

A woman with long dark hair is lying on her side on a massage table, her eyes closed in a state of relaxation. She is resting her head on a rolled-up towel. In the foreground, several white orchids with yellow centers are placed on the table. The background is a soft, warm, out-of-focus light color.

  
**Aua Grava**<sup>LAAX</sup>  
Wellness · Bad · Fitness

Abschalten · Abtauchen · Auftanken

# Zeit zum Relaxen

Nehmen Sie sich eine Auszeit für sich selbst und legen Sie sich in die umsorgenden und erfahrenen Hände unserer Therapeuten.

## Massagen

### Klassische Ganzkörpermassage

---

50 min | CHF 110.-

---

75 min | CHF 130.-

---

### Klassische Teilkörpermassage

---

30 min | CHF 75.-

---

### Kombimassage

---

Die perfekte Kombination aus einer Rücken-Nacken-Behandlung und Fussmassage.

---

50 min | CHF 110.-

---

### Fussreflexzonentherapie

---

Durch punktuellen Druck kann der gesamte Organismus über die Reflexzonen stimuliert und das Wohlbefinden gesteigert werden.

---

50 min | CHF 110.-

---

### Entspannungsmassage

---

Sanfte Ganzkörpermassage um das ganzheitliche Wohlbefinden zu verbessern und das innere Gleichgewicht zu fördern.

---

60 min | CHF 110.-

---

75 min | CHF 130.-

---

### Aromaöltherapie

---

Begeben Sie sich in einen wohlduftenden Kokon aus von Ihnen auserwählten ätherischen Ölen.

---

60 min | CHF 130.-

---

### Klangschalenmassage

---

Lassen Sie sich in die Welt der Klänge entführen, denn alles ist Klang, alles ist Schwingung.

---

50 min | CHF 120.-

---

### Thai Sport Massage

---

Dynamische Therapie, die mittels intensiven Dehnungen effektiv die Regeneration von Körper und Geist aktiviert.

---

50 min | 120.-

---

### Sportmassage

---

Durch gezielten Druck werden muskuläre und fasziale Verklebungen gelöst und die Durchblutung angeregt.

---

30 min | CHF 85.-

---

50 min | CHF 120.-

---

# Ayurveda

## Happy Legs

Entstauende und vitalisierende Massage gegen müde und schwere Beine.

30 min | CHF 80.–

## Wintertraum

Die perfekte Kombination einer Rücken-Nacken-Behandlung mit ätherischen Ölen, einer wärmenden Packung und abschliessender Fussmassage lassen die kalten Tage in Vergessenheit geraten.

60 min | CHF 120.–

## Kindermassage

Auch die kleinsten werden von uns verwöhnt. Ab 6 Jahren.

30 min | CHF 45.–

## Taping

Kinesio-Tape kann bei verschiedenen Beschwerden und Verletzungen verwendet werden.

Ab CHF 20.–

Die traditionelle und ganzheitliche Heilkunst stammt ursprünglich aus Indien. Die Wirkung der Massagen sind vielfältig und richten sich ganz nach den Bedürfnissen des Gastes. Sie dienen zur Steigerung der Gesundheit und des Wohlbefindens.

## Abhyanga

Traditionelle Ganzkörpermassage

60 min | CHF 130.–

75 min | CHF 150.–

## Padabhyanga

Indische Fussmassage

30 min | CHF 80.–

## Pad- und Mukabhyanga

Kombination aus Gesicht- und Fussmassage

50 min | CHF 110.–

## Shiromardana

Indische Kopfmassage

30 min | CHF 80.–

Terminanfragen nehmen wir gerne persönlich vor Ort oder telefonisch unter +41 81 920 81 20 entgegen. Oder Sie buchen Ihren Behandlungstermin direkt online unter [shop.auagrava.ch](https://shop.auagrava.ch)



