



VITA
PURA

MEDICAL WELLNESS

In cooperazione con l'Ospedale dell'Alta Engadina



Spital Oberengadin
Ospidel Engiadin'Ota



Cresta Palace





IL PRIMO CENTRO MEDICAL WELLNESS IN ALTA ENGADINA

Situato in una cornice idilliaca nel cuore delle Alpi engadinesi, il villaggio di Celerina è il luogo dove la medicina di qualità svizzera sposa l'ospitalità grigionese. L'Ospedale dell'Alta Engadina e l'hotel Cresta Palace Celerina sono garanti per prestazioni di alto livello nel campo medico e alberghiero: congiuntamente e riservato a voi.

«MEIN. SEIN. REIN. FEIN.»
(MIO. ESSERE. PURIFICAZIONE. ACCURATEZZA.)
Questi quattro elementi compongono la nuova proposta Cresta Palace Medical Wellness.

Il percorso «Mein» è la chiave per una vita sana con focalizzazione sull'auto-percezione e sulla forma fisica personale. «Sein» è la chiave che apre le porte a una vita rilassata e a una maggiore bellezza propria. Il percorso «Rein» aiuta a trovare l'armonia con sé stessi dal punto di vista fisico e mentale, tramite la combinazione che si articola tra la disintossicazione (detox) e la raffinatezza personale. Il percorso «Fein» è sinonimo di miglioramento del proprio stile di vita e di risultati visibili.

«Mein. Sein. Rein. Fein.» La prima offerta Medical Wellness in Alta Engadina si rispecchia in questa idea olistica. L'equipe dell'hotel Cresta Palace Celerina si occupa del trattamento wellness e del vostro benessere. Unitamente al clima montano dell'Engadina, il programma offre condizioni perfette per seguire il percorso «Mein. Sein. Rein. Fein.»

LA NOSTRA EQUIPE COMPÉTENTE





Dr. med. Jan Brem

Specialista in anestesiologia e medicina intensiva, responsabile del Servizio di anestesia, Ospedale dell'Alta Engadina.

Ha lavorato in diversi ospedali in Germania e Svizzera; tra l'altro come responsabile del Servizio di anestesia, responsabile del Servizio di pronto soccorso, responsabile del Servizio interdisciplinare di cure intensive, primario in anestesia in un ospedale tedesco. Laureato in medicina all'ospedale universitario di Erlangen, Germania

Lingue: DE, EN



Dr. med. Patrick Egger

Medico specialista FMH in medicina interna e cardiologia, primario del dipartimento di medicina, Ospedale dell'Alta Engadina

Ha lavorato in vari ospedali della Svizzera, tra l'altro all'Ospedale Triemli di Zurigo, all'Ospedale cantonale di San Gallo e all'Ospedale cantonale di Coira nel Servizio di medicina interna. Laureato in medicina all'ospedale universitario di Zurigo

Lingue: DE, EN, FR, IT



Lydia Pawlik

Manager SPA, Vita Pura SPA, Cresta Palace Celerina

Ha lavorato in vari ospedali in Germania, tra l'altro come terapeuta nell'ospedale Marienkrankenhaus di Amburgo e nella clinica Bergedorf di Amburgo, nonché in vari alberghi tra cui al Badrutts Palace di St. Moritz. Formazione: massaggiatrice/capo bagnino degli stabilimenti idroterapici, estetista con specializzazione e manager SPA in Germania

Lingue: DE, EN



Suzanne Reber-Hürliemann

Nutrizionista dipl. STA, ambulatorio per consulenza dietetica, nudrescha't

Approfittate del magnifico paesaggio alpino engadinese per migliorare il vostro rendimento fisico. Il Cresta Palace Hotel è il luogo di partenza ideale per intraprendere attività sportive invernali di classe superiore.



Frank Holfeld

Capo reparto del Servizio di fisioterapia, personal trainer e fisioterapista di riabilitazione, Ospedale dell'Alta Engadina

La pista di sci e per il fondo si trovano a due passi dall'albergo. Grazie all'assistenza medica del centro di competenza dell'Ospedale dell'Alta Engadina potete contare su un'assistenza completa.



