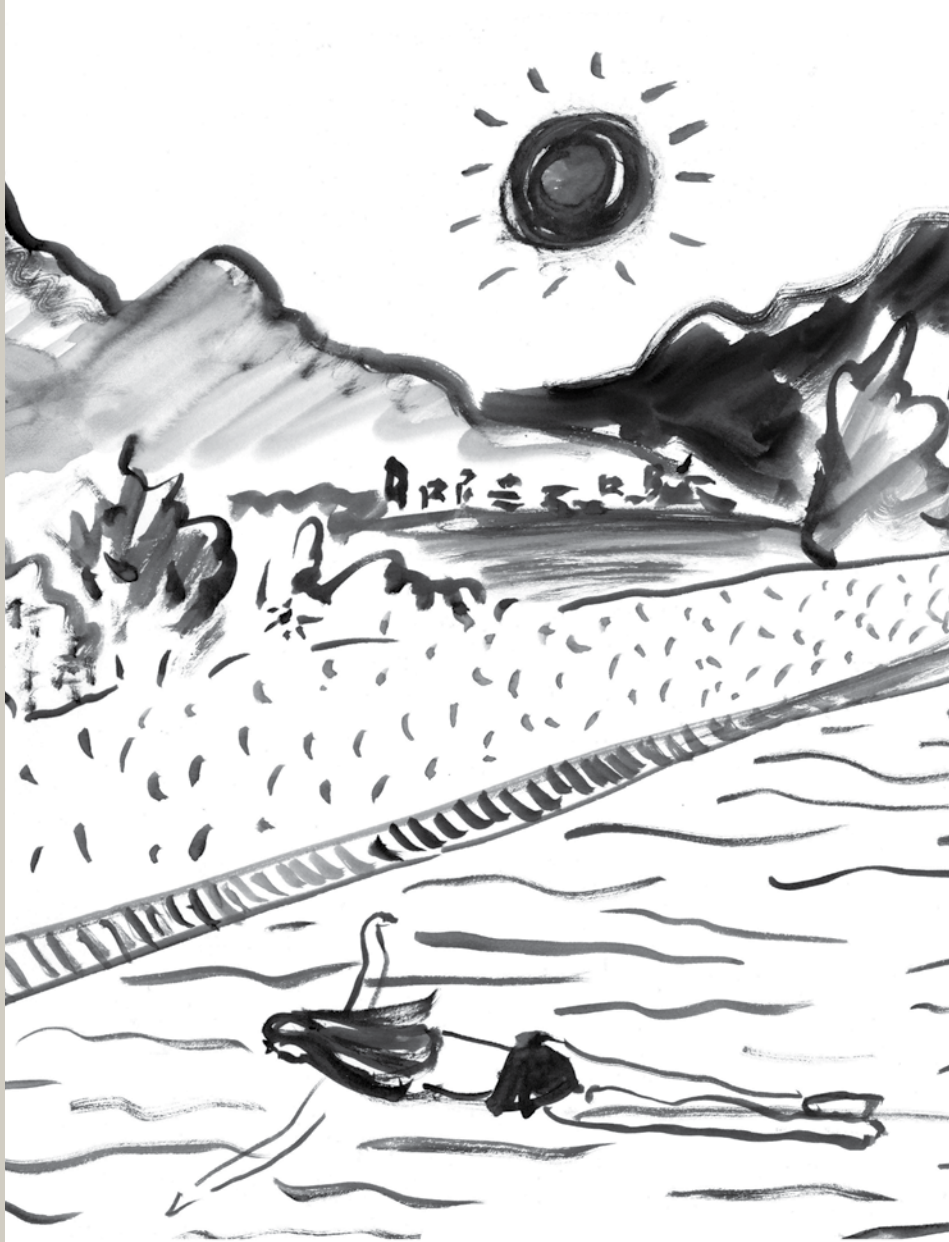
BIO-SAUNA (65°C)
BIO-SAUNA (65°C)

(Nacktbereich, nur für Frauen)
Die ätherischen Öle in unserer Arvenholz-Bio-Sauna regen den Stoffwechsel an und verbessern das Nervensystem.

(Nude area, exclusively for women) The essential oils in our Swiss pine wood bio-sauna stimulate your metabolism and nervous system.

EISBAD (3–8°C)
COLD PLUNGE (3–8°C)
Der Luxus täglicher Erneuerung – erwecken Sie Körper und Geist durch die reine Kraft des kalten Wassers.

The luxury of daily renewal – awaken body and mind through the pure power of cold water.



Facials

Es geht nichts über das Strahlen einer gesunden Haut, mit der Sie fantastisch aussehen und sich auch so fühlen. Wir bieten Behandlungen innovativer Hautpflegeexperten an: Augustinus Bader, Valmont, Geneo und FaceGym.

There is nothing quite like the glow of healthy skin to make you look and feel amazing. We offer treatments by innovative skin care experts: Augustinus Bader, Valmont, Geneo and FaceGym.

Augustinus Bader

Angetrieben von Augustinus Bader und der exklusiven TFC8®-Technologie. Treten Sie ein in eine Welt, in der Wissenschaft und Luxus miteinander verschmelzen. Jedes Augustinus Bader Ritual ist eine Reise – es weckt die Sinne, stellt das Gleichgewicht wieder her und enthüllt die natürliche Strahlkraft der Haut durch die transformative Kraft von TFC8®.

Powered by Augustinus Bader & the exclusive TFC8® technology. Step into a world where science and luxury entwine. Each Augustinus Bader ritual is a journey – awakening the senses, restoring balance, and unveiling the skin's natural radiance through the transformative power of TFC8®.

JET LAG FACIAL
50 min

Ein Neustart für müde Reisende und erschöpfte Haut. Dieses tiefenregenerierende Erlebnis durchflutet den Teint mit intensiver Feuchtigkeit, aktivierenden Inhaltsstoffen und wohltuender Pflege. Das Ergebnis ist eine Haut, die erwacht, strahlend und erfrischt wirkt – als wäre sie aus dem Schlaf neu geboren.

