

Prevention & Health Programmes



WALDHOTEL
HEALTH & MEDICAL EXCELLENCE
LAKE LUCERNE



Herzlich Willkommen A warm welcome

ERHOBEN – ERHABEN

Hohe Wertigkeit in punkto Schweizer Hotellerie, modernste medizinische Konzepte und aussergewöhnliche Architektur vereinen sich im Waldhotel Health & Medical Excellence zu einem Ort der Erholung und Entspannung.

Region Vierwaldstättersee

Inmitten von saftigen Wiesen und grünen Wäldern liegt das Waldhotel im Herzen der Schweiz auf dem Bürgenberg. Das Waldhotel ist ein Teil des Bürgenstock Resort Lake Lucerne.

ANREISE

Für eine spektakuläre Anreise ins Bürgenstock Resort nehmen Sie ab Luzern das Shuttle-Schiff bis zur Station Kehrsiten-Bürgenstock und fahren mit der legendären Bürgenstock Bahn direkt ins Resort. Für Anreisen mit dem Privatauto stehen Garagenparkplätze zur Verfügung.

UPLIFTED – SUBLIME

Swiss hotel hospitality of exceptional quality, the most modern of medical concepts and extraordinary architecture combine in the Waldhotel Health & Medical Excellence to create a place of recovering and relaxation.

The Lake Lucerne Region

Surrounded by lush meadows and green forests, the Waldhotel is located in the heart of Switzerland on the Bürgenberg. The Waldhotel is part of Bürgenstock Resort Lake Lucerne.

GETTING HERE

For a spectacular journey to the Bürgenstock Resort, take the shuttle boat from Lucerne to the Kehrsiten-Bürgenstock station and let the legendary Bürgenstock Funicular convey you directly to the resort. There is garage parking available for those arriving by car.

Health & Medical Excellence

Health & Medical Excellence

Das vielfältige Angebot des Waldhotels an gesundheitsfördernden, diagnostischen sowie therapeutischen Dienstleistungen belebt und vitalisiert. Wer langfristig gesund bleiben will, sollte sich genügend Erholung gönnen, sich ausgewogen ernähren und ausreichend bewegen. Diese drei Prinzipien begleiten Sie während Ihres Aufenthalts. Die erfahrenen Ärzte und Therapeuten stimmen die Behandlung individuell auf Sie ab.

«Healthy by Nature»

Mit unserem Konzept «Healthy by Nature» finden und festigen Sie Ihre Balance – ganz im Einklang mit der Natur. Auch die auf das Konzept abgestimmten Waldhotel Spa Behandlungen lassen sich ideal mit den Waldhotel Programmen kombinieren.

Our extensive range of health-promoting therapeutic services at the Waldhotel will revitalize and refresh. Anyone wanting to stay healthy in the long term should make sure to have sufficient rest, a balanced diet and regular physical exercises. These three principles will be your companions during your stay. The experienced doctors and therapists tailor your treatment personally to your needs.

'Healthy by Nature'

Find and consolidate your balance – in perfect harmony with nature with our 'Healthy by Nature' concept. The Waldhotel Spa treatments, which are also coordinated with the concept are ideal for combining with the Waldhotel programmes.



Check-up und Pro-Programme

Check-up and Pro-Programmes

Die Waldhotel Programme* verteilen sich auf verschiedene Bereiche und dauern zwischen drei und vierzehn Nächten.

Um die PRO-Programme in den Bereichen Diagnostics & Advanced Check-up, Mobility & Activity oder Weight Management & Metabolism bestens auf Sie abzustimmen, durchlaufen Sie vorab den Waldhotel Check-up. Die Programme in den Bereichen Body & Mind Balance sowie Beauty & Healthy Ageing können ohne vorangehenden Waldhotel Check-up gebucht werden.

* Die Programme können ab 18 Jahren gebucht werden und richten sich nach den Gesundheitsplänen und der Verfügbarkeit der Therapeuten.

The Waldhotel programmes* are divided into different categories and last between three and fourteen nights.

In order to optimally tailor the PRO-programmes to your needs in the Diagnostics & Advanced Check-up, Mobility & Activity and Weight Management & Metabolism programmes, we recommend to receive the Waldhotel Check-up first. The programmes of the Body & Mind Balance and Beauty & Healthy Ageing departments can be booked without a Waldhotel Check-up beforehand.

*The programmes can be booked from the age of 18 and are based upon the health plans and availability of the therapists.



Waldhotel Check-up (3 Nächte)

Waldhotel Check-up (3 Nights)



WALDHOTEL
CHECK-UP

Der Waldhotel Check-up eignet sich für Erwachsene jeden Alters und bildet die Basis für weitere Untersuchungen und Behandlungen.

- Waldhotel Colour Cuisine Halbpension

Medizinische Angebote

- Ausführliches Aufnahme- und Austrittsgespräch mit dem Arzt
- Eingehende körperliche Untersuchung mit dem Arzt
- Ruhe- und Belastungs-EKG, Herzfrequenzvariabilität
- Umfangreiche Laboruntersuchungen
- Lungenfunktionstest
- Ultraschalluntersuchung des Bauchraumes mit dem Arzt
- Hautscreening beim Dermatologen
- Analyse der Beweglichkeit, Stabilität und Fitness durch den Physiotherapeuten, Functional Movement Screen (FMS®)
- Knochendichtemessung und Körperzusammensetzung mittel DEXA Gerät
- Messung des Energieumsatzes (indirekte Kalorimetrie)
- Besprechung der Ergebnisse im Abschlussgespräch mit dem Arzt (am Ende jedes Programms oder 1x in der Woche bei Langzeitaufenthalt)
- Mundhygiene in Dentalpraxis
- Schlussbericht und Gesundheitsdossier mit Empfehlungen für Zuhause

Trainingstechniken

- Bewegung und sportliche Gruppenaktivitäten gemäss dem Waldhotel-Programm «The Elements»

The Waldhotel Check-up is suitable for adults of any age and is the basis for any further examinations and treatments.