Rolf J. Schmitz

Chef di cucina con esperienze maturate a livello internazionale nell'alta gastronomia. Cresta Palace Celerina



OSPEDALE DELL'ALTA ENGADINA

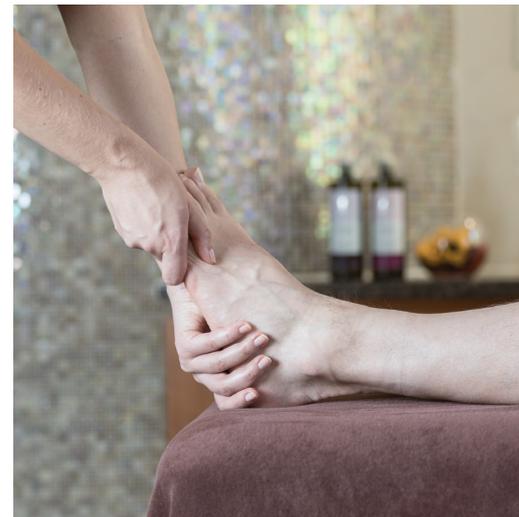
Competenza nei settori wellness e salute

L'ospite che segue il nuovo programma Cresta Palace Medical Wellness si trova in ottime mani. L'equipe del centro di competenza, formato da medici specializzati qualificati e terapisti esperti, si prende a cuore la vostra salute e offre la chiave per una vita sana.

Gli aspetti clinici sono affidati all'equipe del medico Dr. med. Jan Brem, responsabile del Servizio di anestesista e di cure intensive che opera in stretta collaborazione con il Dr. med. Patrick Egger, primario di medicina e cardiologo.

L'OSPEDALE DELL'ALTA ENGADINA OFFRE TRA L'ALTRO LE SEGUENTI COMPETENZE:

- servizio di diabetologia
- centro interdisciplinare di pronto soccorso 24 ore su 24
- reparto medicina intensiva
- dipartimento di medicina (tra l'altro: cardiologia, gastroenterologia)
- dipartimento di chirurgia
(tra l'altro: chirurgia generale/traumatologica, chirurgia viscerale)
- centro per la donna, la mamma, il bambino
(tra l'altro: trattamento del mioma con il metodo Sonata)
- servizio di dialisi Alta Engadina
- consulenza dietetica
- fisioterapia
- terapia del dolore
- altre prestazioni



«MEIN.»

CINQUE NOTTI DI RELAX: PER PIÙ CONDIZIONE FISICA E PREVENZIONE

da CHF 3960.— P.P.
IN CAMERA DOPPIA
STANDARD

Provate stanchezza e vi sentite esausti? Siete in uno stato d'inattività e non siete intraprendenti? Nessun problema, grazie all'equipe Cresta Palace Medical Wellness recupererete nuove forze. Infatti, sotto la guida di esperti e con l'assistenza medica potrete migliorare la vostra condizione fisica e, dopo cinque benefiche e riposanti notti al Cresta Palace Celerina, al mattino vi sentirete come rinati e pieni di vitalità.

PRESTAZIONI

5 pernottamenti comprensivi di colazione, pranzo e cena che si basano sul nostro piano alimentare personalizzato. Arrivo la domenica, partenza il venerdì

8 SEDUTE CON ATTIVITÀ IN GRUPPO (ESTATE O INVERNO)

ESTATE

- 2 lezioni di sport mattutino
- 2 allenamenti pomeridiani miofasciali
- 2 uscite mattutine con jogging
- 2 attività sportive a sorpresa all'interno o all'esterno, pranzo al sacco compreso

INVERNO

- 3 lezioni di sport mattutino
- 2 allenamenti pomeridiani miofasciali
- 1 introduzione agli attrezzi del Cresta Gym
- 2 attività sportive a sorpresa all'interno o all'esterno, pranzo al sacco compreso

