



lenkerhof

gourmet spa resort



PURER GENUSS IST BEI
UNS INKLUSIVE
5-STERNE-WOHLFÜHLKLIMA
GOURMET GASTRONOMIE
7SOURCES-WELLNESS



UNSER SPA MENU

Halten Sie die Zeit an!

Die pure Kraft des Wassers an dem anerkannten Kraftort: Sieben Quellen hat die Simme - sieben Orte, die dem Wasser des Flusses im Berner Oberland seine Energie geben. „7sources“ heißt deswegen auch unser Spa im gourmet spa resort Lenkerhof, in dem erfahrene Therapeuten Ihrem Stress mit kraftvollen und gleichsam ruhigen Bewegungen zu Leibe rücken in einer Umgebung, die meist schier atemberaubend ist. Sieben Brünnen und eine Schwefelquelle - der Lenkerhof ist wahrlich von der Natur geküsst.

Auf mehr als 2000 Quadratmetern dreht sich im Spa alles um Sie - doch im Mittelpunkt steht die stärkste Schwefelquelle Europas. Und die schafft, dass ein simples Bad gleich vielfältige Mehrwerte hat: Das Schwefelwasser aktiviert Ihren Stoffwechsel, das Baden ist Wohltat für Ihre Haut und die Gelenke, die Dämpfe der Schwefelgrotte lassen frei durchatmen. Auch innerlich können Sie das Schwefelwasser anwenden: Getrunken hat es entschlackende Wirkung. Schon seit 350 Jahren wissen wir um die heilenden Kräfte unserer Quellen - und noch heute gibt es keinen synthetisch hergestellten Zusatz, der den zahlreichen Wirkungen des Schwefels das Wasser reichen könnte.

Saunalandschaft? Klar: Siebenfach. Innenbad? Ja: Sonnendurchflutet, wohltemperiert. Außenbad? Natürlich: Schwefelwasser aus der eigenen Hausquelle. Und dazu unser Team erfahrener und einfühlsamer Therapeuten, die von der Massage über ausgiebige Signature-Treatments bis zur Kosmetik mit den exklusiven Produkten von PEVONIA Botanica, Ligne St. Barth, PAUL MITCHELL sowie einer eigenen Massagelinie bei Ihnen kleine Anti-Stress-Wunder bewirken.

Hereinspaziert – wir freuen uns auf Sie!

Ihr 7sources beauty & spa team



Einfach Lenkerhof pur – unsere Signature Behandlungen

Lenker Stein & Bergkristall Massage

Nach einem wohltuenden Fussbad mit einem sanften Fusspeeling aus Simmensand, erleben Sie die individuell auf Sie abgestimmte Ganzkörpermassage mit dem selbst gewählten, hauseigenen Massageöl, welches regionale Bergkräuter beinhaltet. Kühle Bergkristalle und warme Flussteine aus der Simme sorgen für ein vitalisierendes Körpergefühl und eine gut durchblutete Muskulatur.

90 Min. CHF 215.-

Lenker Kräuterstempel Erlebnis

Eine entspannende und verwöhnende Kombination aus Simmensand, Lenker Kräutern und warmem Bergpflanzenöl ist Balsam für Körper und Geist. Tiefenentspannt und mit samtig weicher Haut fühlen Sie sich wie neu geboren.

105 Min. CHF 255.-

Rücken & Nacken auf Lenkerart entspannt

Für neue Kraft und Stabilität im Rücken- und Nackenbereich sorgt diese Massage, bei der punktuell warme Flussteine der Simme zur Muskellockerung verwendet werden.

50 Min. CHF 135.-

Leichte Bergbeine

Ausgepowerte Beine werden durch ein Fußbad von Kräuterdüften belebt und mit einer anschließenden Fuß- und Wadenmassage wieder in Schwung gebracht.

40 Min. CHF 105.-

Lenker Molkebad

Nutzen Sie das Talent der Milchsäure. Ihre Haut fühlt sich nicht nur frischer an, sondern wird zugleich vor dem Austrocknen geschützt.

25 Min. CHF 85.-

Lenker Heu Peeling

Die Mischung aus Heu und Sand macht's. Das Bergfeeling erleben, Altes loslassen um Neues zu empfangen. Ihre Haut wird es Ihnen danken.

35 Min. CHF 95.-

Moorpackung mit Lenker Schwefelwasser

Die Kombination aus Moor, Schwefelwasser, Flechten & Moos aus Frischpflanzen von Berg- und Alpgebiet, entschlackt & entgiftet den Körper auf natürliche Weise, entspannt die Muskeln und bringt die Gelenke wieder in Schwung.