- Waldhotel Colour Cuisine half-board

Medical Services

- In-depth admission consultation with doctor
- Thorough physical examination with doctor
- Resting and stress ECG, heart rate variability test
- Comprehensive laboratory tests
- Pulmonary function test
- Abdominal ultrasound with doctor
- Skin screening by a dermatologist
- Analysis of mobility, stability and fitness by a physiotherapist, Functional Movement Screen (FMS®)
- Bone densitometry and determination of body composition using DEXA
- Measurement of energy metabolism (indirect calorimetry)
- Concluding consultation to discuss results with doctor (at the end of each programme or 1x per week during extended stays)
- Dental hygiene at dental clinic
- Health dossier with specific recommendations to take home

Exercise Techniques

- Mobility and sports groups activities in accordance with 'The Elements' programme by Waldhotel

Diagnostics & Advanced Check-Up (4 Nächte)

Diagnostics & Advanced Check-Up (4 Nights)

WALDHOTEL
CHECK-UP



CARDIO
CHECK PRO

Aufbauend auf den Ergebnissen des Waldhotel Check-ups können Sie vertiefte kardiologische Untersuchungen buchen.

CARDIO CHECK PRO

Herz- und Kreislauf im Mittelpunkt.

- Waldhotel CHECK-UP Programm
- Waldhotel Colour Cuisine Halbpension

Medizinische Angebote

- Konsultation beim Kardiologen
- Belastungs-EKG durch Kardiologen
- Ultraschall des Herzens (Echokardiographie) zur Analyse der Anatomie und Herzfunktion
- Spezifische Laboruntersuchungen
- 24-Stunden-EKG
- Analyse der Durchlässigkeit und Fließgeschwindigkeit der Arterien (Carotis Duplex)
- Kryotherapie «icelab» vor Personal Training, wenn keine Kontraindikation (2x 15 Min.)

Trainingstechniken

- Personal Training (2x 50 Min.)
- Bewegung und sportliche Gruppenaktivitäten gemäss dem Waldhotel-Programm «The Elements»

Based on the results of the Waldhotel Check-up, you can book a programme of in-depth cardiac diagnostic.

CARDIO CHECK PRO

A focus on the heart and circulation.

- Basic Waldhotel CHECK-UP programme
- Waldhotel Colour Cuisine half-board

Medical Services

- Consultation with a cardiologist
- Resting and Stress ECG performed by the Cardiologist
- Ultrasound of the heart (echocardiography) for the analysis of heart function and anatomy
- Specific laboratory tests
- 24 hour ECG
- Analysis of flow rate in the arteries (carotid duplex scan)
- Cryotherapy 'icelab' ahead of personal trainings (if no contra-indication) (2x 15 min)

Exercise Techniques

- Personal trainings (2x 50min)
- Mobility and sports groups activities in accordance with 'The Elements' programme by Waldhotel

WALDHOTEL
CHECK-UP



IMMUNITY
BOOST PRO

IMMUNITY BOOST PRO

Für ein gesundes Immunsystem zur natürlichen Bekämpfung von Infektionen.

- Waldhotel CHECK-UP Programm
- Waldhotel Colour Cuisine Halbpension

Medizinische Angebote

- Ausführliches Aufnahme- und Austrittsgespräch mit dem Arzt
- Eingehende körperliche Untersuchung durch den Arzt
- Ruhe- und Belastungs-EKG, Herzfrequenzvariabilität
- Umfangreiche Laboruntersuchungen
- Lungenfunktionstest
- Knochendichtemessung und Körperzusammensetzung mittel DEXA Gerät
- Messung des Energieumsatzes (indirekte Kalorimetrie)
- Schlussbericht und Gesundheitsdossier mit Empfehlungen für Zuhause
- Komplexe Infusionen mit Vitamin und Mikronährstoff während des Aufenthalts, Empfehlungen für weitere Behandlungen, falls erforderlich (2x)

Weitere empfohlene ärztliche Untersuchungen:

- Ultraschalluntersuchung des Bauchraumes mit dem Arzt
- Mundhygiene in Dentalpraxis
- Belastungs-EKG durch Kardiologen
- Pulsoximetrie-Screening (Snoring/Schlafapnoe)
- Hautscreening beim Dermatologen

IMMUNITY BOOST PRO

Get a healthy immune system to fight the infections naturally.

- Basic Waldhotel CHECK-UP programme
- Waldhotel Colour Cuisine half board

Medical Services

- In-depth admission consultation with doctor
- Thorough physical examination with doctor
- Resting and stress ECG, heart rate variability test
- Comprehensive laboratory tests
- Pulmonary function test
- Bone densitometry and determination of body composition using DEXA
- Measurement of energy metabolism (indirect calorimetry)
- Health dossier with specific recommendations to take home
- Complex infusions with vitamin and micronutrient during the stay followed by in depth medical recommendations for further treatments if necessary (2x)

Further recommended medical checks:

- Abdominal ultrasound with doctor
- Dental hygiene at dental clinic
- Resting and Stress ECG performed by the Cardiologist
- Pulse oximetry screening (snoring/sleep apnoe)
- Skin screening by a dermatologist

**Ernährung**

- «Cooking lab» Kurs mit Ernährungsberater und Küchenchef Martin Stein (90 Min.)
- Waldhotel Tea Collection

Spa

- Zugang zum Waldhotel Spa
- De-Stress Massage (90 Min.)
- Regeneration Massage (50 Min.)

Trainingstechniken

- Analyse von Mobilität, Stabilität und Fitness durch einen Physiotherapeuten Functional Movement Screen (FMS ©)
- Bewegung und sportliche Gruppenaktivitäten gemäss dem Waldhotel-Programm «The Elements»

Nutrition

- 'Cooking lab' class by our Nutritionist Culinary Chef Martin Stein (90 min)
- Waldhotel Tea Collection

Spa

- Waldhotel Spa full access
- De-stress massage (90 min)
- Regeneration massage (50 min)

Exercise Techniques

- Analysis of mobility, stability and fitness by a physiotherapist, Functional Movement Screen (FMS©)
- Mobility and sports groups activities in accordance with 'The Elements' programme by Waldhotel

Mobilität & Aktivität (4 Nächte)

Mobility & Activity (4 Nights)

WALDHOTEL
CHECK-UP



MOBILITY
PRO

Als Ergänzung zum Waldhotel Check-up können Sie zwischen zwei weiterführenden PRO-Programmen wählen.

MOBILITY PRO

Mobil und aktiv bis ins hohe Alter.