A reset for weary travelers and fatigued skin. This deeply restorative experience infuses the complexion with replenishing hydration, activating ingredients and soothing nourishment. The result is skin that feels awakened, luminous, and refreshed – as if reborn from slumber.

GLOW FACIAL
80 min

Ein Fest der Ausstrahlung. Durch fachkundige Berührung und nährstoffreiche Formulierungen löst dieses Ritual Spannungen und schenkt der Haut neue Vitalität. Gestrafft, leuchtend und voller Energie erscheint der Teint strahlend von innen heraus.

A celebration of radiance. Through expert touch and nutrient-rich formulations, this ritual melts away tension and breathes vitality back into the skin. Sculpted, luminous, and glowing with energy, the complexion emerges transformed – radiant from within.

LONGEVITY FACIAL
80 min

Ein zeitloser Genuss, der auf Erneuerung ausgelegt ist. Diese multisensorische Reise vereint meisterhafte Massage mit wirkungsvollen, innovativen Aktivstoffen und anspruchsvollen Methoden. Straffend, liftend und tiefenregenerierend weckt sie die zelluläre Vitalität und hinterlässt die Haut strahlend vor Jugend, Kraft und beständiger Schönheit. Das aussergewöhnliche Age-Reverse-Gesichtserlebnis.

A timeless indulgence designed for renewal. This multi-sensory journey combines masterful massage with powerful and innovative actives as well as elevated methods. Firming, lifting, and deeply restorative, it awakens cellular vitality and leaves the skin radiant with youth, strength, and beauty that endures. The outstanding age reverse facial experience.

SPARKLING EYES
50 min

Die revitalisierenden Hydrogel Augenpads beleben die Haut um die Augen sofort und reduzieren sichtbar dunkle Augenringe, feine Linien und Hyperpigmentierung. Der Effekt wird in Kombination mit dem Geneo-Gerät noch verstärkt.

Revitalising hydrogel eye patches instantly hydrate the skin around your eyes while visibly reducing dark circles, fine lines and hyperpigmentation. Experience a further enhanced effect in combination with the Geneo device.

AUSUGTINUS BADER FULL BODY RITUAL
80 min

Ein Ganzkörper-Pflegeritual von Kopf bis Fuss, dass ein Peeling mit einer anregenden Ganzkörper-Faszienmassage und Kopfmassage nach der Methode von Augustinus Bader kombiniert. Die Durchblutung wird gefördert, die intensive Hydratation angewendet und Entgiftungsprozesse anregt, um eine samtige, straffe und tief durchfeuchtete Haut zu erzielen. Entdecken Sie sich neu und lassen Sie sich von unseren Therapeuten entspannt verwöhnen.

A head to toe full body skin care ritual that combines a scrub with a stimulating full body fascia massage and scalp massage according to Augustinus Bader's method – enhancing circulation, boosting intensive hydration and stimulating detoxifying processes to achieve a velvet, firm and deep moisturized skin. Uncover the best version of yourself in a relaxing procedure performed delicately by our therapists.

Valmont

Valmont erforscht den Alterungsprozess seit 1905. Die spezialisierten Anti-Aging-Behandlungen vereinen aktive Moleküle, Pflanzenextrakte und alpines Gletscherwasser aus dem Wallis, um der Haut ein jugendliches Aussehen zu verleihen. Das Besondere an den Valmont Gesichtsbehandlungen ist die Verwendung von hautidentischem Kollagen, welches die Haut sichtlich verwandelt sowie die hauteigene Kollagenproduktion stimuliert.

Valmont has researched ageing since 1905. Their specialist anti-ageing treatments combine active molecules, plant extracts and alpine glacier water from Valais to boost the skin's youthful appearance. What makes Valmont facial treatments unique is the use of skin-identical collagen, which visibly transforms the skin and stimulates the skin's own collagen production.

SIGNATURE FACIAL
50 / 80 min

Die Valmont-Produkte transformieren die Haut dank exklusiver, hochdosierter Inhaltsstoffe. Lassen Sie sich von unseren Experten beraten, welches das geeignete Verfahren für Sie ist. Entspannen Sie sich vollkommen, während wir Ihren Teint sichtbar verändern: strahlend, frisch und aufgepolstert – ein echter Wow-Effekt.

All Valmont's products transform the skin thanks to exclusive high-dose ingredients. Our experts will advise you on which protocol suits you best. You can then completely relax while we visibly transform your complexion: radiant, fresh and plumped up – a real wow effect.

ELIXIR DES GLACIERS SOIN MAJESTIC
80 min

Bei dieser ganzheitlichen Behandlung für Gesicht, Hals und Dekolleté sorgen gezielte Massagetechniken dafür, dass sich Ihre Schönheit auf höchstem Niveau offenbart. Sie nährt und verjüngt die Haut und bewirkt eine dauerhafte Straffung des Gesichts.

Thanks to specialised massage techniques, this holistic treatment for the face, neck and décolleté allows beauty to blossom in the most sophisticated way. It nourishes and rejuvenates, ensuring lasting facial tightening.

Geneo

Unsere exklusiven Behandlungen mit der OxyGeneo Technologie sind eigens dafür konzipiert, die Haut zu entschlacken, zu verjüngen und feine Linien zu minimieren. Sie peelen die Haut sanft, reichern die Zellen mit Sauerstoff an und sorgen so für wirklich beachtliche Ergebnisse. Wir erstellen für Sie Ihr persönliches Behandlungsprogramm.

Our exclusive OxyGeneo technology treatments are specially designed to detoxify, rejuvenate and minimise fine lines. They gently exfoliate the skin, oxygenate cells and deliver truly remarkable results. Let us help you create your personalised treatment programme.