40 min. CHF 105.-

Weltenbummler

Lomi Lomi

Das Entspannungsritual aus Hawaii: Nie endende geschmeidige Bewegungen fliessen wie Wasser über den Körper. Tauchen Sie langsam ab in eine wunderbare Tiefenentspannung und erleben Sie ein Gefühl von Schwerelosigkeit.

90 Min. CHF 225.-

Hot Stone

Die Verwendung von warmen Basalt-Steinen regt den Körper stark an und harmonisiert seinen Energiefluss. Die Wärme löst starke Verspannungen. Sie fühlen sich danach leicht und vital.

90 Min. CHF 220.-

Klangschalenmassage

Erleben Sie wie die Wellen der Klangschwingungen fühlbar durch Ihren Körper fliessen und ausgleichend wirken. Die Behandlung versetzt Sie in eine tiefe Entspannung.

70 Min. CHF 155.-

Shiatsu

Shiatsu ist eine japanische Behandlungsmethode deren Ursprung mit der traditionellen chinesischen Medizin verwurzelt ist. Dabei wird den Körpermeridianen gefolgt, durch sanften Druck mit Fingern, Handflächen, Ellenbogen und Knien wird der Energiefluss angeregt, um ein körperliches und inneres Gleichgewicht herzustellen. (Bitte für die Behandlung bequeme Kleidung aus Baumwolle tragen).

50 Min. CHF 165.-

Edelsteinmassage

Die weichfliessenden sehr sanften Massagebewegungen und das warme Öl entspannen die Muskeln, straffen das Bindegewebe, verbessern die Hautspannung und lassen gestaute Energien wieder frei fliessen. Die Edelsteine helfen tiefsitzende Stauungen zu lösen.

90 Min CHF 220.-

Coffeepeling / Coffeebad

Belebend und durchblutungsfördernd. Mit frisch gemahlenem Kaffee, Kokosöl und Vanille-Bodylotion, für frischen Teint und weiche Haut. Wir empfehlen anschliessend ein Coffee-Bad, um die Wirkung zu intensivieren.

70 Min. CHF 155.-



100% Körpergefühl

Ganzkörpermassage

Mit unseren klassischen Massagen gönnen Sie sich eine körperliche Rundumversorgung! Entspannung der Muskulatur, Anregung des Blutkreislauf- und Lymphsystems und der damit verbundenen Ernährung und Entschlackung des Bindegewebes sowie optimale Pflege der Haut durch das nährende Mandelöl.

50 Min. CHF 125.-

Rückenmassage

Nutzen Sie die Vorzüge der klassischen Massage ganz für Ihren Rücken.

25. Min. CHF 75.-

Kopfspezialmassage

Ideal bei Spannungen im Kopf und Verspannungen im Nacken. Diese sanfte Massage bringt Ihnen wieder Leichtigkeit und Wohlbefinden.

25 Min. CHF 75.-

Fussreflexzone

Tun Sie Ihren Füßen etwas Gutes und erleben Sie, wie es sich auf den ganzen Körper positiv auswirkt.

45 Min. CHF 105.-

Triggerpoint-Therapie

Triggerpoints sind lokale Verhärtungen in der Muskulatur und oder Verklebungen in den Faszien, welche reflexartige Schmerzen in angrenzenden oder aber auch entfernten Gebieten auslösen. Durch gezielten Druck werden diese Triggerpoints bearbeitet und die Schmerzausstrahlung nachhaltig verringert. Triggerpoint- Massage ist eine intensive Therapie, welche sogenannte konstruktive Nachwirkungen bis zu 12h nach der Behandlung mit sich ziehen.

30 Min. CHF 85.-

Manuelle Lymphdrainage

Ob Gesicht, Teilkörper oder Ganzkörper, das Lymphsystem wird unterstützt und angeregt. Gewebe wird entstaubt, entgiftet und das Immunsystem ist wieder gestärkt.

25 - 60 Min. CHF 75.- bis CHF 135.-

Softpack

In einer wohligh wärmenden Packung liegen Sie auf dem Wasser, aber nicht im Wasser – geschmeidig getragen von einer Folie und umhüllt vom Produkt Ihrer Wahl. Die Natur hat uns eine Vielfalt zu bieten, denn sowohl Blüten, Kräuter als auch Moor haben ihre spezifische Wirkung. Gerne beraten wir Sie.