- Waldhotel CHECK-UP Programm
- Waldhotel Colour Cuisine Halbpension

Medizinische Angebote

- Anamnese des Bewegungsapparates durch den Sportarzt (30 Min.)
- Bewegung und Trainingsberatung (25 Min.)
- Kryotherapie «icelab» vor Personal Training, wenn keine Kontraindikation (2x 15 Min.)

Ernährung

- Ernährungsberatung (60 Min.)
- Individuell abgestimmte Microcare Mikronährstoff-Mischung für 30 Tage

Spa

- Medizinische Massage (25 Min.)
- Wickelbehandlung (2x 25 Min.)
- Craniosacrale Behandlung (50 Min.)

Trainingstechniken

- Personal Training (2x 50 Min.)
- Yoga oder Qi Gong (1x 50 Min.)
- Bewegung und sportliche Gruppenaktivitäten gemäss dem Waldhotel-Programm «The Elements»

To supplement the Waldhotel Check-up, you can choose from two additional PRO-programmes.

MOBILITY PRO

Mobile and activity to an advanced age.

- Waldhotel CHECK-UP programme
- Waldhotel Colour Cuisine half-board

Medical Services

- Medical history of musculoskeletal system with sports physician (30min)
- Exercise plan and consultation (25min)
- Cryotherapy 'icelab' ahead of personal trainings (if no contra-indication) (2x 15min)

Nutrition

- Nutritional advice (60min)
- Individually tailored supply of Microcare supplement for 30 days

Spa

- Medical massage (25min)
- Wrap treatments (2x 25min)
- Craniosacral therapy (50min)

Exercise Techniques

- Personal training (2x 50min)
- Yoga or Qi Gong (1x 50min)
- Mobility and sports groups activities in accordance with 'The Elements' programme by Waldhotel

The logo consists of two overlapping circles. The top circle is dark grey and contains the text 'WALDHOTEL CHECK-UP' in white. The bottom circle is a light peach color and contains a white line-art icon of a person in a yoga or meditation pose, with the text 'ACTIVITY PRO' below it.

WALDHOTEL
CHECK-UP

ACTIVITY
PRO

ACTIVITY PRO

Sie bewegen sich gerne und treiben viel Sport. Wir unterstützen Sie dabei, Ihr Beweglichkeits-, Muskelkraft- und Fitnesspotenzial zu optimieren.

- Waldhotel CHECK-UP Programm
- Waldhotel Colour Cuisine Halbpension

Medizinische Angebote

- Konsultation beim Sportarzt
- Analyse der Leistungsfähigkeit von Herz, Lunge und Kreislauf
Spiroergometrie
- Bestimmung Trainingsleistungsschwelle (60 Min.)
- Kryotherapie «icelab» vor Personal Training, wenn keine Kontraindikation (2x 15 Min.)

Ernährung

- Ernährungsberatung (60 Min.)
- Individuell abgestimmte Microcare Mikronährstoff-Mischung für 30 Tage

Spa

- Regeneration Massage (50 Min.)
- Wickelbehandlung (2x 25 Min.)

Trainingstechniken

- Personal Training (2x 50 Min.)
- Nüchterntraining zur Anregung des Stoffwechsels (40 Min.)
- Kraft- und Ausdauertraining je nach Sportarzt Konsultation (50 Min.)
- Bewegung und sportliche Gruppenaktivitäten gemäss dem Waldhotel-Programm «The Elements»

ACTIVITY PRO

You like to be physically active and do a lot of sports. We will help you to optimise your flexibility, muscular strength and fitness.

- Waldhotel CHECK-UP programme
- Waldhotel Colour Cuisine half-board

Medical Services

- Consultation with a sports physician
- Analysis of cardiac, pulmonary and circulatory performance (spiroergometry)
- Definition of training performance level (60min)
- Cryotherapy 'icelab' ahead of personal trainings (if no contra-indication) (2x 15 min)

Nutrition

- Nutritional advice (60min)
- Individually tailored supply of Microcare supplement for 30 days

Spa

- Regeneration massage (50min)
- Wrap treatments (2x 25min)

Exercise Techniques

- Personal training (2x 50min)
- Fasted training to stimulate the metabolism (40min)
- Weight and endurance training according to consultation with sports physician (50 min)
- Mobility and sports groups activities in accordance with 'The Elements' programme by Waldhotel

Weight Management & Metabolism (ab 7 Nächten)

Weight Management & Metabolism (from 7 nights)

WALDHOTEL
CHECK-UP



DETOX
PRO

DETOX PRO

Regelmässige, gezielte Reinigungen des Körpers helfen, das Wohlbefinden zu steigern.

- Waldhotel CHECK-UP Programm
- Waldhotel Colour Cuisine Vollpension

Medizinische Angebote

- Functional Movement Screen (FMS©) (50 Min.)
- Anleitung durch Physiotherapie zur weiterführenden selbstständigen Nutzung während des Aufenthalts
- Ärztliche Kontrolle während des Aufenthalts (1x wöchentlich à 30 Min.)
- Kryotherapie «icelab» vor Personal Training, wenn keine Kontraindikation (3x wöchentlich à 15 Min.)
- Abschliessende DEXA-Messung nach Programm (Mindestaufenthalt 14 Tage)
- Anleitung und Zubehör zur Selbstanwendung eines täglichen Leberwickels

Ernährung

- Ernährungsberatung (2x wöchentlich à 30 Min.)
- Natürliche Darmentschlackung mit Pflaumen
- Detox Tees während des Programms
- 3x täglich Basenpulver
- Fastentag (1x wöchentlich)
- Individuell abgestimmte Microcare Mikronährstoff-Mischung für 30 Tage
- «Cooking lab» Kurs (90 Min.)

Trainingstechniken

- Nüchterntraining (2x wöchentlich à 30 Min.)

DETOX PRO

Regular, targeted cleansing of the body help to increase your sense of well-being.