6 SEDUTE DI ASSISTENZA MEDICA PERSONALIZZATA INCLUSE

- Questionario preliminare al vostro soggiorno relativo all'anamnesi*
- Colloquio medico iniziale e primi esami all'Ospedale dell'Alta Engadina
- Check-up medico presso il centro di competenza dell'Ospedale dell'Alta Engadina con ECG da sforzo per rilevare il ritmo cardiaco, la pressione arteriosa, la condizione fisica e definire la frequenza cardiaca ottimale durante un'attività fisica
- Consulenza dietetica con primo colloquio, consigli e linee guida sul regime alimentare, nonché colloquio intermedio sul trattamento durante il vostro soggiorno al Cresta Palace Hotel (90')
- Misurazione della Body Composition (15')
- Cartella accompagnata dai risultati clinici e dalla relazione finale del vostro medico curante

3 SEDUTE DI PERSONAL TRAINING E FISIOTERAPIA

- Definizione della situazione all'inizio del vostro soggiorno con personal trainer (30')
- Lezione con personal trainer (30')
- Fisioterapia sulla base dei risultati dell'esame clinico (45')

3 MASSAGGI PERSONALIZZATI INCLUSI

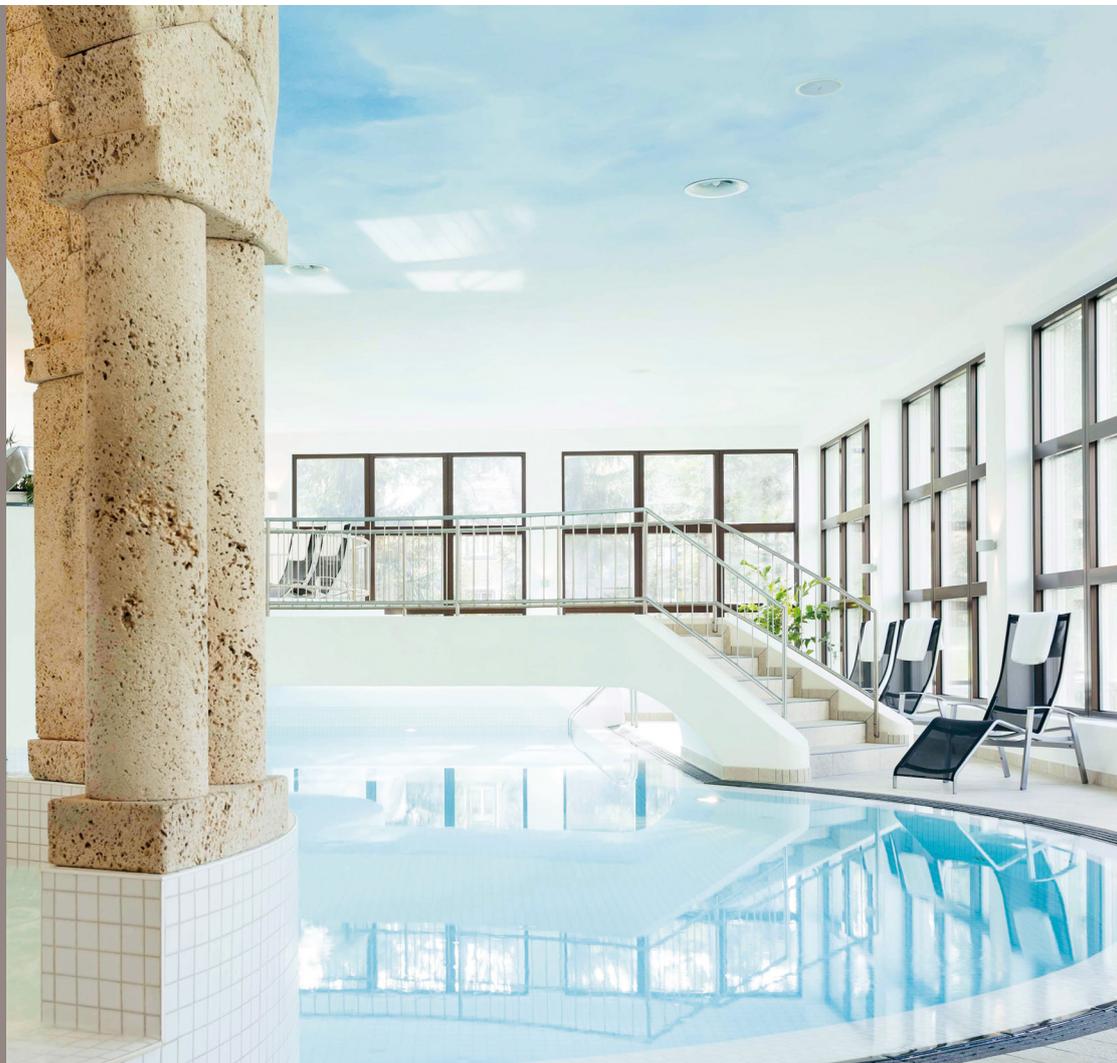
- Massaggio sportivo per la rigenerazione dei muscoli (50')
- Massaggio terapeutico personalizzato (50')
- Massaggio Cresta intensivo alla schiena (50')

