



*Balance*  
Hotel - Restaurant  
LES GRANGES SUR SALVAN



Auch das Wohlbefinden entwickelt sich - Le bien-être aussi évolue



## INHALT - SOMMAIRE

Seite / Page

<b>4</b>	<b>Küche</b>	<b>Cuisine</b>
<b>6</b>	<b>Zimmer</b>	<b>Chambres</b>
<b>8</b>	<b>Wohnungen</b>	<b>Appartements</b>
<b>10</b>	<b>Garten</b>	<b>Jardin</b>
<b>12</b>	<b>Entspannung</b>	<b>Détente</b>
<b>14</b>	<b>WohlSEIN</b>	<b>Bien-ETRE</b>
<b>16</b>	<b>Kurse</b>	<b>Stages</b>
<b>18</b>	<b>Ausflüge</b>	<b>Loisirs</b>
<b>20</b>	<b>Ganzheitlich</b>	<b>Intégralité</b>
<b>22</b>	<b>Im Winter</b>	<b>En hiver</b>

## Willkommen

im umwelt- und kinderfreundlichen vegetarischen Nichtraucherhotel BALANCE! Sonne, Ruhe und Erholung im wunderschönen Wandergebiet des Vallée du Trient...

Das Hotel steht hoch und ruhig über der Rhôneebene. Die prachtvolle Sicht auf die Walliser Berge lädt zum Verbleiben auf der Sonnenterrasse des Hotels ein.

## Bienvenue

à l'hôtel respectueux de l'environnement et ami des enfants. Cuisine végétarienne. Tous les locaux non-fumeurs. Soleil, calme et tranquillité dans le magnifique domaine pédestre de la Vallée du Trient...

L'hôtel est situé sur les flans de la vallée du Rhône. De la terrasse de l'hôtel qui invite au délassement, vous pouvez contempler en toute quiétude les magnifiques sommets des Alpes valaisannes.





Erstes zertifiziertes Schweizer  
BIO-HOTEL  
Premier BIO-HOTEL certifié de la Suisse

## Küche

Wir verwenden ausschliesslich beste Bioprodukte, würzen mit viel Liebe und frischen Kräutern aus unserem Garten.

Durchschnitt kann nicht unser Ziel sein. Da sind wir wie unser Tal. Manchmal ausgeglichen, manchmal eigenwillig, IMMER AUSSERGEWÖHNLICH.

## Cuisine

*Nous n'utilisons que des produits bio, nous assaisonnons avec beaucoup d'amour et des plantes aromatiques de notre jardin.*

*Etre dans la moyenne ne peut pas être notre but. Pour cela nous sommes comme notre vallée. De temps en temps équilibrés, parfois têtus, mais TOUJOURS EXTRAORDINAIRES.*





Zimmeraussicht  
*Vue depuis les chambres*

## Zimmer

23 individuelle Zimmer  
Einzel- oder Doppelzimmer  
mehrheitlich mit DU/WC.

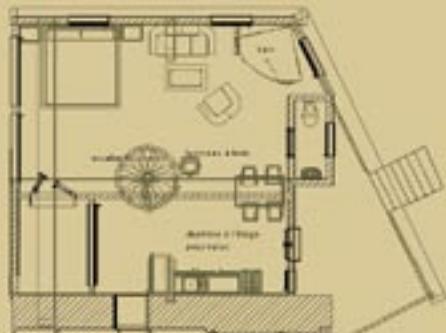
Schieferdächer, schneebedeckte  
4000er, Weite und Ruhe; alles  
was das Herz begehrt...  
Heimelige Zimmer mit "Charme"  
und Komfort um Ihnen einen  
angenehmen Aufenthalt zu  
bieten.

## Chambres

*23 Chambres individuelles,  
chambres à un lit ou à lit double,  
douche et WC pour la plupart.*

*Des toits d'ardoises, des 4000m  
recouverts de neige, espace et  
calme; tout ce que le coeur  
désire...  
Des chambres avec cachet,  
charme et confort, pour vous  
faire passer un agréable séjour.*





"Lapislazuli"

## Wohnungen

Das 1930 erbaute Wasserschloss diente zur Wasserregulierung und zur Revision der Standseilbahn. Die neu gebauten, lichtdurchfluteten Wohnungen Wasserschloss, Bergkristall, Rosenquarz, Bernstein und Lapislazuli wurden nach den neuesten baubiologischen Grundsätzen gebaut. Netzfreeschalter gehören ebenso dazu wie biologische Farben, Verputze und Isolierung.

Z. B. "Lapislazuli": Unser luxuriöses Appartement "Lapis" mit Sicht auf's Hotel und die Walliser Viertausender. 70m<sup>2</sup> mit 2 Zimmern und 4 Betten, Küche, Balkon und Terrasse, Whirlpool und viel Licht. Der gusseiserne Holzofen sorgt auch in kälteren Tagen für ein angenehmes Raumklima.