- Waldhotel CHECK-UP programme
- Waldhotel Colour Cuisine full-board

Medical Services

- Functional Movement Screen (FMS©) (50 min)
- Further training by a physiotherapist for further autonomous use of devices during stay
- Consultation with a doctor (1x weekly à 30 min)
- Cryotherapy 'icelab' ahead of personal trainings (if no contra-indication) (3x weekly à 15 min)
- Final DEXA Measurement after stay (min stay 14 days)
- Instructions and supply for self application of hot liver compresses

Nutrition

- Nutritional advice (2x weekly à 30 min)
- Natural colon cleanse with plums
- Detox teas during programmes
- 3x daily acid alkaline balance intake
- Fasting day (1x weekly)
- Individually tailored supply of Microcare supplement for 30 days
- 'Cooking lab' class (90 min)

Exercise Techniques

- Fasting training (2x weekly à 30 min)
- Personal training (3x weekly à 50 min)



- Personal Training
(3x wöchentlich à 50 Min.)
- Wickelbehandlung
(3x wöchentlich à 25 Min.)
- Anregendes Kaffeepeeling
(1x wöchentlich à 30 Min.)
- Active Circulation Signature Treatment
(90 Min.)
- Einmalige Massage Ihrer Wahl im
Waldhotel Spa (50 Min.)
- Vitaldome Behandlung
(1x wöchentlich à 30 Min.)
- Bewegung und sportliche Gruppen-
aktivitäten gemäss dem Waldhotel-
Programm «The Elements»
- Wrap treatments
(3x weekly à 25 min)
- Stimulating coffee peel
(1x weekly à 30 min)
- Active Circulation Signature Treatment
(90 min)
- Massage according to your choice in the
Waldhotel Spa (50 min)
- Vitaldome treatment
(1x weekly à 30 min)
- Mobility and sports groups activities in
accordance with 'The Elements'
programme by Waldhotel

Unsere Experten empfehlen einen
Mindestaufenthalt von zwei Wochen, um
dauerhafte Ergebnisse zu erzielen.

Our experts are highly recommending
a minimum stay of two weeks in order
to achieve long lasting results for your
programme.



WALDHOTEL
CHECK-UP



WEIGHT
LOSS PRO

WEIGHT LOSS PRO

Gemeinsam zum Wunschgewicht.

- Waldhotel CHECK-UP Programm
- Waldhotel Colour Cuisine Vollpension

Medizinische Angebote

- Ärztliche Kontrolle während des Aufenthalts (1x wöchentlich à 30 Min.)
- Finales Arztgespräch (30 Min.)
- Kryotherapie «icelab» vor Personal Training, wenn keine Kontraindikation (4x wöchentlich à 15 Min.)
- Anleitung und Zubehör zur Selbstanwendung eines täglichen Leberwickel

Ernährung

- Ernährungsberatung (2x wöchentlich à 30 Min.)
- «Cooking lab» Kurs (90 Min.)
- 3x täglich Basenpulver
- Tägliches Bittersalz, Magnesiumcitrat
- Individuell abgestimmte Microcare Mikronährstoff-Mischung für 30 Tage
- Fastentag (1x wöchentlich)

Trainingstechniken

- Personal Training (3x wöchentlich à 60Min.)
- Nüchterntraining (2x wöchentlich à 30Min.)
- Lymphdrainage (2x wöchentlich à 50 Min.)
- Vitaldome Behandlung (2x wöchentlich à 30 Min.)
- Wickelbehandlung (3x wöchentlich à 25 Min.)
- Einmalige Massage Ihrer Wahl im Waldhotel Spa (50 Min.)
- Tägliches Kneippen während Aufenthalt
- Bewegung und sportliche Gruppenaktivitäten gemäss dem Waldhotel-Programm «The Elements»

Unsere Experten empfehlen einen Mindestaufenthalt von zwei Wochen, um dauerhafte Ergebnisse zu erzielen.

WEIGHT LOSS PRO

Achieve your ideal weight with us.

- Waldhotel CHECK-UP programme
- Waldhotel Colour Cuisine full-board

Medical Services

- Consultation with a doctor (1x weekly à 30 min)
- Final consultation with doctor (30 min)
- Cryotherapy 'icelab' ahead of personal trainings (if no contra-indication) (4x weekly à 15 min)
- Instructions and supply for self application of hot liver compresses

Nutrition

- Nutritional advice (2x weekly à 30 min)
- 'Cooking lab' class (90 min)
- 3x daily acid alkaline balance intake
- Daily intake of acid salts and magnesiumcitrate
- Individually tailored supply of Microcare supplement for 30 days
- Fasting day (1x weekly)

Exercise Techniques

- Personal training (3x weekly à 60 min)
- Fasting training (2x weekly à 30 min)
- Lymphatic drainage (2x weekly à 50 min)
- Vitaldome treatment (2x weekly à 30 min)
- Wrap treatments (3x weekly à 25 min)
- Massage according to your choice in the Waldhotel Spa (50 min)
- Daily Kneipp therapy
- Mobility and sports groups activities in accordance with 'The Elements' programme by Waldhotel

Our experts are highly recommending a minimum stay of two weeks in order to achieve long lasting results for your programme.

Body & Mind Balance (ab 3 Nächten)

Body & Mind Balance (from 3 Nights)



Neben der körperlichen Gesundheit ist das psychische Wohlbefinden der zweite wichtige Faktor, der Ihre Lebensqualität beeinflusst. Bringen Sie Körper, Geist und Seele in Einklang.

In addition to physical health, psychological well-being is the second important factor that affects your quality of life. Bring your body, mind and spirit into balance.

MINDFULNESS PRO

Wir bieten Ihnen die einzigartige Gelegenheit, genau diese Achtsamkeit mit viel Zeit und Ruhe wieder zu erfahren.

- Besprechung mit Ihrem Coach, Psychologen (2x 30 Min.)
- Achtsamkeitsübung (50 Min.)
- Entspannungsübungen (2x 50 Min.)
- Kryotherapie «icelab» vor Personal Training, wenn keine Kontraindikation (3x 15 Min.)

Ernährung

- Waldhotel Colour Cuisine Halbpension
- Ernährungsberatung (90 Min.)

Spa

- Akupressur zur Muskelentspannung (2x 25 Min.)
- De-Stress Massage (90 Min.)
- Regenerationsmassage (50 Min.)
- Vital Massage (25 Min.)

Trainingstechniken

- Personal Training (2x 50 Min.)
- Yoga oder Qi Gong (2x 50 Min.)
- Bewegung und sportliche Gruppenaktivitäten gemäss dem Waldhotel-Programm «The Elements»

MINDFULNESS PRO

We offer you the unique opportunity to rediscover precisely this mindfulness.

