



OBERWAID

DAS HOTEL. DIE KLINIK.

«Das Hotel ist ein Traum.
Und der Park... ein Paradies.»

Upgrade yourself.



Herzlich willkommen in der Oberwaid. Umgeben von Natur und fernab der Alltagshektik können Sie bei uns entspannen, geniessen, konzentriert arbeiten und Ihre Gesundheit fördern. Als Gast stehen Sie immer im Mittelpunkt und erleben Schweizer Gastfreundschaft auf höchstem Niveau. Hierfür schenken wir Ihnen gerne Zeit und Aufmerksamkeit. Wir freuen uns darauf, Ihnen durch unser Engagement «Upgrade yourself-Momente» zu bescheren.



Das Beste aus zwei Welten.

Das einmalige Konzept der Oberwaid vereint erstklassige Hotellerie mit hochspezialisierter medizinischer Kompetenz. Stilvolles Ambiente, modernes Design und zeitgenössische Kunst harmonieren in der Oberwaid perfekt. Alle Bereiche wurden mit hochwertigen Materialien und modernster Technik geschmackvoll ausgestattet. Die Oberwaid verfügt über grosse, helle Räume mit freiem Blick auf den wunderschönen Bodensee, den grünen Privatpark sowie auf die Ausläufer des Alpsteingebirges. Hier können Sie sich inmitten der Natur auf sich und Ihre Gesundheit konzentrieren.

WELLNESS & GYM

«Eine Stunde Wellness in der Oberwaid und ich fühle mich wie ein neuer Mensch.»

Eintauchen und abschalten.
Der Oberwaid Tau Spa lädt auf
1100 m² mit seinem vielseitigen
Wellness-Angebot zum Entspannen
ein. Massagen und hochwertige
Behandlungen der skandinavischen
Marke «Kerstin Florian» sorgen für
wohltuende Verwöihnmente. Der
Tau Spa ist ausgestattet mit einem
Hamam, zwei Dampfbädern, einer
Biosauna, einem Aussen-Whirlpool
(36°), einem Hallenbad sowie Ruhe-
und Treatmenträumen. Und für ganz
besondere Momente können Sie die
exklusive Private Spa Suite buchen.



16 m

Schwimmlänge Hallenbad

36° C

Im Aussenbecken

1100 m²

Wellnessbereich



Das elegante Ambiente des Tau Spa zieht sich auf dem weitläufigen Wellnessterrain durch alle Bereiche. Im Hamam entdecken Sie orientalische Sinnlichkeit, wohlriechende Düfte und eine luxuriöse Ausstattung. Es ist eine Badewelt mit milder Wärme und sanftem Licht. Ziehen Sie Ihre Bahnen im Hallenbad oder erfahren Sie Entspannung im sprudelnd warmen Wasser des Aussenpools. Für individuelles Training oder Fitness- und Sportkationen stehen Ihnen im Oberwaid Gym ein Personal Trainer sowie moderne Trainingsgeräte zur Verfügung.

«Die Private Spa Suite und absolute
Zweisamkeit. Etwas Schöneres gibt es
für uns nicht.»



Lassen Sie die Welt vor der Tür und entspannen Sie sich in völliger Privatsphäre. Die exklusive Private Spa Suite in der Oberwaid ist ein ganz besonderer Ort der Erholung. Auf 70 m² finden Sie einen Whirlpool, eine Regendusche, ein Dampfbad, eine Sauna sowie eine mit Plasma TV ausgestattete Ruhelounge. Reservieren Sie dieses Refugium, wenn Sie gerne für sich genießen oder sich einfach zurückgezogen wohlfühlen und träumen möchten.

«Die Zimmer bieten Raum für Erholung. Und sind zudem ein komfortabler Rückzugsort.»

Die stilvoll eingerichteten Zimmer und Suiten sind alle mit exklusiven Holzmöbeln, Parkettböden, einem geräumigen Badezimmer und modernster Technik ausgestattet. Alle Räume verfügen über einen grossen Balkon mit Blick über die wunderschöne Bodenseeregion, den grossen Privatpark oder auf die Ausläufer des Alpsteingebirges. Sie werden in Ihr Zimmer eintreten, ankommen und sich wohlfühlen.