SIGNATURE GENEO FACIAL
50 / 80 min

Entschlacken, befeuchten, ausgleichen, illuminieren oder beleben: bei jeder gezielten Geneo-Behandlung wird die Haut sanft exfoliert, mit essentiellen Nährstoffen versorgt und dann mit Sauerstoff für die Zellregeneration und vollständige Revitalisierung angereichert.

Detox, hydrate, balance, illuminate or revive: each targeted Geneo treatment gently exfoliates the skin, infusing it with essential nutrients then oxygenating for cell regeneration and complete revitalisation.

PURE GOLD FACIAL
80 min

Entscheiden Sie sich für eine Premium-Behandlung für reife Haut, die effektiv strafft, Feuchtigkeit spendet und dabei nur die hochwertigsten Inhaltsstoffe verwendet. Das Ergebnis: eine glatte, geschmeidige und gut mit Feuchtigkeit versorgte Haut sowie ein strafferes Hautbild.

Discover a premium treatment for mature skin that effectively firms and hydrates, using only the finest ingredients. The result: smooth, supple and hydrated skin and a firmer complexion.

GENEO ENERGIZE FACIAL
80 min

Diese revitalisierende Behandlung wurde entwickelt, um die Zellen zu aktivieren und die Haut zu verfeinern. Natürliche Wirkstoffe wie Koffein, Kakaobohnen und Zimtöl fördern die Durchblutung, regen die Sauerstoffversorgung an und unterstützen die natürliche Regeneration der Haut. Das Ergebnis: ein sichtbar glatteres, strahlenderes und energiegeladenes Hautbild.

Designed to awaken and refine the skin, this revitalizing treatment combines natural active ingredients such as caffeine, cocoa beans, and cinnamon oil. It boosts circulation, enhances oxygenation, and supports the skin's natural renewal process – revealing a smoother, more radiant, and revitalized complexion.

Facegym

FACEGYM™ ist ein mehrfach preisgekröntes Gesichts-Sculpting-Studio mit einer Kultanhängerschaft in den USA und Grossbritannien – jetzt exklusiv im Kulm Spa. Bekannt für seine einzigartige Massagetechnik sowie eine sorgfältig ausgewählte Palette an wirkungsvollen Behandlungen, Geräten und Biotech-Collagen-Hautpflegeprodukten, die zusammen sichtbare, individuell auf die Gesundheits- und Schönheitsbedürfnisse jedes Gastes abgestimmte Ergebnisse erzielen.

FACEGYM™ is a multi-award winning face sculpting studio with a cult following in the USA and UK and now exclusively for Kulm Spa. Best known for its unique massage technique and carefully selected range of results driven treatments, equipment, and Biotech Collagen Skincare that combine to achieve visible results tailored to every client's health and beauty needs.

COLLAGEN SIGNATURE SCULPT™
45 min

Definieren Sie Ihre Haut neu mit unserem Collagen Signature Sculpt™, einer Behandlung, die eine tiefenwirksame Gesichtsmassage mit EMS-Technologie (elektrische Muskelstimulation) kombiniert, um sofortige Straffung, Tonisierung und Konturierung zu erzielen. Durch Faszien-Release werden muskuläre Verspannungen gelöst, während die Stimulierung des Lymphflusses Schwellungen reduziert, die Durchblutung verbessert und die Nährstoffversorgung der Haut optimiert. Das Ergebnis: ein verlängerter Hals, eine definierte Kieferpartie und das unverwechselbare Strahlen eines FACEGYM™-Treatments.

Redefine your skin with our Collagen Signature Sculpt™, a treatment that blends deep tissue facial massage with EMS technology (electrical muscle stimulation) for an instant lift, tone, and contour. Through fascia-release, we reduce muscular tightness and by stimulating lymphatic drainage, we reduce puffiness, improve circulation, and optimize nutrient delivery to the skin. The result: an elongated neck, refined jawline, and the unmistakable glow that comes with a FACEGYM™ treatment.

CRYO OXYGEN SCULPT & GLOW
60 min

Die ultimative transformative Gesichtsbehandlung, welche die Wirkung der EMS-Technologie (elektrische Muskelstimulation), Lymphdrainage und intraoraler Buccal-Technik kombiniert, um Schwellungen zu reduzieren, die Kollagenproduktion zu fördern und tiefe Muskelverspannungen zu lösen – für ein sichtbar konturiertes und verjüngtes Erscheinungsbild.

The ultimate in transformative facial massage that blends the power of EMS (electrical muscle stimulation), lymphatic drainage and intra-oral buccal techniques to reduce puffiness, boost collagen production, and release deep muscle tension for a visibly contoured and rejuvenated appearance.

THE ULTIMATE SCULPT
80 min

Erleben Sie die ultimative FACEGYM™ Collagen-Boosting-Behandlung, eine mehrstufige Verjüngungskur, die mit einer individuell abgestimmten Maske beginnt, um gezielt auf Ihre Hautbedürfnisse einzugehen und die Erneuerung zu fördern. Die charakteristische Tiefengewebs-Gesichtsmassage in Kombination mit EMS-Technologie hebt die Gesichtsmuskulatur für ein definierteres Erscheinungsbild. Die Cryo-Oxygen-Therapie versorgt die Haut mit kühlendem Sauerstoff, strafft die Poren und revitalisiert den Teint. Zum Abschluss fördert unsere LED-Maske die Kollagenproduktion – für eine sichtbar regenerierte und strahlende Haut.

Experience the Ultimate FACEGYM™ Collagen Boosting skin treatment, a multi-step rejuvenation that begins with a custom mask tailored to target your unique skin concerns for optimal renewal. The signature deep tissue facial massage and EMS technology lifts facial muscles for a defined look. Cryo Oxygen therapy infuses cooling oxygen to tighten pores and revitalise the skin. To complete the transformation our LED mask boosts collagen production.