- Consultation with your coach, psychologist (2x 30 min)
- Mindfulness practice (50 min)
- Relaxation exercise session (2x 50 min)
- Cryotherapy 'icelab' ahead of personal trainings (if no contra-indication) (3x 15 min)

Nutrition

- Waldhotel Colour Cuisine half-board
- Nutritional advice (90 min)

Spa

- Acupressure for muscle relaxation (2x 25 min)
- De-Stress massage (90 min)
- Regeneration massage (50 min)
- Vital massage (25 min)

Exercise Techniques

- Personal training (2x 50 min)
- Yoga or Qi Gong (2x 50 min)
- Mobility and sports groups activities in accordance with 'The Elements' programme by Waldhotel



DETOX YOGA PRO

Tanken Sie wieder Energie und strahlen Sie voller Vitalität.

- Täglich Silent Walk und Pranayama (5 x 30 Min.)
- Täglich Dynamic Yoga (5 x 90 Min.)
- Täglich nachmittags Yoga & Meditationskurse (6 x 90 Min.)
- Flow Yoga (1 x 90 Min.)
- Besprechung der Ergebnisse im Abschlussgespräch mit Yoga Master und Ernährungsberater (1 x 60 Min.)

Ernährung

- Waldhotel Colour Cuisine Vollpension
- Ernährungsberatung (90 Min.)
- Waldhotel Tea Collection | Kräutergarten Einführung von Küchenchef Martin Stein (1 x 60 Min.)

Spa

- Fussmassage (1 x 30 Min.)
- Detox-Öl-Peeling (1 x 50 Min.)
- Detoxmassage (1 x 50 Min.)
- Gesichtsanalyse und -beratung mit Skinscope (1 x 15 Min.)
- Deluxe Antioxidant Revitalizing Treatment von SkinCeuticals (1 x 60 Min.)

Trainingstechniken

- Bewegung und sportliche Gruppenaktivitäten gemäss dem Waldhotel-Programm «The Elements»

DETOX YOGA PRO

You will feeling re-energized and full of vitality.

- Daily silent walk and pranayama (5 x 30 min)
- Daily dynamic Yoga (5 x 90 min)
- Daily afternoon Yoga & meditation courses (6 x 90 min)
- Flow Yoga (1 x 90 min)
- Discussion of the results in the final discussion with our Yoga Master and Nutritionist (1 x 60 min)

Nutrition

- Waldhotel Colour Cuisine full board
- Nutritional advice (90 min)
- Waldhotel Tea Collection | Herb Garden introduction by Chef Martin Stein (1 x 60 min)

Spa

- Foot massage (1 x 30 min)
- Detox oil peeling (1 x 50 min)
- Detox massage (1 x 50 min)
- Face analysis and consultation with Skinscope (1 x 15 min)
- Deluxe Antioxidant Revitalizing Treatment by SkinCeuticals (1 x 60 min)

Exercise Techniques

- Mobility and sports groups activities in accordance with 'The Elements' programme by Waldhotel

Beauty & Healthy Ageing (3 Nächte)

Beauty & Healthy Ageing (3 Nights)



DELIGHT PRO

Natürliche Schönheit und Vitalität.

- Waldhotel Colour Cuisine Halbpension
- Skinscope Gesichtsanalyse mit einer Fachkosmetikerin
- Holunderblüten-Meersalz-Körper-peeling – wirkt entschlackend und stärkt das Immunsystem (1x 30 Min.)
- Swiss Brightening Facial von Swiss line (1x 75 Min)
- Detox-Maniküre mit Nagellack (1x 90 Min.) und Detox-Pediküre mit Nagellack by Susanne Kaufmann (1x 75 Min.)
- Kryotherapie «icelab», wenn keine Kontraindikation (2x 15 Min.)
- Craniosacrale Behandlung (50 Min.)
- Bewegung und sportliche Gruppenaktivitäten gemäss dem Waldhotel-Programm «The Elements»

DELIGHT PRO

Natural beauty and vitality and enhance.

- Waldhotel Colour Cuisine half-board
- Skinscope facial analysis with a specialist beautician
- Elderflower and sea salt body peel – it has a detoxifying effect and strengthens the immune system (1x 30 min)
- Swiss Brightening Facial from Swiss line (1x 75 min)
- Detox Manicure with nail polish (1x 90 min) and Detox Pedicure with nail polish by Susanne Kaufmann (1x 75 min)
- Cryotherapy 'icelab' (if no contra-indication) (2x 15min)
- Craniosacral therapy (50 min)
- Mobility and sports groups activities in accordance with 'The Elements' programme by Waldhotel



BODYFORMING PRO

Für straffe und geschmeidige Haut.

- Waldhotel Colour Cuisine Halbpension
- Shape it up, Kaffeepeeling (60 Min.)
- Body-Tone-Körperpackung von SkinCeuticals (90 Min.)
- Icoone Bodyforming-Behandlung (3x 60 Min.)
- Kryotherapie «icelab», wenn keine Kontraindikation (2x 15 Min.)
- Craniosacrale Behandlung (50 Min.)
- Bewegung und sportliche Gruppenaktivitäten gemäss dem Waldhotel-Programm «The Elements»

BODYFORMING PRO

For firmer, smoother skin.

- Waldhotel Colour Cuisine half-board
- Shape it up coffee peel (60 min)
- Bodytone wrap by SkinCeuticals (90 min)
- Icoone bodyforming-treatment (3x 60 min)
- Cryotherapy 'icelab' (if no contra-indication) (2x 15min)
- Craniosacral therapy (50 min)
- Mobility and sports groups activities in accordance with 'The Elements' programme by Waldhotel



REJUVENATION PRO

Für langanhaltend jung aussehende Haut.

- Waldhotel Colour Cuisine Halbpension
- Rejuvenation Wrap by Susanne Kaufmann, straffende Folienpackung mit Anti-Ageing-Körperserum (1x 45 Min.)
- Deluxe Antioxidant Revitalising Treatment von SkinCeuticals für strahlende, gesunde Haut (1x 60 Min.)
- Hochwirksame, aber schonende Hautstraffung durch Hochfrequenztherapie (1x 45 Min.)
- Icoone Anti-Ageing-Behandlung für eine signifikante Reduktion von tieferen Falten und Lachfältchen (1x 50 Min.)
- Craniosacrale Behandlung (50 Min.)
- Bewegung und sportliche Gruppenaktivitäten gemäss dem Waldhotel-Programm «The Elements»

REJUVENATION PRO

For enduringly youthful looking skin.