40 Min. CHF 95.-

Rendez-vous Bad

Die angenehme Unterwassermassage führt zu vollkommener Entspannung und regt Ihren Stoffwechsel an. Wählen Sie den Badezusatz von salzig bis exotisch, von beruhigend bis belebend.

25 Min. CHF 85.-

Pevonia Botanica Gesicht



Classical Facial

Geniessen Sie eine auf Ihren Hauttyp abgestimmte Feuchtigkeits-Behandlung nach welcher Ihre Haut rundum gepflegt und tiefengereinigt strahlen wird. Inklusive Brauenkorrektur

90 Min. CHF 195.-

Pre-Anti-Aging

Verwöhnt vom Alltag gestresste Haut mit massgeschneiderten Wirkstoffpräparaten, wirkt frühzeitiger Hautalterung entgegen. Die Haut zeigt sich sichtbar regeneriert und tiefengereinigt. Inklusive Brauenkorrektur.

105 Min. CHF 225.-

Luxury Anti-Aging

Spüren Sie wie diese Intensiv regenerierende Wirkstoffbehandlung mit hochwertigen Kaviar-Produkten Ihre Haut sichtbar verjüngt und strafft. Für das optimale Endergebnis dürfen Tiefenreinigung und Brauenkorrektur selbstverständlich nicht fehlen.

120 Min. CHF 255.-

Stem Cell Facial

Erfahren Sie die höchste Wirksamkeit von der ersten Anwendung an durch die erstmalig mit Arganbaum- und Beinwellwurzelstammzellen angereicherten Produkte und Anti-Aging-Wirkstoffe wie Kollagen, Retinol und Elastin. Der natürliche Regenerationsprozess der Hautstammzellen wird langfristig geschützt.

105 Min. CHF 240.-

Eye Treat*

Diese Intensivpflege lässt selbst müde Augenpartien wieder strahlen. Die zarte Haut wird reichlich mit Nährstoffen versorgt, feine Linien werden geglättet und Schwellungen gelindert.

30 Min. CHF 75.-

Lip Treat*

Lassen Sie Ihre Lippen spürbar geschmeidiger und sinnlich voller wirken. Ausgewählte Produkte lassen Zeichen der Zeit und Mimik Fältchen verschwinden.

30 Min. CHF 75.-

Gents Facial

Der schnelle Hautschmeichler für strapazierte Männerhaut. Spendet aktiv Feuchtigkeit für ein ebenmässiges und strahlendes Hautbild.

60 Min. CHF 145.-

Gents Skinfit

Lassen Sie sich von dieser effektiven Behandlung überzeugen, die speziell für anspruchsvolle Männerhaut entwickelt wurde. Stark regenerierender Kaviar lässt ihre Haut spürbar straffer und jünger aussehen.

75 Min. CHF 180.-

*Auch ideal als Zusatz zu einer Gesichtsbildung.

Pevonia Botanica Körper

Green Coffee

Erleben Sie wie Extrakte aus grünem Kaffee die Durchblutung und den Stoffwechsel im Gewebe aktiv anregen. Ein sanftes Körperpeeling lässt die Wirkstoffe gezielt in die Haut eindringen und sorgt für ein samtig-weiches Hautgefühl. Die ideale Behandlung um den Körper zu entgiften, bei Wassereinlagerungen und unebenem Hautbild.

75 Min. CHF 185.-

Desert Heat (wahlweise mit anschliessender Massage)

Diese Körperpackung mit mineralisierendem Sand aus der Wüste Arizonas umhüllt Sie in einem wohlig-warmen Mantel. Die Durchblutung wird angeregt und die Muskulatur erwärmt, was die Wirkung einer anschliessenden Massage intensiviert.

Ganzkörperpackung 40 Min. CHF 80.-/ inkl. Massage 90 Min. CHF 205.-
Nur Rückenpackung inkl. Massage 60 Min. CHF 165.-

Water Lily

Erleben Sie den angenehm kühlenden und besonders feuchtigkeitsspendenden Effekt dieser Körperpackung. Seerose und Grüner Tee lassen trockene Haut wieder sanft und geschmeidig erstrahlen.

60 Min. CHF 165.-



Ligne St. Barth Gesicht



Pureness

Lassen Sie Ihre Haut tiefengereinigt, spürbar glatt und rundum gepflegt aussehen. Inkl. Brauenkorrektur und Handmassage.