FACEGYM™ BODY FACIAL
80 min

Exklusiv im Kulm: Die charakteristischen Sculpting- und Lymphdrainage-Massagetechniken von FACEGYM™ werden jetzt auch auf den Körper angewendet – für eine hochwirksame Behandlung. Die Kombination aus Massage und Body Guasha reduziert Cellulite und Wassereinlagerungen deutlich, regt den Stoffwechsel an und verbessert die Durchblutung. Der Körper wird spürbar gestrafft und geformt. Die intensive Massage fördert die Blutzirkulation in Problemzonen wie Oberschenkeln, Hüften, Bauch und Armen. In Kombination mit Rotlichttherapie und Schröpfmassage werden Fettablagerungen abgebaut und die Lymphdrainage unterstützt – für eine perfekte Entgiftung und Revitalisierung des Körpers.

Launching exclusively at Kulm, FACEGYM™ signature sculpting and lymphatic drainage massage techniques now applied to the body for a highly effective treatment. The combination of massage and Body Guasha, dramatically reduces cellulite and water retention, boosts metabolism, and improves circulation. It instantly lifts and sculpts your body. Intensive massage increases blood flow back into the problem areas like thighs, hips, stomach and arms. Combined with red light therapy and a cupping massage – it breaks down fat deposits and improves lymphatic drainage acting as a perfect detox for your body.

Massages

In natürliches Licht getaucht, wirkt unser Spa beruhigend auf den Geist und heilend auf den Körper. Jede Massage wird ganz individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt, wobei wir ausschliesslich 100% natürlich hergestellte Öle verwenden.

Bathed in natural light, our spa soothes the spirit and heals the body. Each massage is designed to meet your individual needs, using 100 % natural made oils.

SIGNATURE SPORTS MASSAGE
80 min

Diese Massage ist ideal vor oder nach sportlicher Aktivität. Sie kombiniert gezielte Schröpftechniken und warme Kompressen, um die Blutzirkulation zu fördern, Muskelverspannungen zu lösen und die Regeneration des Gewebes zu unterstützen. Der wohltuende Wechsel von Bewegung und Wärme belebt und entspannt zugleich.

This massage is ideal before or after physical activity. It combines targeted cupping techniques and warm compresses to stimulate circulation, release muscle tension, and support tissue recovery. The soothing interplay of movement and warmth revitalizes and relaxes the body.

ENGADIN RITUAL MASSAGE
50 / 80 min

Östliche und westliche Techniken verschmelzen durch die Verwendung von handgemachtem Pinda-Sweda (Kräuterstempel) in zwei Variationen zu einem Rundum-Sinneserlebnis: Sie können zwischen belebenden Holzspänen mit Engadiner Thymian oder regenerierenden Trockenblumenaromen wählen.

Eastern and Western techniques come together in an all-round sensory experience with the use of artisanal Pinda-Sweda (herbal stamp) in two variants: choose between invigorating wood shavings with Engadin thyme or regenerating dried flower aromas.

LOVE YOURSELF CRYSTAL MASSAGE
50 / 80 min

Ein Kristallmassageritual mit Rosenquarz zur Harmonisierung des natürlichen Energiehaushalts. Diese Behandlung fördert das Wohlbefinden und die Tiefenentspannung von Körper und Geist, indem sie Spannungen des Alltags abbaut.

A pure crystal massage ritual with rose quartz to restore the natural energy balance. This treatment promotes a deep sense of well-being and relaxation to your body and mind by releasing tensions built up from your daily schedule.

INDIVIDUELLE MASSAGE
INDIVIDUAL MASSAGE
50 / 80 min

Diese massgeschneiderte Behandlung kombiniert verschiedene Massagetechniken und wird individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Ob tiefe Muskelentspannung, sanfte Lymphdrainage oder ein wohltuendes Erlebnis – die Individuelle Massage richtet sich nach Ihrem Körper und Ihren Zielen und bietet einen ganzheitlichen Ansatz für Ihr Wohlbefinden.

This tailored treatment combines various massage techniques, customized to your individual needs. Whether for deep muscle relaxation, gentle lymphatic drainage, or pure well-being – the Individual Massage adapts to your body and goals, offering a holistic approach to relaxation.

SPORT MASSAGE
DEEP TISSUE MASSAGE
50 min

Durch festen Druck werden sportbedingte Muskelverspannungen und damit auch Muskelkater gelindert. Ideal nach intensiver körperlicher Betätigung.

Firm pressure relieves sportsrelated muscle tension and thus, muscle ache. Ideal after vigorous exercise.

BRAZILIANISCHE LYMPHMASSAGE
BRAZILIAN LYMPHATIC MASSAGE
50 / 80 min

Diese gezielt ausgerichtete, hocheffektive Massage konzentriert sich auf das Lymphsystem, um seine Flüssigkeit abzuleiten. Im Gegensatz zur traditionellen Lymphdrainage verwendet die brasilianische Methode schnellere, dynamischere Bewegungen und präzisen Druck. Für eine effektive Formung und Konturierung des Köpers.

A highly effective massage designed to encourage lymph drainage, carrying toxins and waste away from tissues. Unlike traditional lymphatic drainage, the Brazilian method uses faster, more dynamic movements and precise pressure to sculpt and contour the body.

PHYSIOTHERAPIE
PHYSIOTHERAPY
50 min

Fördert Beweglichkeit, Kraft und innere Balance – ob zur Regeneration, Prävention oder Rehabilitation. Mit gezielten manuellen Techniken, therapeutischen Übungen und physikalischen Anwendungen werden Blockaden gelöst, Schmerzen gelindert und das natürliche Gleichgewicht des Körpers wiederhergestellt.

Promotes mobility, strength, and inner balance – supporting regeneration, prevention, and rehabilitation. Through precise manual techniques, therapeutic exercises, and physical methods, it helps release tension, ease pain, and restore the body's natural harmony.