- Waldhotel Colour Cuisine half-board
- Rejuvenation Wrap by Susanne Kaufmann, firming foil package with anti-ageing body serum (1x 45 min)
- Deluxe Antioxidant Revitalising Treatment by SkinCeuticals for radiant, healthy skin (1x 60 min)
- Highly effective, yet gentle, skin firming using radio frequency therapy (1x 45 min)
- Icoone anti-ageing treatment for a significant reduction of deeper lines and laugh lines (1x 50 min)
- Craniosacral therapy (50 min)
- Mobility and sports groups activities in accordance with 'The Elements' programme by Waldhotel





Unsere Expertise

Our expertise

Wir kümmern uns um Ihre Gesundheit – ganzheitlich und professionell. Unsere Fachgebiete finden Sie auf den folgenden Seiten.

EINE STARKE PARTNERSCHAFT

Dank der engen Zusammenarbeit mit den Spitälern der grössten Spitalregion Luzern und Nidwalden (LUNIS) stehen im Sinne einer «Preferred Partnership» verschiedene Spezialisten regelmässig zur Verfügung.

Leistungen unserer med. Partner:

- Adipositas-Chirurgie
- Anästhesiologie & Intensivmedizin
- Angiologie
- Dialysebehandlung
- Gastroenterologie
- Gynäkologie
- Herz- und Gefässchirurgie
- Ophthalmologie
- Oralchirurgie
- Proktologie
- Urologie
- Wirbelsäulen und Gehirnochirurgie

Your health is our concern – holistically and professionally. You will find our medical specialities on the following pages.

A STRONG PARTNERSHIP

Thanks to close cooperation with the largest Centre Hospital in Switzerland the Lucerne/Nidwalden hospital district (LUNIS), specialists of all medical disciplines are available regularly.

Services at our medical partners:

- Angiology
- Anesthesiology & Intensive Care
- Bariatric Surgery
- Dialysis Treatment
- Gastroenterology
- Gynaecology
- Heart and Vascular Surgery
- Ophthalmology
- Oral surgery
- Proctology
- Spinal and Brain Surgery
- Urology



Innere Medizin

Internal medicine

Die Untersuchungen dienen der Behandlung akuter Krankheiten, können aber auch Teil eines Check-ups sein. Mit dem Fokus auf die inneren Organe aber auch auf Gelenke und Muskulatur werden Abklärungen zur Vorbeugung, Behandlung, Rehabilitation und Nachsorge von gesundheitlichen Beschwerden und Krankheiten vorgenommen.

The examinations at the medical centre are for the treatment of acute illnesses, but can also form part of a check-up. Assessments are made for prevention, treatment, rehabilitation and after-care of health problems and illnesses with the focus not only on the internal organs but also the joints and muscles.



Kardiologie und Sportmedizin Cardiology and sports medicine

Ein erfahrenes Team steht Ihnen für Fragen und Abklärungen zur Verfügung. Auch sportmedizinische Beratungen und Leistungsdiagnostik werden angeboten.

An experienced team is available for your questions and assessments. We also offer consultations in sports medicine and performance diagnostics.

Die Diagnostik umfasst:

- Ergometrie und Spiroergometrie
- Echokardiographie (Herz-Ultraschall)
- Dynamische Stress-Echokardiographie
- Schrittmacher- und Defibrillatoren-Kontrollen
- 24-Std.-Blutdruckmessungen
- Langzeit-EKG
- Ultraschall der Halsschlagader
- Herzkatheteruntersuchung (Koronarographie) im Partnerinstitut

Our range of diagnostics:

- Ergometry and spiroergometry
- Echocardiogram (ultrasound of the heart)
- Dynamic stress echocardiogram
- Pacemaker and defibrillator monitoring
- 24 hours blood pressure measurements
- 24 hours ECG recording
- Ultrasound examination of the carotid arteries
- Cardiac catheter (coronary angiography) examination at the partner institute



Diagnostik & Laboranalytik Diagnostics & laboratory analysis

Praxislabor

Für Blut- und Urinalysen steht ein modernes Praxislabor zur Verfügung.

Practice Laboratory

There are blood and urine analysis done in a modern laboratory.

Modernste Diagnostik

Die richtige Diagnose ist die Grundvoraussetzung für jede erfolgreiche Therapie. Als wichtiges Hilfsmittel dafür stehen radiologische Verfahren und Tests mit modernen medizinischen Instrumenten und Maschinen zur Verfügung.

State-of-the-Art Diagnostics

The right diagnosis is the precondition for every successful treatment. Various radiological procedures and tests with modern medical instruments and machines are available.

Die wichtigsten Verfahren sind:

- Lungenfunktionstest und Ganzkörper-Plethysmographie
- Ruhe- und Belastungs-EKG
- DEXA-Knochendichtemessung
- Biometrie und Bestimmung der Muskel-Fett-Körperzusammensetzung mittels DEXA

The most important procedures are:

- Pulmonary function test and whole-body plethysmography
- Resting and stress ECG
- DEXA bone density measurement
- Biometry and the analysis of the muscle-fat-body composition using DEXA



Orthopädie und Rheumatologie

Orthopaedic medicine and rheumatology

Mit Fokus auf den Bewegungsapparat und das Zusammenspiel der Körperteile als Ganzes konzentriert sich unser Angebot auf die nicht invasive Orthopädie.

Our services concentrate on non-invasive orthopaedic medicine focussing on the musculoskeletal system and the holistic interrelationship of the various parts of the body.