90 Min. CHF 220.-

Freshness

Ein sichtbar erfrishtes und entspanntes Hautbild erreichen Sie mit dieser pflegenden Verwöhnbehandlung. Spüren Sie wie erholsam eine Gesichts- und Handmassage sein kann und lassen Sie die natürlichen Düfte aus diesen Produkten auf sich wirken.

60 Min. CHF 160.-

Ligne St. Barth Körper

Harmony

Geniessen Sie eine entspannende Pflegemassage die Sie in eine karibische Duftwelt entführt. Wählen Sie Ihr individuelles Massageöl mit abschliessender Pflegeelotion.

50 Min. CHF 135.-

Softness

Dieses zarte Körperpeeling lässt Ihre Haut samtig weich und ebenmässig werden. Feine Jojoba-Wachspen und karibischer Seesand sorgen für einen optimalen Peelingeffekt während reichhaltiges Kokosöl Ihre Haut mit wertvollen Nährstoffen verwöhnt.

35 Min. CHF 95.-

Kombinationsbehandlung Softness inkl. Harmony

85 Min. CHF 210.-

Sensation

Die erfrischend, kühlende und feuchtigkeitsspendende Körperpackung wird mit einem Öl Ihrer Wahl angereichert und sorgt für ein seidig weiches Hautgefühl. Nach einer kurzen Einwirkzeit verhilft eine sanfte Massage zu einer vollständigen Wirkstoffaufnahme.

60 Min. CHF 165.-

Elasticity

Erleben Sie wie diese Packung aus Tonerde und natürlichen Wirkstoffen die Elastizität Ihrer Haut verbessert. Das Gewebe wird entschlackt und aktiviert, Avocado Öl sorgt für ein gesundes und glattes Hautbild.

40 Min. CHF 105.-

Slimness

Die schnelle Erleichterung bei schweren Beinen. Eine Kombination aus Efeu, Menthol und Kampfer wirkt entstauend, entwässernd und festigt das Bindegewebe.

40 Min. CHF 105.-



Kosmetik

Klassische Pedicure ohne Lack / mit Lack

50 Min. CHF 80.- / 65 Min. CHF 100.-

Pedicure mit French Lack

75 Min. CHF 115.-

Klassische Manicure ohne Lack / mit Lack

60 Min. CHF 80.- / 70 Min. CHF 95.-

Manicure mit French Lack

75 Min. CHF 105.-

Lackwechsel

25 Min. CHF 40.-

Depilation

Die Haarentfernung mit Warmwachs. Über Gesicht bis Zehen.

10 - 60 Min. CHF 15.- bis CHF 80.-

Kids Treats bis 16 Jahre

Kids Massage

Eine sanfte, individuell abgestimmte Körpermassage mit speziellem Aroma-Öl. Für ein aromatisches Entspannungserlebnis.

30 Min. CHF 80.-

Magic Hand

Eine rundum Pflege für die kleinen Hände mit grosser Wirkung. Lack und Steinchen nach Wahl vollenden den Glamour.

60 Min. CHF 75.-

Teen Facial

Die Antwort auf jugendliche Haut in jedem Zustand. Individuell abgestimmte Produkte aus der Pevonia-Spa-Teen-Linie reinigen und spenden Feuchtigkeit.

60 Min. CHF 135.-

Day Spa Verwöhnprogramme

St. Barth Day

- St. Barth Pureness 90 Min.
- St. Barth Softness inkl. St Barth Harmony 85 Min.
- eine Traveller Body Lotion nach Wahl (Tiaré, Vanille, Lilly, Homme)

Total CHF 425.-

7sources Day

- Lenker Stein-& Bergkristallmassage 90 Min.
- Lenker Heupeeling mit anschließender Moorpackung & Schwefelwasser 75 Min.

Total CHF 370.-

Cellulite Package

- Green Coffee (Peeling, Bad, Packung und Massage) 125 Min.
- eine Seaweed Exfoliation Soap

Total CHF 295.-

Personal Training

Unsere Spezialisten führen Sie zu einem besseren Körpergefühl: Die individuelle Betreuung bietet Ihnen Bewegungsberatung, Ernährungstipps, Fitnessberatung (Kraft, Ausdauer), Rückentraining und einen Fitnesstest (Herz-Kreislauf, Kraft, Beweglichkeit). Vereinbaren Sie einfach einen Termin und lassen Sie sich Ihr persönliches Fitnesstraining zusammenstellen – auch für zu Hause.