MEDICAL WELLNESS, PRESTAZIONI INCLUSE

- Tutti i giorni, bevanda isotonica «WINFORCE» e acqua delle montagne engadinesi
- Accappatoio e ciabattine durante il vostro soggiorno
- Trasporto dal Cresta Palace al centro di competenza dell'Ospedale dell'Alta Engadina per i trattamenti clinici
- Libero accesso a tutti i servizi della struttura: sauna finlandese, piscina panoramica, sanarium Cristallo, bagno turco tessile e Palace Gym
- «staziun da basa», centro di base proprio dell'albergo per attività all'aperto
- Connessione a Internet e parcheggio gratuiti

* Per garantire un'assistenza medica personalizzata, il questionario relativo all'anamnesi deve essere inoltrato all'Ospedale dell'Alta Engadina entro 21 giorni dalla data prevista di inizio del soggiorno Medical Wellness.

Il Cresta Palace vi trasmetterà il questionario da compilare a prenotazione effettuata.



«SEIN.»

CINQUE NOTTI PER IL SONNO DI BELLEZZA. PER PIÙ ESTETICA E FASCINO

Vivete la bellezza dell'Alta Engadina e sentite la vostra bellezza riprendere vita. L'equipe Cresta Palace Medical Wellness crea un connubio tra estetica e medicina garantendo così un aumento persistente della gioia di vivere. Dopo cinque notti di riposo rigenerante al Cresta Palace Celerina, completate il sonno di bellezza concedendovi delle coccole che comprendono massaggi, manicure, pedicure, peeling o un «Alpen» lifting. I check-up medici e una consulenza dietetica personalizzata sono compresi.

PRESTAZIONI

5 pernottamenti comprensivi di colazione, pranzo e cena che si basano sul nostro piano alimentare personalizzato. Arrivo la domenica, partenza il venerdì

10 SEDUTE CON ATTIVITÀ IN GRUPPO (ESTATE O INVERNO)

ESTATE

- 2 lezioni di sport mattutino
- 2 allenamenti pomeridiani miofasciali
- 2 uscite mattutine con jogging
- 2 programmi di sport a sorpresa all'interno o esterno, pranzo al sacco compreso
- 2 sedute di stretching per pancia, gambe e glutei

INVERNO

- 3 lezioni di sport mattutino
- 2 allenamenti pomeridiani miofasciali
- 1 intr. agli attrezzi del Cresta Gym
- 2 programmi di sport a sorpresa all'interno o esterno, pranzo al sacco compreso
- 2 sedute di stretching per pancia, gambe e glutei

6 SEDUTE DI ASSISTENZA MEDICA PERSONALIZZATA INCLUSE

- Questionario preliminare al vostro soggiorno relativo all'anamnesi*
- Colloquio medico d'ammissione e primi esami all'Ospedale dell'Alta Engadina
- Analisi del sangue per il controllo di fegato, reni e tiroide, della glicemia e del colesterolo nonché emocromo
- Consulenza dietetica con colloquio d'ammissione, consigli e linee guida sul regime alimentare, nonché colloquio intermedio sul trattamento durante il vostro soggiorno (90')
- Cartella accompagnata dai risultati clinici e dalla relazione finale del vostro medico curante