Die Grosszügigkeit der Räume unterstützt das sogleich aufkommende Wohlgefühl. Vom 34 m² grossen Superior Zimmer bis hin zur geräumigen 110 m² Oberwaid Suite mit Küchenzeile, Ess- und Sitzungszimmer inklusive elegantem Loungebereich decken die Räumlichkeiten sämtliche Bedürfnisse ab. Damit bietet die Oberwaid viel Platz für Ihren entspannten Aufenthalt.



Raum für
Ihre Erholung.





RESTAURANT SEEBLICK

«Hier stimmt einfach alles.
Die Atmosphäre, das Essen und
der exzellente Service.»

Begeben Sie sich auf eine kulinarische Sinnesreise und lassen Sie sich im Restaurant Seeblick von exquisiten Speisen verführen. Mit den Zauberwörtern «saisonal, frisch und naturnah» schärft der Maître de Cuisine das Bewusstsein für hochwertige Lebensmittel, Regionalität und vollendete Kochkunst. Er interpretiert bekannte Klassiker völlig neu und kreiert unerwartete wie innovative Gaumenfreuden. Die unzähligen Genussmomente werden zudem von einem beeindruckenden Blick über die Bodenseeregion perfekt untermalt.



Raum für Begegnungen.

Zum Verweilen lädt die stilvolle Lobby Bar mit Live Pianomusik ein. Im Hintergrund knistert das Kaminfeuer und es entstehen ungezwungene Gespräche und Freundschaften. Hier werden wichtige Kontakte gepflegt und beschwingte Gespräche mit Freunden oder der Familie geführt. Ein paar Schritte weiter wartet die Parkblick Terrasse auf lauschige Sommerabende, um die Gäste inmitten der Natur mit Köstlichkeiten zu verwöhnen.



SEMINARE

«Konzentration im Seminarraum. Entspannung im Park. Die perfekte Kombination für Erfolg.»



Die Oberwaid ist der ideale Ort für Tagungen, Seminare, Workshops oder Referate. Verkehrsgünstig und dennoch ruhig in der Natur gelegen, können Sie hier Ihre Gedanken austauschen und konzentriert arbeiten. Fernab des Trubels und der Hektik erhalten Kreativität und Inspiration neue Impulse. Ablenkung und störende Einflüsse bleiben bei uns draussen und machen Platz für Ruhe und Fokussierung. Genau das, was Sie für erfolgreiche Business Events benötigen. Fünf Räume stehen Ihnen zur Verfügung. Vom privaten 18 m² grossen Sitzungszimmer bis hin zu einem Saal mit 120 m², der Platz für Veranstaltungen für bis zu 120 Personen bietet. Alle Seminarräume verfügen über modernste Tagungstechnik und schöne Ausblicke in die Natur.

«Wenn es meinen Mitarbeitenden gut geht, geht es auch meinem Unternehmen gut.»

Die Erwartungen sind hoch, die Zeit ist knapp: Dieser unternehmerische Ist-Zustand verursacht noch kein Problem. Denn Stress kann durchaus belebend sein. Bei chronischer Überforderung ändert sich die Situation. Der permanente Stress wird zum ernststen Gesundheitsrisiko für die Mitarbeitenden und damit zum Risiko für Ihr Unternehmen. Mit einem gezielten betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) können Sie die Belastbarkeit und Resilienz Ihrer Mitarbeitenden stärken, deren Gesundheit fördern und das Risiko von krankheitsbedingten Ausfällen nachhaltig senken. Denn ein starkes Unternehmen braucht gesunde Mitarbeitende.

Ein Gewinn für jedes Unternehmen.