Unsere Schwerpunkte:

- Postoperative Beschwerden
- Chronisches Wirbelsäulensyndrom
- Bandscheibenprobleme
- Muskelschwäche und Aufbau
- Abnutzung und Gelenkerkrankungen

Our specialities lie in the treatment of:

- Postoperative therapies
- Chronic spinal pain syndromes
- Spinal disc problems
- Muscle weakness and training
- Degenerative and inflammatory diseases



Dermatologie

Dermatology

Unsere Schwerpunkte:

- Klassische Dermatologie (Psoriasis, Neurodermitis, Autoimmunkrankheiten)
- Moderne Laserbehandlungen
- Moderne Hautkrebsvorsorge
- Personalized Cell Therapy
- Ästhetische «State of the Art»-Behandlungen (Pelleve Hautglättung und Straffung, icoone Anti-Ageing und Lifting)

Our specialities:

- Classic dermatology (psoriasis, neurodermatitis and autoimmune diseases)
- Modern laser treatment
- Modern skin cancer screening
- Personalised cell therapy
- State-of-the-art aesthetic treatments (Pelleve skin smoothing and firming, icoone anti-ageing and lifting)



Zahnmedizin

Dental clinic

Sie erhalten individuelle Behandlungen in folgenden Bereichen:

- Allgemeine Zahngesundheit und Prophylaxe
- Zahnerhaltung, Parodontaltherapie, Füllungstherapie
- Zahnherddiagnostik und -therapie
- Implantologie, Knochenaufbau und festsitzender Zahnersatz
- Ästhetische Zahnmedizin
- Schnarch-Abklärung

You will receive individual treatments in the following areas:

- General dental health and preventative care
- Conservative dentistry, periodontal treatment, dental restoration
- Dental foci diagnostics and treatment
- Implantology, bone grafting and fixed dental prosthesis
- Aesthetic dentistry
- Snoring diagnosis



Psychosomatik Psychosomatic medicine

Dank fachärztlicher Betreuung und Behandlung sowie interdisziplinärer Zusammenarbeit mit Psychologen und Fachtherapeuten können wir individuell auf Ihre Bedürfnisse eingehen.

Wir behandeln Menschen mit:

- Burnout, Erschöpfungsdepression, Stressfolgestörungen
- Schlafstörungen und chronischer Müdigkeit
- Depressiver Verstimmung
- Adipositas

Our specialist care and treatments, as well as interdisciplinary cooperation with psychologists and specialist therapists, ensure that we are in a position to meet your needs on an individual basis.

We treat individuals with::

- Burnout, exhaustion-induced, depression, effects of stress,
- Sleep disorders and chronic tiredness
- Depressive moods
- Obesity



Ernährungsberatung Nutritional advice

Waldhotel Colour Cuisine, oder kurz «WCC», ist der Name unseres Programms für gesunde Ernährung, welches darauf abzielt, das Gleichgewicht des Organismus wiederherzustellen und seine natürlichen Selbstheilungskräfte zu stärken.

Im Waldhotel Health & Medical Excellence treffen moderne Ernährungsprinzipien, Erkenntnisse aus der Lebensmittel- und Entgiftungsforschung, sowie umfangreiches kulinarisches und ernährungswissenschaftliches Fachwissen zusammen und ergeben eine aufregende und innovative Küche. Diese Methode, welche sich an den heutigen Ansprüchen gesundheitsbewusster Menschen orientiert, beruht auf unserem ganzheitlichen Konzept «Healthy by Nature» und rückt die Ernährung sowie die Gewichtsabnahme und Entgiftungstherapien in den Mittelpunkt aller medizinischen Behandlungen.

Waldhotel Colour Cuisine or 'WCC', a healthy nutrition programme which aims to re-balance the organism and boosting self-healing power.

At Waldhotel Health & Medical Excellence, modern nutrition principles, food and detox research findings, supported by extensive culinary and nutrition expertise, come together to create an innovative cuisine. Whilst built with today's health conscious like-minded consumers at the core, this innovative method consolidates the holistic principle of our Healthy by Nature concept, bringing diet into the center of all medical programmes along with the weight loss and detox therapies.



Stoffwechsel, Adipositas, Diabetes

Metabolism, obesity, diabetes

Stoffwechselerkrankungen, einseitige Ernährung, genetische Disposition können ohne medizinische Behandlung zu schweren und chronischen Erkrankungen und Übergewicht mit dessen Folgekrankheiten führen. Nach sorgfältiger Abklärung wird für jeden Betroffenen ein individueller Therapieplan erarbeitet.

Without the intervention of medical treatment, metabolic disorders, an imbalanced diet and genetic predisposition can lead to serious chronic diseases and obesity. After careful evaluation we develop a customised treatment plan on an individual basis.



Therapie & Fitness

Treatment & fitness

Unser Angebot

- Fitnessbereich und Personal Training
- Physiotherapie und med. Trainingstherapie
- SensoPro (sensomotorisches Training)
- Wassertherapie
- Regelmässiges Gruppentraining
- Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen
- Akupressur zur Unterstützung bei Stress und Schlafstörungen
- Medizinische- und Fussreflexzonen-massage, Lymphdrainage, und Wickel-behandlungen
- Elektro-, Ultraschall- und Stosswellentherapie
- Nüchtern-Training

Spezifische Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstrainings (HIIT-Training, Stabilisationstraining mit Sling/TRX, Pilates usw.) sowie Angebote im Freien runden das Angebot ab.

Our offer

- Fitness area and personal training
- Physiotherapy and med. training therapy
- SensoPro (sensorimotor training)
- Water therapy
- Regular group training sessions
- Relaxation techniques and mindfulness exercises
- Acupressure as supportive means in stress and sleep disorders
- Medical massage, reflexology massage, lymphatic drainage, and wrap treatments
- Electro, ultrasound & shock wave therapy
- Fasting morning training

Specific strength, endurance and mobility training sessions (HIIT, stabilisation training with Sling/TRX, Pilates, etc.) in addition to outdoor services complete the range of services offered.

Kryotherapie «icelab» -110°C

Cryotherapy 'icelab' at -110°C

Die Ganzkörper-Kältetherapie hat sich über die letzten Jahre als hochwirksame, passive, physikalische Kurzzeittherapie etabliert. Durch die extreme Kälte werden Stresshormone und Zytokine aktiviert, um die Durchblutung und den Stoffwechsel mit ihren positiven Auswirkungen zu verbessern.

Das «icelab» besteht aus drei Kammern. In der ersten Kammer ist es minus 10°C, in der zweiten minus 60°C und in der dritten minus 110°C kalt.