OSTEOPATHIE
OSTEOPATHY
50 min

Die Osteopathie ist eine sanfte manuelle Behandlungsmethode, die den Körper als Einheit betrachtet. Durch achtsame Berührung und gezielte Techniken werden Spannungen und Blockaden im Muskel- und Gelenksystem gelöst, um das natürliche Gleichgewicht des Körpers wiederherzustellen und seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Osteopathy is a gentle manual therapy that views the body as a unified whole. Through mindful touch and precise techniques, it releases tension and blockages within the muscles and joints, helping to restore the body's natural balance and activate its self-healing potential.

RELAX MASSAGE
20 / 50 / 80 min

Diese beruhigende Massage mit sanft auslaufenden Bewegungen und ätherischen Ölen mit Engadiner Wirkstoffen steigert das Wohlbefinden, verbessert die Schlafqualität und versetzt Ihren Körper in einen angenehmen Ruhezustand.

This relaxing massage with a gentle, flowing style and essential oils including ingredients from the Engadin increases well-being, improves sleep quality and puts your body in a wonderful state of rest.

THAI-MASSAGE
50 / 80 min

Diese traditionelle Massagetechnik stimuliert den Energiefluss entlang der Körpermeridiane und verbindet sanfte Dehnungen mit rhythmischem Druck. Sie fördert Beweglichkeit, innere Balance und tiefe Regeneration. Auf Wunsch wird das Erlebnis mit tibetischen Klangschalen ergänzt, um die Lebensenergie zu harmonisieren und die Entspannung zu vertiefen. (Bequeme Kleidung empfohlen.)

This traditional massage technique stimulates the energy flow along the body's meridians, combining gentle stretches with rhythmic pressure. It promotes flexibility, inner balance, and deep regeneration. Upon request, the experience can be enhanced with Tibetan singing bowls to harmonize vital energy and deepen relaxation. (Comfortable clothing recommended.)

FUSSREFLEXZONEN MASSAGE
FOOT REFLEXOLOGY MASSAGE
50 min

Entdecken Sie die Fussreflexzonenmassage, die Ihnen zu einer tiefen Entspannung verhilft. Durch den sanften Druck auf Reflexpunkte an den Füssen stimulieren unsere Spezialisten den natürlichen Heilungsprozess des Körpers.

Discover reflexology to help induce deep relaxation. Our experts stimulate the body's natural healing process through gentle pressure to reflex points on the feet.

PRÄNATALE MASSAGE
PRENATAL MASSAGE
50 min

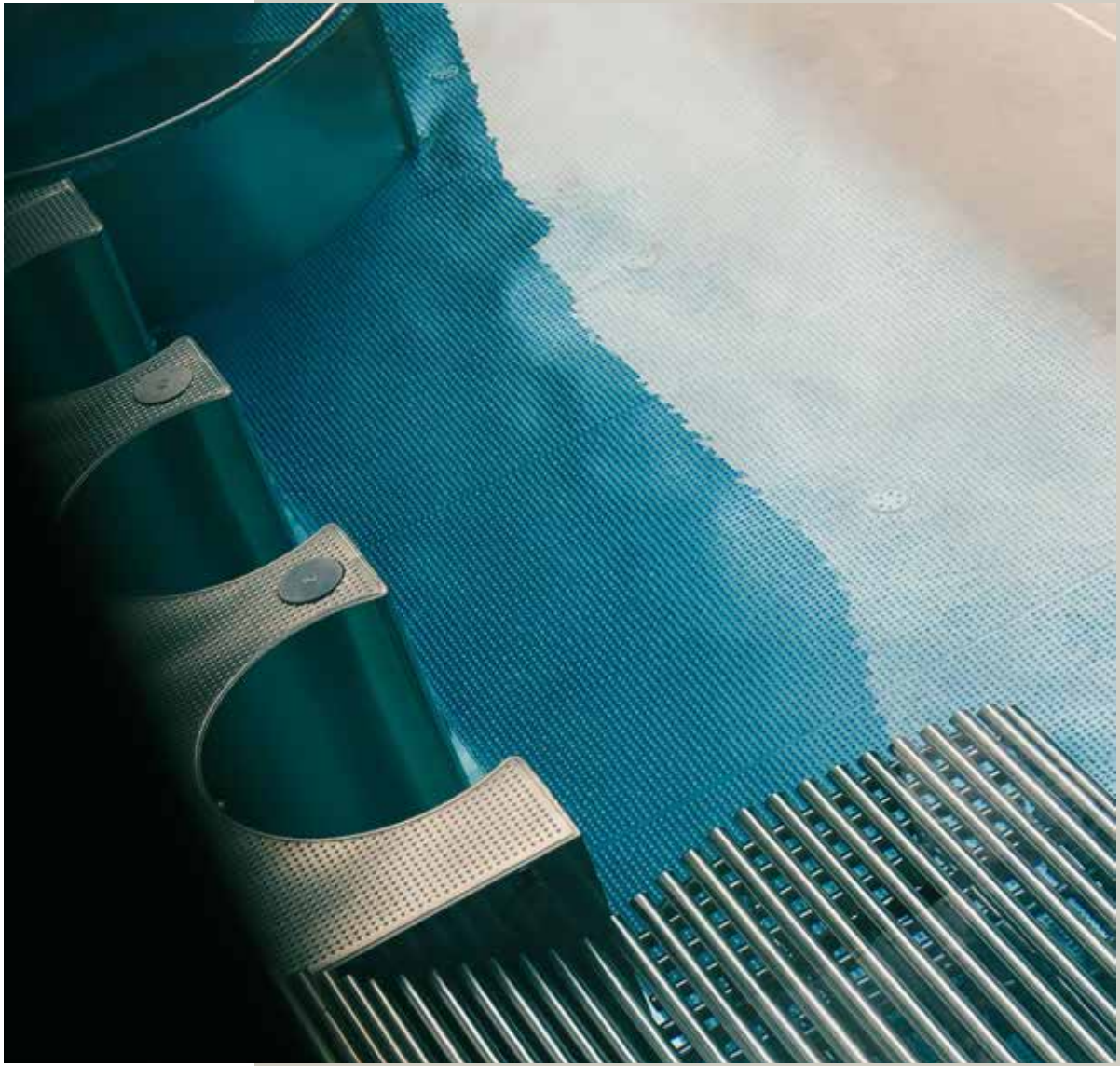
Eine Verbindung aus Ganzkörpermassage und entspannender Gesichtsmassage, die besonders für alle Phasen der Schwangerschaft nach dem ersten Trimester konzipiert ist.