Als führendes medizinisches Zentrum für ganzheitliche Gesundheit und Wohlbefinden stärken wir die Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden, indem wir für jede Betriebsgrösse und Hierarchie-Stufe ein massgeschneidertes Programm anbieten. Unter Anleitung unserer Fachleute reflektieren und trainieren Sie in einem angenehmen Ambiente und modern ausgestatteten Seminarräumen. Hochkarätiges Coaching im betrieblichen Gesundheitsmanagement eröffnet Ihnen die Möglichkeit für einen Perspektivenwechsel, querzudenken und kreative Inspirationen. Mit einer gezielten betrieblichen Gesundheitsförderung können Sie die für den Alltag dringend benötigte Energie aktivieren und neue Impulse für den anhaltenden Erfolg Ihres Unternehmens setzen.

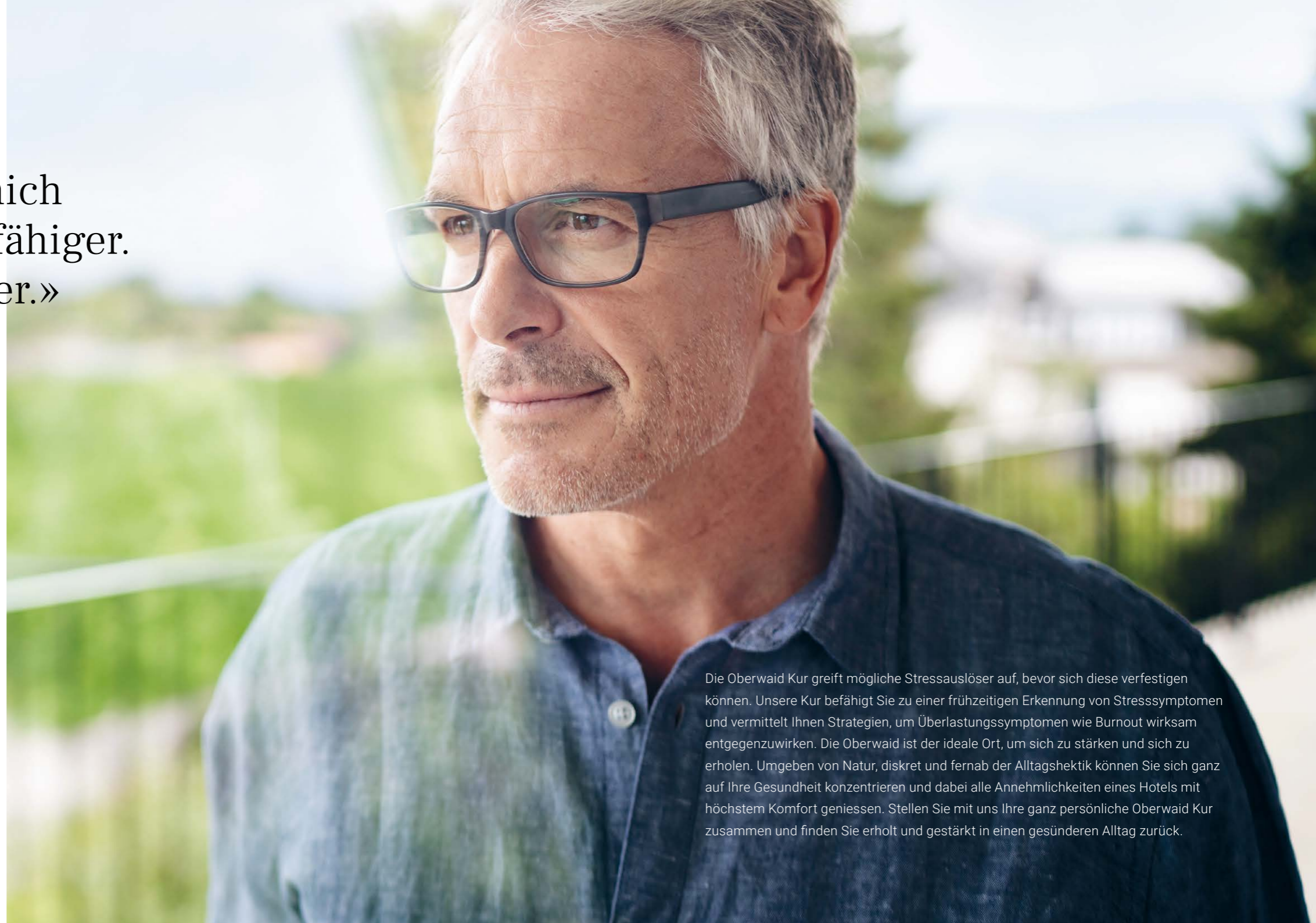


OBERWAID KUR

«Die Oberwaid macht mich gesünder und leistungsfähiger. Und vor allem glücklicher.»