30 - 90 Min. CHF 70.- bis 180.-

Hair Styling

Im Rundumpfleangebot darf natürlich die Haarpflege nicht fehlen. Über Damen, Herren und Kinder, waschen, schneiden, stylen und Coloration ganz nach Ihren Wünschen.

Damen: Waschen & Styling, mit oder ohne Schnitt.
Hochsteckfrisuren auf Anfrage.

CHF 55.- bis CHF 135.-

Herren: Schnitt & Styling, mit oder ohne Waschen.

CHF 50.- bis CHF 70.-

Kinder bis 12 Jahre

CHF 20.- bis CHF 45.-

Color-Behandlung

CHF 45.- bis CHF 255.-



Zeit zu Zweit geniessen

Rücken & Nacken auf Lenkerart entspannt

Für neue Kraft und Stabilität im Rücken- und Nackenbereich sorgt diese Massage, bei der punktuell warme Flussteine der Simme zur Muskellockerung verwendet werden.

50 Min. CHF 270.-

Lenker Molkebad

Nutzen Sie das Talent der Milchsäure. Ihre Haut fühlt sich nicht nur frischer an, sondern wird zugleich vor dem Austrocknen geschützt.

25 Min. CHF 170.-

Lomi Lomi

Das Entspannungsritual aus Hawaii: Nie endende geschmeidige Bewegungen fliessen wie Wasser über den Körper. Tauchen Sie langsam ab in eine wunderbare Tiefenentspannung und erleben Sie ein Gefühl von Schwerelosigkeit.

90 Min. CHF 450.-

Coffeepeling / Coffeebad

Belebend und durchblutungsfördernd. Mit frisch gemahlenem Kaffee, Kokosöl und Vanille-lotion, für frischen Teint und weiche Haut. Wir empfehlen anschliessend ein Coffee-Bad, um die Wirkung zu intensivieren.

Nur Peeling 35 Min. CHF 180.-/ inkl. Bad 70 Min. CHF 310.-

Ganzkörpermassage

Mit unseren klassischen Massagen gönnen Sie sich eine körperliche Rundumversorgung!

Entspannung der Muskulatur, Anregung des Blutkreislauf- und Lymphsystems und der damit verbundenen Ernährung und Entschlackung des Bindegewebes sowie optimale Pflege der Haut durch das nährende Mandelöl.

50 Min. CHF 250.-

Rückenmassage

Nutzen Sie die Vorzüge der klassischen Massage ganz für Ihren Rücken.

25 Min. CHF 150.-

Rendez-vous Bad

Die angenehme Unterwassermassage führt zu vollkommener Entspannung und regt Ihren Stoffwechsel an. Wählen Sie den Badezusatz von salzig bis exotisch, von beruhigend bis belebend.

25 Min. CHF 170.-

St Barth Harmony

Geniessen Sie eine entspannende Pflegemassage die Sie in eine karibische Duftwelt entführt. Wählen Sie Ihr individuelles Massageöl mit abschliessender Pflegelotion.

50 Min. CHF 270.-

Die angegebenen Preise unter „Zeit zu Zweit“ gelten jeweils für zwei Personen.



Spa Etikette

Buchung & Beratung

Gerne sind wir Ihnen bei der Auswahl aus unserem vielseitigen Angebot behilflich. Bitte buchen Sie Ihre Behandlungen so früh wie möglich von zu Hause aus, damit wir Ihre Wunschzeiten berücksichtigen können.

Kalender

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass Sie Ihre Termine 24 Stunden vor Beginn kostenfrei annullieren können. Nicht eingehaltene Termine werden wir Ihnen in Rechnung stellen.

Gesundheit & Schwangerschaft

Informieren Sie uns bitte bereits bei der Buchung über eine Schwangerschaft, kürzlich durchgeführte Operationen sowie darüber, ob gesundheitliche Beschwerden wie hoher Blutdruck, Herzkrankheiten, Allergien etc. bestehen.

Atmosphäre

Bitte nehmen Sie Rücksicht auf unsere Gäste und lassen Sie Ihr Mobiltelefon auf dem Zimmer oder schalten es aus. Vielen Dank.

Der Badebereich ist für Kinder (unter 14 Jahre) von 07:30 bis 17:30 Uhr geöffnet! Herzlichen Dank für Ihre Rücksichtnahme!

Selbstverständlich steht Ihnen unser Wellnessbereich auch am Abreisetag zur Verfügung.