6 TRATTAMENTI PERSONALIZZATI INCLUSI

- Trattamento del viso con «Alpen» lifting (80')
- Manicure classica (50')
- Peeling al sale abbinato all'olio, corpo completo (25')
- Massaggio agli oli aromatici (50')
- Pedicure SPA (80')
- Colorazione ciglia e sopracciglia per uno sguardo magico (25')

da CHF 2990.— p.p.
IN CAMERA DOPPIA
STANDARD

MEDICAL WELLNESS, PRESTAZIONI INCLUSE

- Cura a base di bevande con tisane alle erbe e acqua delle montagne engadinesi
- Accappatoio e ciabattine durante il vostro soggiorno
- Trasporto dal Cresta Palace al centro di competenza dell'Ospedale dell'Alta Engadina per i trattamenti clinici
- Libero accesso a tutti i servizi della struttura: sauna finlandese, piscina panoramica, sanarium Cristallo, bagno turco tessile e Palace Gym
- «staziun da basa», centro di base proprio dell'albergo per attività all'aperto
- Connessione a Internet e parcheggio gratuiti

* Per garantire un'assistenza medica personalizzata, il questionario relativo all'anamnesi deve essere inoltrato all'Ospedale dell'Alta Engadina entro 21 giorni dalla data prevista di inizio del soggiorno Medical Wellness.

Il Cresta Palace vi trasmetterà il questionario da compilare a prenotazione effettuata.



«REIN.»

CINQUE NOTTI DI RILASSAMENTO: PER PIÙ ELEGANZA, EQUILIBRIO ED ENERGIA

L'equipe Cresta Palace Medical Wellness ha creato un programma che, grazie all'effetto disintossicante, aiuta il vostro corpo a ottenere più purezza e con essa riconquistate nuove energie e un'eleganza rinnovata. I «veleni quotidiani» aumentano l'acidificazione: è il momento di rimettere in equilibrio il vostro corpo e di aumentare in modo durevole il vostro benessere. Naturalmente il programma è ambientato in un mondo immerso nell'eleganza e nella distensione: quello dell'Alta Engadina e dell'Hotel Cresta Palace Celerina.

PRESTAZIONI

5 pernottamenti comprensivi di colazione, pranzo e cena che si basano sul nostro piano alimentare personalizzato. Arrivo la domenica, partenza il venerdì

8 SEDUTE CON ATTIVITÀ IN GRUPPO (ESTATE O INVERNO)

ESTATE

- 2 lezioni di sport mattutino
- 2 allenamenti pomeridiani miofasciali
- 2 uscite mattutine con jogging
- 2 attività sportive a sorpresa all'interno o all'esterno, pranzo al sacco compreso

INVERNO

- 3 lezioni di sport mattutino
- 2 allenamenti pomeridiani miofasciali
- 1 introduzione agli attrezzi del Cresta Gym
- 2 attività sportive a sorpresa all'interno o all'esterno, pranzo al sacco compreso

6 SEDUTE DI ASSISTENZA MEDICA PERSONALIZZATA INCLUSE

- Questionario preliminare al vostro soggiorno relativo all'anamnesi*
- Colloquio medico d'ammissione e primi esami all'Ospedale dell'Alta Engadina
- Check-up medico di base comprensivo di 2 analisi del sangue per il controllo di fegato, reni e tiroide, della glicemia e del colesterolo nonché emocromo
- Consulenza dietetica con colloquio d'ammissione, consigli e linee guida sul regime alimentare, nonché colloquio intermedio sul trattamento durante il vostro soggiorno (90')
- Misurazione della Body Composition (15')
- Cartella accompagnata dai risultati clinici e dalla relazione finale del vostro medico curante

5 TRATTAMENTI PERSONALIZZATI INCLUSI

- Trattamento detox e rigenerante più massaggio con spazzola e coppette (50')
- Scrub detergente al miele per tutto il corpo e massaggio schiena al miele con effetto depurativo (50')
- 2 drenaggi linfatici manuali (50')
- Trattamento detox del viso «Cresta Alpen» (80')

da CHF 3150.— p.p.
IN CAMERA DOPPIA
STANDARD

MEDICAL WELLNESS, PRESTAZIONI INCLUSE

- Cura alle bevande con kombucha per sostenere la digestione, rafforzare il sistema immunitario, tisana quotidiana con effetto disintossicante
- Accappatoio e ciabattine durante il vostro soggiorno
- Trasporto dal Cresta Palace al centro di competenza dell'Ospedale dell'Alta Engadina per i trattamenti clinici
- Libero accesso a tutti i servizi della struttura: sauna finlandese, piscina panoramica, sanarium Cristallo, bagno turco tessile e Palace Gym
- «staziun da basa», centro di base proprio dell'albergo per attività all'aperto
- Connessione a Internet e parcheggio gratuiti

* Per garantire un'assistenza medica personalizzata, il questionario relativo all'anamnesi deve essere inoltrato all'Ospedale dell'Alta Engadina entro 21 giorni dalla data prevista di inizio del soggiorno Medical Wellness.