Schöpfen Sie Kraft und tanken Sie frische Energie, indem Sie bei Ihrem Aufenthalt mit der Oberwaid Kur einiges für Ihre Gesundheit tun. Dies bietet sich an in Zeiten, in denen Alltagshektik und anspruchsvolle Jobs eine grosse und stete Herausforderung bedeuten. Stressbedingte Schlafstörungen, Gewichtszunahme, sozialer Rückzug, Erschöpfungszustände und Bewegungsmangel treten heute immer häufiger als Vorboten einer sich manifestierenden Krankheit auf. Die Oberwaid Kur packt diese Themen an der Wurzel an, indem wir Ihnen mit all unserer medizinischen Kompetenz und Erfahrung zu einem gesünderen Lebensstil verhelfen.

Die Oberwaid Kur greift mögliche Stressauslöser auf, bevor sich diese verfestigen können. Unsere Kur befähigt Sie zu einer frühzeitigen Erkennung von Stresssymptomen und vermittelt Ihnen Strategien, um Überlastungssymptomen wie Burnout wirksam entgegenzuwirken. Die Oberwaid ist der ideale Ort, um sich zu stärken und sich zu erholen. Umgeben von Natur, diskret und fernab der Alltagshektik können Sie sich ganz auf Ihre Gesundheit konzentrieren und dabei alle Annehmlichkeiten eines Hotels mit höchstem Komfort geniessen. Stellen Sie mit uns Ihre ganz persönliche Oberwaid Kur zusammen und finden Sie erholt und gestärkt in einen gesünderen Alltag zurück.





Die Oberwaid Kur mit individuell wählbaren Modulen.

So unterschiedlich wie die Stressoren und Stressreaktionen sind, so individuell sind die persönlichen Strategien und Verarbeitungsmechanismen, um Stress erfolgreich zu begegnen. Daher bieten wir Ihnen mit der Oberwaid Kur die Möglichkeit, Ihre eigenen und ganz persönlichen Schwerpunkte zu setzen.



Modul 1

«Erholsamer Schlafen»

Kennen Sie das zermürbende Gefühl schlafloser Nächte? Anhaltend schlechter Schlaf ist häufig ein Symptom von chronischer Stressbelastung. Das Modul «Erholsamer Schlafen» hilft Ihnen, den Teufelskreis aus Stress und der daraus resultierenden Schlafstörung zu durchbrechen.

Modul 3

«Bewusst Offline»

Ist das Smartphone Ihr unverzichtbarer Begleiter? Sie werden nervös, wenn Ihr Smartphone einmal nicht zur Hand ist? Ständige Erreichbarkeit ist eine häufige Ursache für Stress. Das Modul «Bewusst Offline» zeigt Ihnen Wege auf, wie Sie diesen Stressfaktor mindern können und so Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit erhöhen.

Modul 2

«Leichter Leben»

Sie möchten Ihr Gewicht langfristig reduzieren und sich gesünder ernähren? Dann nutzen Sie das ausgewogene Konzept «Leichter Leben» der Oberwaid Kur. Erfahren Sie, was es heißt, gesund zu kochen und mit Genuss und Ruhe zu essen. Allzu oft werden Stress und ungelöste Probleme durch ungesunde Essrituale kompensiert.