## Beauty

### Gesichtsbehandlung mit verwöhnender Massage

90 min | CHF 150.–

### Gesichtsbehandlung Deluxe

90 min | CHF 180.–

### Gesichtsreinigung

60 min | CHF 120.–

### Babor Pro Fruchtsäurebehandlung

60 min | CHF 120.–

### Express Gesichtsbehandlung

45 min | CHF 96.–

### Männersache

Gesichtsreinigung speziell für Männer

45 min | CHF 96.–

### Aknebehandlung für Schüler/ Studenten (unter 25 Jahren)

45 min | CHF 50.–

60 min | CHF 80.–

### Mikrodermabrasion

Intensives, mechanisches Peeling, welches in der Tiefe der Haut für eine optimale Regeneration und Zellerneuerung sorgt.

### Microdermabrasion mit Ultraschall

60 min | CHF 150.–

### Microdermabrasion mit Ultraschall inkl. Décolleté

90 min | CHF 190.–

## Hände und Füsse

### Fusspflege ohne Lack

50 min | CHF 70.–

### Fusspflege mit Lack

60 min | CHF 80.–

### Fusspflege mit UV Lack

75 min | CHF 100.–

### Manicure ohne Lack

50 min | CHF 45.–

### Manicure mit Lack

60 min | CHF 55.–

### Manicure mit UV Lack

75 min | CHF 70.–

### UV Lack entfernen

35 min | CHF 35.–

## Beauty Extras

### Wimpern färben

30 min | CHF 30.–

### Brauen färben

20 min | CHF 20.–

### Wimpern und Brauen färben

45 min | CHF 45.–

### Wimpernlifting inkl. färben

60 min | CHF 100.–

### Brauenkorrektur

30 min | CHF 30.–

### Haarentfernung mit Warmwachs

Ab CHF 20.–

# Training und Fitness

Im Aua Grava stehen Ihnen verschiedene Trainingsmethoden zur Auswahl, dabei haben Sie die Möglichkeit selbstständig zu trainieren, oder unter professioneller Anleitung. In unseren Fitnessräumlichkeiten und im Hallenschwimmbad bieten wir auch Gruppenkurse an.

## Gruppenkurse im Fitness

Kraft,- Ausdauer oder Beweglichkeits-training in unseren modernen Fitnessräumlichkeiten

Mobility Training ab CHF 20.–

Yoga ab CHF 25.–

Funktional Training ab CHF 28.–

## Personaltraining mit Jorge

Basiert auf einem individuellen Einzeltraining mit 1:1-Betreuung. Ihr Trainer ist Berater, Motivator und Trainingspartner zugleich.

Ab CHF 130.–

## Gruppenkurse im Hallenbad

In unserem Hallenschwimmbad mit 25-m-Bahnen

Schwimm Training ab CHF 20.–

Aqua Fit ab CHF 20.–

Gerne beraten wir Sie persönlich vor Ort oder telefonisch unter +41 81 920 81 20.

Aktuelle Gruppenkurse finden Sie online unter [www.auagrava.ch](http://www.auagrava.ch)



Für die Regeneration nach dem Training empfehlen wir Ihnen einen Besuch in unserem Wellnessbereich – gönnen Sie sich Erholung und Entspannung – geniessen Sie Sauna-Aufgüsse und lassen Sie den Tag bei einer Klangschalen-Meditation ausklingen.



**Entdecken Sie unser Angebot unter [www.auagrava.ch](http://www.auagrava.ch)  
Wir freuen uns auf euren Besuch.**



Aua Grava  
Wellness · Bad · Fitness  
Via Grava 45  
CH-7031 Laax  
Telefon +41 81 920 81 20  
[info@auagrava.ch](mailto:info@auagrava.ch)  
[www.auagrava.ch](http://www.auagrava.ch)

#### Öffnungszeiten

|           |                       |
|-----------|-----------------------|
| Hallenbad | 10:00 Uhr – 20:30 Uhr |
| Wellness  | 10:00 Uhr – 21:30 Uhr |
| Fitness   | 08:00 Uhr – 21:30 Uhr |