Il Cresta Palace vi trasmetterà il questionario da completare a prenotazione effettuata.



«FEIN.»

CINQUE PERNOTTAMENTI E UNA REMISE EN FORME

da CHF 4080.— p.p.
IN CAMERA DOPPIA
STANDARD

In vista delle prestazioni sportive, viene effettuato un check-up medico. Proponiamo una consulenza dietetica con colloquio iniziale, consigli e accompagnamento o ancora un personal training con corso sportivo e allenamento con jogging mattutino. Non suona invitante? Nessun problema: l'equipe Cresta Palace Medical Wellness vi garantisce un trattamento personalizzato del programma «Weight Loss» che, grazie al sostegno medico, vi permette di trovare la linea giusta. Con piacere e con gusto.

PRESTAZIONI

5 pernottamenti comprensivi di colazione, pranzo e cena che si basano sul nostro piano alimentare personalizzato. Arrivo la domenica, partenza il venerdì

8 SEDUTE CON ATTIVITÀ IN GRUPPO (ESTATE O INVERNO)

ESTATE

- 2 lezioni di sport mattutino
- 2 allenamenti pomeridiani miofasciali
- 2 uscite mattutine con jogging
- 2 attività sportive a sorpresa all'interno o all'esterno, pranzo al sacco compreso

INVERNO

- 3 lezioni di sport mattutino
- 2 allenamenti pomeridiani miofasciali
- 1 introduzione agli attrezzi del Cresta Gym
- 2 attività sportive a sorpresa all'interno o all'esterno, pranzo al sacco compreso

7 SEDUTE DI ASSISTENZA MEDICA PERSONALIZZATA INCLUSE

- Questionario preliminare al vostro soggiorno relativo all'anamnesi*
- Colloquio medico d'ammissione e primi esami all'Ospedale dell'Alta Engadina
- Analisi del sangue per il controllo di fegato, reni e tiroide, della glicemia e del colesterolo nonché emocromo
- Check-up di medicina sportiva con ECG da sforzo e misurazione del lattato per rilevare il ritmo cardiaco e la pressione arteriosa, la condizione fisica e definire la frequenza cardiaca ottimale durante un'attività fisica
- Consulenza dietetica con colloquio d'ammissione, consigli e linee guida sul regime alimentare, nonché colloquio intermedio sul trattamento durante il vostro soggiorno (90')
- Misurazione della Body Composition (15')
- Cartella accompagnata dai risultati clinici e dalla relazione finale del vostro medico curante

4 PERSONAL TRAINING

- Definizione della situazione all'inizio del vostro soggiorno più tre personal training
- Lezione con personal trainer e colloquio di uscita (50')

4 TRATTAMENTI PERSONALIZZATI INCLUSI

- 2 drenaggi linfatici manuali (50')
- 1 massaggio con spazzola combinato con massaggio a coppette (50')
- 1 massaggio sportivo (50')