Modul 4

«Entspannt und Beweglich»

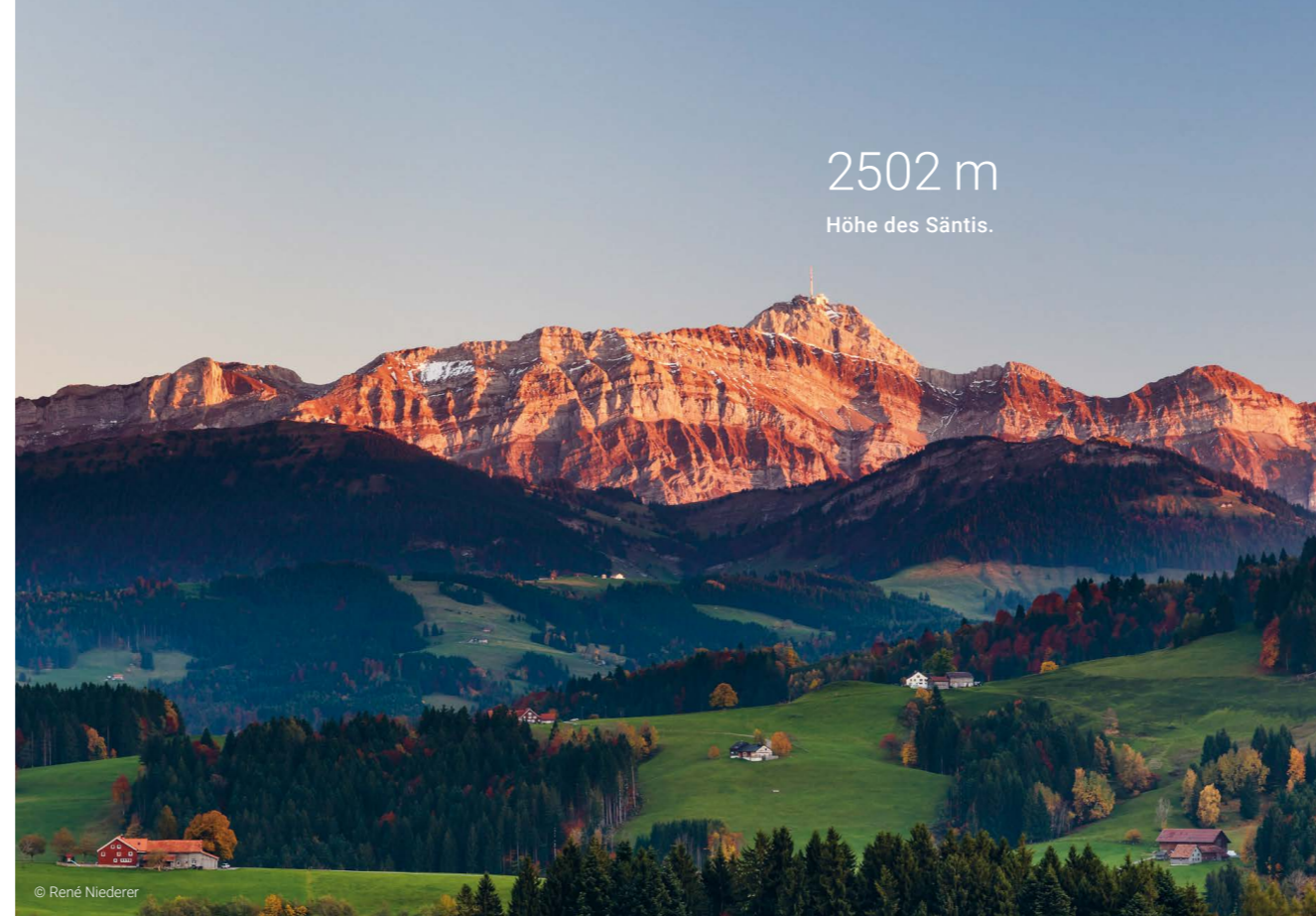
Treiben Sie zu viel oder zu wenig Sport? Beides ist ungesund und mindert die Fähigkeit, mit Stress souverän umzugehen. Bei dem Zusatzmodul «Entspannt und Beweglich» lernen Sie, Sport im richtigen Mass zu betreiben, um seine entspannungs- und gesundheitsfördernde Wirkung optimal zu nutzen.

«Schneebedeckte Gipfel, Kulturdenkmäler und der Bodensee. Und ich genau mittendrin.»

Leicht abgeschieden und auf einer Anhöhe östlich von St. Gallen gelegen, ruht die Oberwaid und öffnet den Blick auf die gesamte Bodenseeregion.