A combination of a full body massage and relaxing facial massage, specially designed for all stages of pregnancy after the first trimester.

Body

Gönnen Sie sich unsere erholsamen Behandlungen, jede speziell von unseren professionellen Therapeuten und Therapeutinnen entwickelt.

Immerse yourself in our restorative treatments, each specially developed by our own professional therapists.



DETOX VULCANIA KÖRPER-RITUAL
DETOX VULCANIA BODY RITUAL
50 / 80 min

Ein exklusives Körperritual, inspiriert von der Kraft der Erde. Die mineralreiche Vulcania-Schlammwickel kombiniert vulkanische Elemente und warmes Thermalwasser, um den Körper zu entgiften, die Haut zu straffen und sie samtig glatt zu hinterlassen. Für die 80-minütige Behandlung wird das Ritual durch eine wohltuende Massage ergänzt – ein luxuriöses Erlebnis für Körper und Sinne.

Inspired by the power of the earth, this exclusive body ritual combines volcanic minerals and thermal water to detoxify the body, refine the silhouette, and leave the skin silky smooth. In the 80-minute version, the treatment is enhanced with a soothing massage – a luxurious experience that restores harmony and radiance.

MASSGESCHNEIDERTE BEHANDLUNG
TAILOR MADE TREATMENT
120 min

Ein exklusives Ritual, das individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt wird. Diese Behandlung vereint die entwässernde Wirkung der Pressotherapie, die regenerierende Kraft der Vulcania-Produkte – angereichert mit mineralreichen Wirkstoffen – und eine personalisierte Massage zu einem ganzheitlich ausgleichenden Erlebnis. Ideal, um Leichtigkeit zu fördern, die Durchblutung zu stimulieren und die Haut sichtbar zu festigen und zum Strahlen zu bringen.

A bespoke ritual designed to meet your individual needs. This treatment combines the draining benefits of pressotherapy, the regenerating power of Vulcania products enriched with mineral-rich actives, and a personalized massage for a deeply rebalancing and holistic experience. Ideal for promoting lightness, stimulating circulation, and leaving the skin visibly firm, radiant, and revitalized.

PRESSOTHERAPIE-BEHANDLUNG
PRESSOTHERAPY TREATMENT
50 / 80 min

Diese belebende Behandlung kombiniert Pressotherapie mit einer gezielten Massage, um die Blutzirkulation und den Lymphfluss zu aktivieren. Ideal, um müden Beinen neue Leichtigkeit zu schenken, Wassereinlagerungen zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

This revitalizing treatment combines pressotherapy with a targeted massage to stimulate blood and lymphatic circulation. Ideal for restoring lightness to tired legs, reducing water retention, and enhancing overall well-being.

KÖRPERPEELING
BODY SCRUB
50 min

Das Intensivpeeling befreit von Hautschüppchen, fördert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an.

The intensive peeling removes shed skin, promotes blood circulation and stimulates the metabolism.

Add-Ons

Kombinieren Sie Ihre Behandlung mit einem unserer ergänzenden Add-Ons für ein rundum perfektes Spa-Erlebnis.

Enhance your treatment with one of our complementary add-ons for a perfectly rounded spa experience.

Mini-Gesichtsbehandlung 20 Min.
Augen-/Kollagenmaske
Sparkling Eyes 20 Min.
Mini Körperbehandlung 20 Min.
Mini Detox Vulcania 20 Min.
Pressotherapie 20 Min.
Kinesio-Taping 20 Min.
Paar Massage in der Private Spa Suite
Paar Massage inkl 30 Min. Sauna
Paar Massage einschliesslich 45 Min.
Sauna und Dampfbad

Mini Facial 20 min
Eye-/Collagen Mask
Sparkling Eye 20 min
Mini Body Scrub 20 min
Mini Detox Vulcania 20 min
Pressotherapy 20 min
Kinesio Taping 20 min
Couple Massage in the Private Spa Suite
Couple Massage including 30 min sauna
Couple Massage including 45 min sauna and steam bath

Private Spa Suite

In der privaten Sauna und im Dampfbad sowie in der Doppel-Hydrojet-Badewanne geniessen Sie das imposante Alpenpanorama.

Benefit from the private sauna and steam bath and the twin hydro-jet bathtub while enjoying our majestic Alpine panorama.

CRYSTAL PRIVATE
SPA FÜR ZWEI PERSONEN
CRYSTAL FOR TWO PEOPLE
180 min

Verwöhnen Sie sich – ein entspannendes Kräuterbad, ein Körperpeeling für die Selbstanwendung und eine wohltuende 50-minütige Crystal Massage pro Person. Dazu erhalten Sie eine Auswahl an Früchten, Fruchtsäften, kleinen Köstlichkeiten und Tee.

Let yourselves be pampered – a relaxing herbal bath, a body peeling for self-application and a calming 50-minute crystal massage per person. Combined with fruits, fruit juices, small delicacies and tea.

ENGADIN RITUAL FÜR
ZWEI PERSONEN
ENGADIN RITUAL FOR
TWO PEOPLE
180 min

Genissen Sie ein entspannendes Kräuter Bad, ein Körperpeeling für die Selbstaufwendung und eine 80-minütige Engadin Ritual Massage mit Pinda Sweda (Kräuterstempel) pro Person, Früchte und Fruchtsäfte, Delikatessen und Tee aus dem Engadin.

Experience a relaxing herbal bath, give yourself a luscious peeling. Include an 80-minute Engadin ritual massage per person, fruits and fruit juces, delicacies and tea from the Engadin.