Whole body cryotherapy is established over the last few years as a highly effective, passive, physical short-term therapy. Due to the extreme cold, stress hormones and cytokines are activated to enhance blood flow and metabolism with their positive effects on the body.

The 'icelab' consists of three chambers. The temperature of the first chamber is at minus 10°C, the second at minus 60°C and the third at minus 110°C.



Kuraufenthalt

Health resort stay

Die umliegende Natur mit den Wäldern und Berggipfeln, die frische Luft und die natürlichen Energien machen den Bürgenberg zum idealen Kraftort. Je nach Bedürfnis und Lebenssituation können Sie während der Kur weitere Behandlungen mit unseren Ärzten und Therapeuten vereinbaren. Wir geben Ihnen die nötige Zeit, um sich nach einer Krankheit, einem kleinen Eingriff oder einer Belastungssituation zu erholen.

The surrounding nature with its forests and mountain peaks, the fresh air and the natural energy forces make the Bürgenberg an ideal power place. According to your needs and your personal situation, you can arrange further treatments with our doctors and therapists during your stay. We give you all the time you need to recover after an illness, a medical intervention or a stressful situation.

Ausgewogene und gesunde Küche

Balanced and healthy kitchen

Lassen Sie sich von der erfrischend kreativen Küche überraschen. Die Küche des Verbena Restaurant & Bar ist geprägt von der Idee, dass sich Genuss und gesundes Essen nicht ausschliessen müssen. Die Verwendung von regionalen und saisonalen Produkten sowie frischen Zutaten von höchster Qualität garantiert den grösstmöglichen Gehalt an Nährstoffen. Geniessen Sie den Ausblick von der grossen Sonnenterrasse in die grüne Landschaft des Bürgenbergs und in die weissen Berggipfel.

Be amazed by the refreshingly creative cuisine. The cuisine of the Verbena Restaurant & Bar is defined by the principle that flavour and healthy eating are not necessarily mutually exclusive. The use of regional and seasonal products and fresh ingredients of the highest quality guarantees maximum nutritional content. Enjoy the view of the green landscape of the Bürgenberg and the white mountain peaks from the large sun terrace.

Waldhotel Colour Cuisine - Ein Hauch von Vitalität

Waldhotel Colour Cuisine - A taste of vitality

Im Waldhotel treffen moderne Ernährungsprinzipien, Erkenntnisse aus der Lebensmittel- und Entgiftungsforschung, sowie umfangreiches Fachwissen zusammen und ergeben eine innovative Küche.

Das Konzept der farblichen Trennung von Lebensmitteln basiert auf der Optimierung ihrer Inhaltsstoffe. Diese Ernährung kann die Aufnahme von wertvollen Nährstoffen erhöhen und macht es für den Körper leichter, diese aufzunehmen. Im Rahmen dieser Methode wird jedem Tag eine bestimmte Farbe zugeordnet, die für alle Mahlzeiten vom Frühstück bis zum Abendessen tonangebend ist und auch Blumen und Tees beinhaltet.

At Waldhotel, modern nutrition principles, food and detox research findings, supported by extensive culinary and nutrition expertise, come together to create an innovative cuisine.

A diet that focuses on a particular colour each day can maximise the absorption of beneficial nutrients. At the same time, it makes it easier for the body to absorb these nutrients. In this way, each day falls under a certain colour, which continues throughout the day from breakfast to dinner accompanied by flowers and teas.



Oase der Ruhe und Erholung

Oasis of tranquillity and recovery

Das Hotel mit integriertem Spa verfügt über 160 Zimmer und Suiten.

The hotel, with its integrated spa, has over 160 rooms and suites.

Deluxe Zimmer mit Balkon, 40m²

- Schlafzimmer mit Kingsize-Bett und Sofa
- Badezimmer mit Glaswand, Badewanne und separater Regendusche

Deluxe Room with Balcony, 40m²

- Bedroom with king-size bed and sofa
- Bathroom with glass partition wall, bathtub and separate rain shower

Executive Zimmer mit Balkon, 40m²

Die Zimmer bieten denselben Komfort wie die Deluxe Zimmer, aber in den oberen Etagen.

Executive Room with Balcony, 40m²

The Rooms offer the same comfort as the Deluxe Rooms but on the upper floors.

Alpine Suite, 80m²

- Schlafzimmer mit Kingsize-Bett
- Begehrer Kleiderschrank
- Wohnzimmer mit Sofaecke und Esstisch
- Badezimmer mit freistehender Badewanne und separater Regendusche
- Zusätzliche Toilette

Alpine Suite, 80m²

- Bedroom with king-size bed
- Walk-in wardrobe
- Living room with a sofa and dining table
- Bathroom with freestanding bath and separate rain shower
- Separate toilet

Deluxe Suite, 145m²

- Schlafzimmer mit Kingsize-Bett
- Begehrer Kleiderschrank
- Badezimmer mit freistehender Badewanne und separater Regendusche
- Wohnzimmer mit Sofaecke und Esstisch
- Bibliothek
- Voll ausgestattete Kitchenette

Deluxe Suite, 145m²

- Bedroom with king-size bed
- Walk-in wardrobe
- Bathroom with freestanding bath and separate rain shower
- Living room with sofa and dining table
- Library
- Fully equipped kitchenette

Executive Suite, 151m²

- Zwei Schlafzimmer mit Kingsize-Bett
- Begehrer Kleiderschrank
- Zwei Badezimmer, mit Badewanne und separater Regendusche
- Zusätzliche Toilette
- Wohnzimmer mit Sofaecke
- Esstisch für 8 Personen
- Voll ausgestattete Kitchenette
- Langer sonniger Balkon mit Bergsicht

Executive Suite, 151m²

- Two bedrooms with king-size bed
- Walk-in wardrobe
- Two bathrooms, with bathtub and a separate rain shower
- Separate toilet
- Living room with a cosy sofa corner
- Dining table for 8 people
- Fully equipped kitchenette
- Long sunny balcony with mountain view



Waldhotel Health & Medical Excellence

Bürgenstock Hotels & Resort

6363 Obbürgen – Switzerland

T +41 (0)41 612 60 00

F +41 (0)41 612 60 99

info@buergenstock.ch

buergenstock-waldhotel.ch



WALDHOTEL
HEALTH & MEDICAL EXCELLENCE
LAKE LUCERNE