© St.Gallen-Bodensee Tourismus / Mattias Nutt



2502 m
Höhe des Säntis.

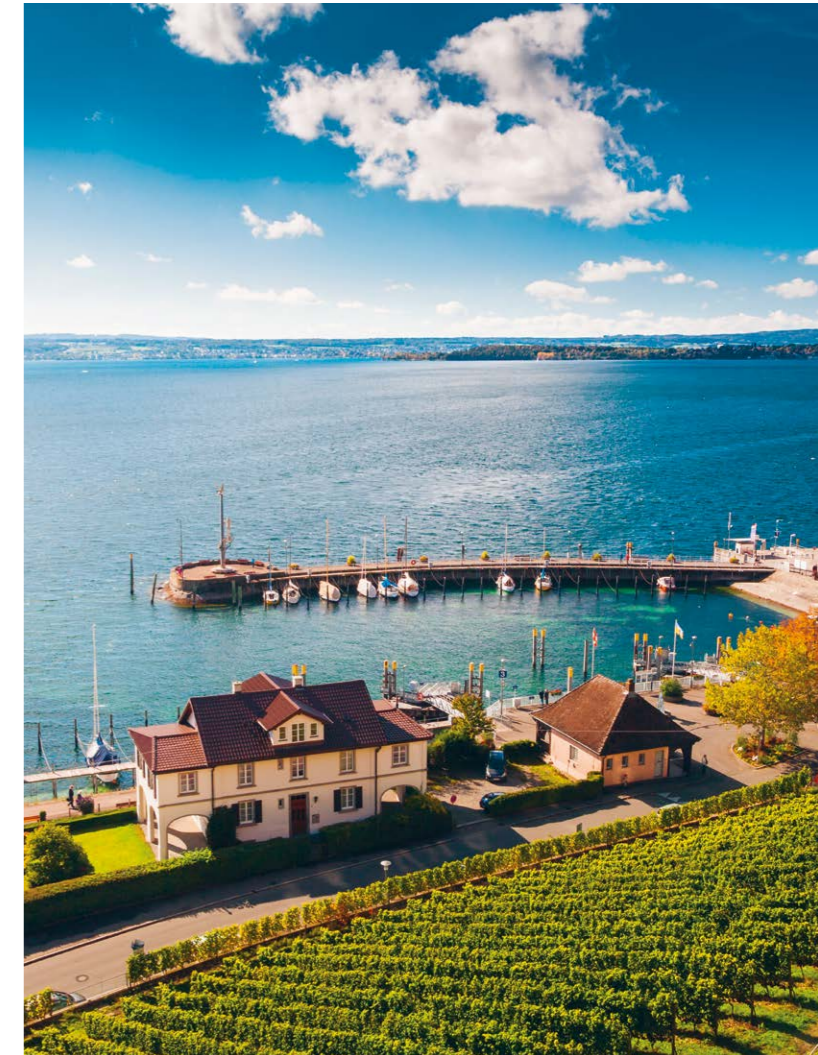
© René Niederer

St. Gallen bietet Kultur, Geschichte und viel Abwechslung. Die eindrucksvolle Klosteranlage, die Stiftsbibliothek als beeindruckendes Weltkulturerbe, sowie die mittelalterliche Innenstadt mit ihren Boutiquen und gemütlichen Cafés. Das weit über die Landesgrenzen hinaus bekannte Textilmuseum beherbergt eine der bedeutendsten Textilsammlungen der Schweiz. Zahlreiche Exponate illustrieren die Geschicke der Schweizer Textilindustrie. Ein Teil dieser Geschichte lässt sich auch in der Oberwaid betrachten.

612 n. Chr.
Gründung St. Gallens.

170'000
Bücher in der Stiftsbibliothek

Wer die Natur durchstreifen mag, kann sich auf kilometerlangen Velo- und Wanderwegen bewegen und dabei einen Ausblick genießen, der sich zwischen Alpsteingebiet und imposant daliegender Bodensee erstreckt.





OBERWAID

DAS HOTEL. DIE KLINIK.