SPA EXKLUSIVNUTZUNG
SPA EXCLUSIVE USE

Ein wirklich einmaliges Erlebnis: Buchen Sie den gesamten Sauna- und Poolbereich des Kulm Spa ab 20:30 Uhr abends exklusiv ab CHF 600 für zwei Stunden und vier Personen. Weitere Personen sind mit einem Aufpreis von je CHF 50 willkommen. Fragen Sie an für ein massgeschneidertes Angebot.

A truly unique experience: Book the entire sauna and pool area of the Kulm Spa for two hours and four people from 20:30 exclusively in the evenings from CHF 600. Additional guests are welcome with a surcharge of CHF 50 per person. Please contact us for your tailor-made offer.

Fitness

Unser Fitnessbereich ist mit modernsten Geräten von Technogym ausgestattet. Zudem erstellen unsere erfahrenen Mitarbeitenden ein auf Sie zugeschnittenes Trainingsprogramm. Zum Schluss können Sie Ihre Sitzung mit einem leichten Saunagang und einem Dampfbad beenden. Oder wählen Sie eine unserer entspannenden Massagen, die Ihnen Erholung pur bieten.

Our fitness area features state-of-the-art Technogym equipment. Plus, our experienced staff members will create a training programme tailor-made for you. You can conclude your session with a light sauna and steam bath. Or, opt for pure indulgence with one of our relaxing massages.

PERSONAL TRAINING
50 / 80 min

Ein ganz auf Sie persönlich zugeschnittenes Training. Dabei geht unser Trainer ganz auf Ihre Wünsche und Fähigkeiten ein.

A personalised workout just for you, our trainer will devise a programme best suited to your individual needs.

PILATES
50 / 80 min

Ein vielseitiges, individuelles Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht verbessert Kraft, Ausdauer und Rumpfstabilität und trägt sowohl zur allgemeinen sowie sportartspezifischen Leistungssteigerung bei.

The diverse, personalised full-body training with your own body weight ensures increased strength, endurance and core stability and improves both general and sport-specific performance.

PILATES REFORMER
50 / 80 min

Das Reformer-Training ist im Unterschied zum Mattentraining ein intensiveres und effizienteres Training, bei dem die Tiefenmuskulatur beansprucht wird sowie Bewegungs- und Haltungskorrekturen möglich sind.

Compared to mat training, the reformer provides a more intense and efficient workout, focusing on deep muscles and correcting movement and posture.

YOGA
50 / 80 min

Sie bringen Ihren Körper und Geist durch Übungen (oder Asanas) und Atemkontrolle ins Gleichgewicht. Die einzigartige Technik hilft, Körperbewusstsein, Kraft und Flexibilität zu trainieren.

Bring your body and mind in balance through exercises (or asanas) and breath control. This unique practice helps cultivate body awareness, strength and flexibility.

YOGA FÜR DIE FITNESS / HALTUNGSGYMNASTIK
YOGA FOR FITNESS / POSTURAL GYMNASTICS
50 min

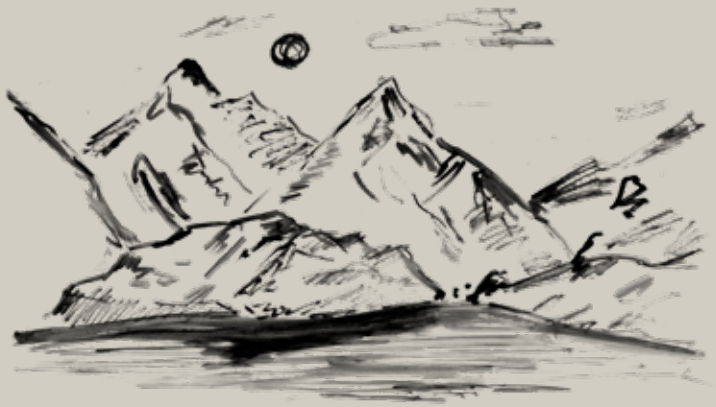
Die perfekte Ergänzung für Biker, Läufer und Kraftsportler. Optimieren Sie Ihre Körperhaltung und erweitern Sie Ihre Beweglichkeit.

The perfect complement for bikers, runners and strength athletes. Improve your posture and increase your flexibility.

KOSTENLOSER FITNESS / AQUA GYM KURS / SAUNAAUFGUSS
COMPLIMENTARY GYM / AQUA GYM COURSE / SAUNA INFUSION

Werden Sie sportlich aktiv und nehmen Sie an unserem wöchentlichen, kostenlosen Fitnessprogramm im Fitnessraum, an einem Wassergymnastikkurs um 8:00 Uhr im grossen Schwimmbecken oder an einem Sauna Aufguss um 18:00 Uhr teil.

Be active and take part in our weekly complimentary gym programme in the gym, an aqua gym course at 8:00 in the large indoor pool or a Sauna infusion at 18:00.



Coiffeur

Unsere Haarspezialisten beraten Sie mit Erfahrung, Stilgefühl und individueller Aufmerksamkeit. Gemeinsam finden wir die perfekte Pflege und das ideale Styling für Ihr Haar – abgestimmt auf Ihren Haartyp mit den exklusiven Produkten von Philip B. Der renommierte Starfriseur aus Hollywood hat mit seinen preisgekrönten Rezepturen aus reinen Pflanzenextrakten und ätherischen Ölen den Begriff luxuriöser Haarpflege neu definiert.

From consultation to styling, our expert hair specialists combine skill, creativity, and individual care to achieve your perfect look. Using the exclusive Philip B collection, enriched with pure botanical extracts and essential oils, we tailor every treatment to your hair type. The celebrated Hollywood hair artist Philip B has redefined luxury haircare with his award-winning, plant-based formulas.