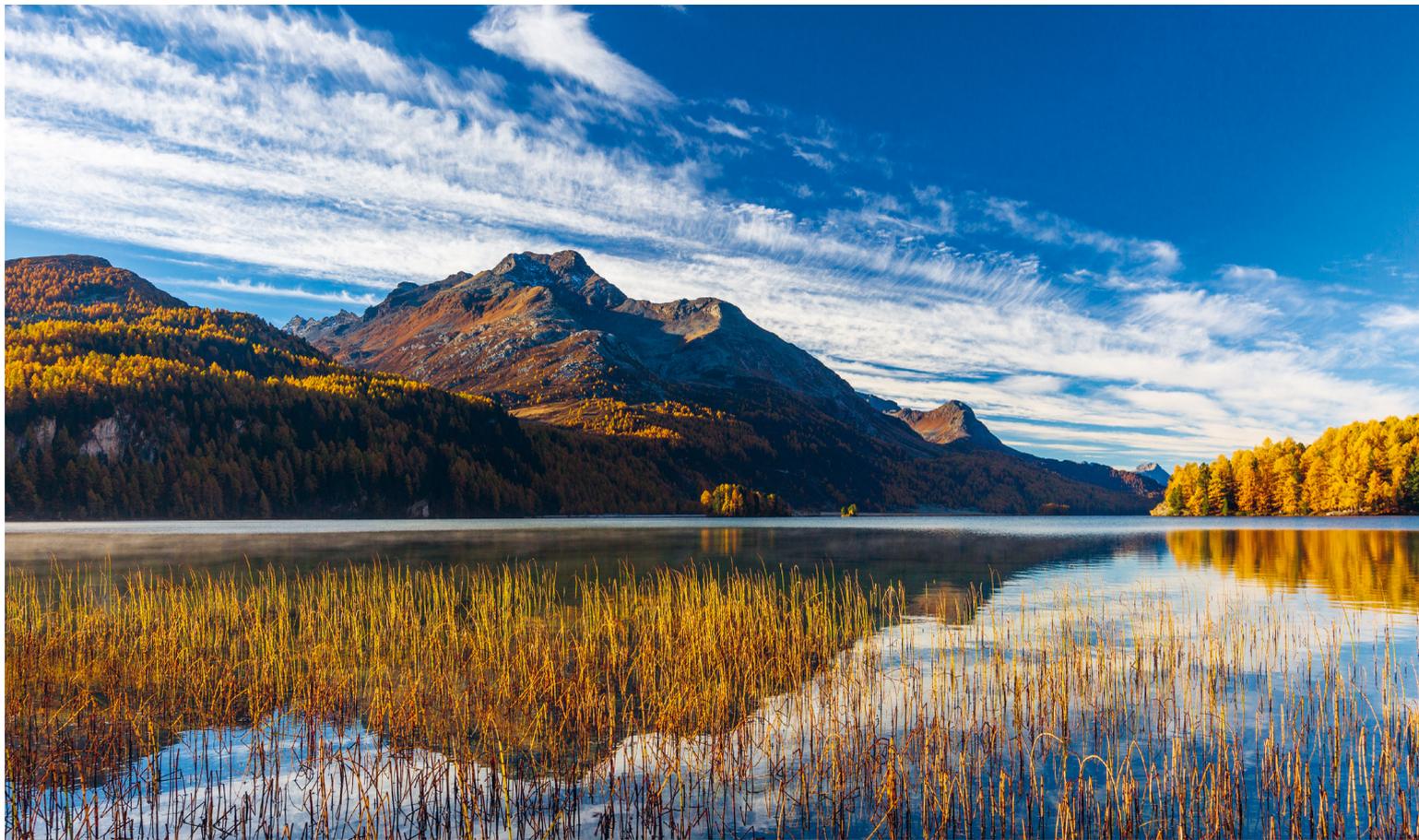
MEDICAL WELLNESS, PRESTAZIONI INCLUSE

- Cura a base di bevande con tisane alle erbe e acqua delle montagne engadinesi
- Accappatoio e ciabattine durante il vostro soggiorno
- Trasporto dal Cresta Palace al centro di competenza dell'Ospedale dell'Alta Engadina per i trattamenti clinici
- Libero accesso a tutti i servizi della struttura: sauna finlandese, piscina panoramica, sanarium Cristallo, bagno turco tessile e Palace Gym
- «staziun da basa», centro di base proprio dell'albergo per attività all'aperto
- Connessione a Internet e parcheggio gratuiti

* Per garantire un'assistenza medica personalizzata, il questionario relativo all'anamnesi deve essere inoltrato all'Ospedale dell'Alta Engadina entro 21 giorni dalla data prevista di inizio del soggiorno Medical Wellness.

Il Cresta Palace vi trasmetterà il questionario da completare a prenotazione effettuata.





CRESTA
PALACE

Via Maistra 75 · CH-7505 Celerina / St. Moritz · +41 (0)81 836 56 56 · www.crestapalace.ch