4 STEP HAIR & SCALP TREATMENT

Eine hochwirksame Verjüngungskur für Haar und Kopfhaut. Diese intensive Behandlung beruhigt, spendet Feuchtigkeit und bringt die Kopfhaut ins Gleichgewicht, während sie die Talgproduktion reguliert und das Haar von innen stärkt. Das Ergebnis ist spürbar mehr Volumen, Glanz und eine sichtbar gesunde Haarstruktur.

A high-performance rejuvenating ritual for hair and scalp. This intensive treatment soothes, hydrates, and balances the scalp while regulating sebum production and strengthening the hair from within. The result is visibly healthier hair with enhanced volume, shine, and vitality.

TOKIO INKARAMI

Eine luxuriöse High-Tech-Behandlung für sichtbar stärkeres, glänzenderes und geschmeidigeres Haar. Durch die Kombination modernster Keratin- und Aminosäuretechnologie wird das Haar von innen heraus repariert, regeneriert und geschützt – für bis zu acht Wochen. Die exklusive Formel von Tokio Inkarami verleiht aussergewöhnliche Geschmeidigkeit, spürbare Fülle und einen unvergleichlichen Glanz.

A luxurious high-tech ritual for visibly stronger, shinier, and smoother hair. Using advanced keratin and amino acid technology, Tokio Inkarami repairs, regenerates, and protects the hair from within – lasting up to eight weeks. The result is extraordinary softness, renewed strength, and a radiant, mirror-like shine.

Spa Service Menu

Facials

AUGUSTINUS BADER

Jet Lag Facial, 50 min 260
Glow Facial, 80 min 330
Longevity Facial, 80 min 460
Sparkling Eyes, 50 min 210

VALMONT

Signature Facial, 50 min 260,
80 min 330
Elixir Des Glaciers Soin Majestic
80 min 460

GENEO

Signature Geneo Facial
50 min 260, 80 min 380
Pure Gold Facial, 80 min 460
Geneo Energyze Facial,
80 min 460

FACEGYM

Collagen Signature Sculpt™
60 min 230
Cryo Oxygen Sculpt & Glow,
60 min 370
The Ultimate Sculpt, 80 min 460

Beauty Basics

HANDS AND FEET

Spa Manicure with Polish 160
Spa Manicure without Polish 130
Spa Pedicure with Polish 170
Spa Pedicure without Polish 140
Spa Reshape & Polish 70

SHELLAC

Shellac Manicure or Pedicure 180
Shellac Removal 70

FACE

Eyebrow Shaping 25
Eyebrow Or Eyelash Tint 40
Eyebrow And Eyelash Tint 55
Make-up 50 min 165
Yumi Lash Lifting
80 min 230

WAXING

Partial / Full Leg 80 / 130
Upper Lip 25
Underarm or Arm 45
Bikini zone / Brazilian 50 / 95
Men's Back or Chest 95

Massages

Signature Sports Massage
80 min 285

Engadin Ritual Massage
50 min 205, 80 min 285

Love Yourself Crystal Massage
50 min 190, 80 min 285

Individual Massage
50 min 220, 80 min 300

Sports Massage
50 min 205

Brazilian Lymphatic Massage
50 min 220, 80 min 300

Physiotherapy / Ostheopathy
50 min 220

Relax Massage
20 min 105, 50 min 190, 80 min 275

Thai Massage
50 min 205, 80 min 285

Foot Reflexology Massage
50 min 190

Prenatal Massage
50 min 190

Body Treatments

Body Scrub
50 min 185

Detox Vulcania
50 min 195, 80 min 265

Tailor Made Treatment
120 min 510

Pressotherapy Treatment
50 min 220

AUGUSTINUS BADER

Full Body Spa Ritual
80 min 360

FACEGYM

Body Facial
80 min 360

Private Spa Suite

Crystal for Two People
180 min 730

Engadin Ritual for Two People
180 min 890

Add-Ons

Mini Facial, 20 min 125

Eyes / Collagen Mask, 55 / 85

Sparkling Eye, 20 min 100

Mini Body Scrub, 20 min 95

Mini Detox Vulcania, 20 min 125

Mini Pressotherapy Treatment, 20 min 105

Kinesio Taping, 20 min 95

Couple Massage in the Private Spa Suite 50

Couple Massage, including 30 min sauna 110

Couple Massage, including 45 min sauna and steam bath 145

Fitness & Sports

Personal Training
50 min 170, 80 min 250

Pilates
50 min 170, 80 min 250

Pilates Reformer
50 min 180, 80 min 260

Yoga
50 min 180, 80 min 260

Yoga For Fitness, Postural Gymnastics
50 min 170

Additional person 30

Coiffeur

LADIES CUTS

Wash, Cut, Blow-Dry from 160

STYLING

Wash, Blow-Dry from 120
Pinned-Up Hairstyle (without wash) from 110
Extra-long hair or extensions from 20

COLOUR

Hairline only from 100
New Colour from 115
Highlights Upper Head from 145
Highlights Full Head from 200
Balayage from 200
Make-up from 165
Mini Make-up 80

GENTLEMEN

Wash, Cut, Blow-Dry 75

KIDS

Moistening, Wash, Cut, Blow-Dry up to 14 years 65

SPECIAL CARE FOR LADIES AND GENTLEMEN

Amber Imperial Gold Mask 30
Head Massage 35
4 Step Hair & Scalp Treatment 105
Gloss or toner from 70
Tokio Inkarami 420 / 490 according to your hair's length, with blow dry
Mini Tokio 30

Änderungen vorbehalten. Alle Preise in CHF inklusive MwSt. / Subject to change. All prices in CHF including VAT.

Öffnungszeiten
Opening Hours

Schwimmbad und Fitness / *Pool and fitness area*
7:00 – 20:00 (9:00 – 15:00, für externe Gäste / *for external guests*)

Saunen / *Saunas*
14:00 – 20:00, vorher auf Anfrage / *or earlier upon request*

Behandlungen
9:00 – 20:00

Online buchen
Book online

+41 81 836 82 74, spa@kulm.com