## Appartements

*Le château d'eau construit en 1930 servait à la régulation des eaux et à la révision du funiculaire. Les appartements neufs et lumineux aux noms de Château d'eau, Cristal de roche, Quartz rose, Ambre et Lapislazuli ont été construits selon les critères de la bioarchitecture. On y trouve des relais anti électrosmog (interrupteurs de réseau) et les peintures, crépis et isolations sont biologiques.*

*Par exemple "Lapislazuli": Notre luxueux appartement "Lapis" avec vue sur l'hôtel et les 4000m valaisans. 70m<sup>2</sup> avec 2 chambres et 4 lits, cuisine, balcon et terrasse, jacuzzi et beaucoup de lumière. Le fourneau à bois en fonte répand une chaleur agréable lorsqu'il fait frais dehors.*





Kapuzinerkresse  
*Tropaeolum majus*  
*Capucine*

## Garten

Ruhe und Erholung finden Sie gleich hinter dem Haus in unserem farbenprächtigen Kräutergarten. Bewegung gibt es beim Tischtennis, im Biopool oder beim Volleyball.

Die herrlich duftende Vielfalt unserer Kräuter verwenden wir täglich in unserer Küche und den hauseigenen Kräutertees.

## Jardin

*Juste derrière la maison pousse une grande diversité colorée et odorante d'herbes aromatiques et médicinales, lieu idéal pour vous détendre et vous reposer. Pour ceux qui aiment bouger, il y a le ping-pong, la piscine bio ou le volley-ball.*

*De ce jardin proviennent les plantes que nous utilisons journallement pour agrémenter nos plats cuisinés et pour faire nos tisanes.*





Klangschalen  
*Les bols chantants*

## Entspannung

Ruhe finden beim Klang der Klangschalen, bei der Morgenmeditation oder ganz einfach beim Barfußgehen in der taufrischen Wiese oder im nahen Wald.

Lesen Sie ein Buch in unserer Bibliothek, in den vielen gemütlichen Sitzcken in unserem Garten oder bei einer Tasse Kräutertee oder Bio-Kaffee in unserer Cafeteria.  
Entspannung - Ruhe - Erholung.

## Détente

*Trouver le calme au son des bols chantants, pendant la méditation matinale ou tout simplement en marchant pieds nus dans la rosée des prés ou dans la forêt toute proche.*

*Prenez un livre dans notre bibliothèque et installez-vous confortablement dans un des nombreux coins de notre jardin ou en savourant une tasse de tisane ou de café bio à la cafétéria.  
Détente - calme - repos.*





## WohlSEIN

Gesund leben mit Genuss.

WohlSEIN spüren im Hamam, in der finnischen Sauna, bei einem Kneipp-Fussbad, im warmen Ruherraum...

Begegnung mit sich - bei einer Shiatsu-Behandlung, ayurvedischen Reinigungs-Massage, Traumaheilungssitzung.

## Bien-ETRE

*Vivre sainement avec plaisir.*

*Bien-ETRE dans notre hamam, dans le sauna finlandais, pendant un bain de pieds selon Dr. Kneipp, dans notre agréable salle de repos.*

*Rencontre avec soi-même - pendant une séance de shiatsu, un massage ayurvedique, une séance pour la guérison du traumatisme.*





**Yoga- und Meditationsraum**  
mit Sicht auf die "Dents de Morcles".  
*Salle de yoga et méditation*  
avec vue sur les "Dents de Morcles".

## *Kurse*

Shiatsu, Inner-Game Ski-Kurs,  
Meditation, Kinesiologie, Yoga,  
Kräuterwanderwochen, Trauma-  
heilung usw.

Unser umfangreiches Kurspro-  
gramm oder Unterlagen für  
Kursleiter können Sie im Internet  
abrufen oder bei uns verlangen.



## *Stages*

*Shiatsu, inner-game ski, médita-  
tion, kinésiologie, yoga, les  
plantes médicinales, guérison de  
traumatisme etc.*

*Pour connaître le programme de  
nos cours et ateliers ou pour  
obtenir la documentation  
destinée aux animateurs de  
stages, veuillez consulter notre  
site internet ou nous les deman-  
der directement.*





### Marconi

Lehrpfad zur Entdeckung der Telegraphie, welche Marconi 1895 in Salvan machte.  
*Sentier didactique de la découverte de la télégraphie sans fil par Marconi à Salvan en 1895.*

## Ausflüge

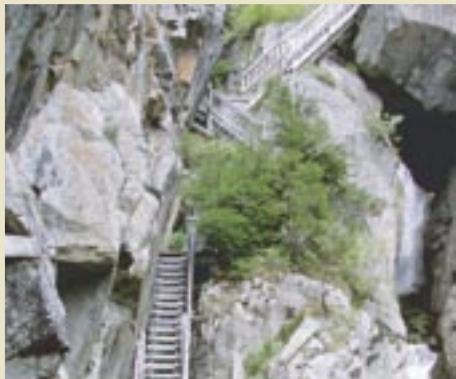
Entdecken Sie die vielfältige Kultur unserer Region: Spass und Vergnügen! Das Unterwallis bietet viele Ausflugsmöglichkeiten für die ganze Familie: Fondation Gianadda und Fondation de Watteville Chiens et Musée du Saint-Bernard in Martigny, Marconi-Ausstellung in Salvan, Alpin-Zoo in Les Marécottes, Salzminen in Bex, Thermalbäder

in Lavey und Saillon, Swiss Vapeur Park und Aquaparc in Bouveret, unterirdischer See in St.-Léonard, Labyrinth in Evionnaz.

## Loisirs

*Découvrez la culture variée de notre région.  
 Plaisir et divertissement: Dans le Bas-Valais il y a beaucoup de buts d'excursions pour toute la famille: La Fondation Gianadda et la Fondation de Watteville Chiens et Musée du Saint-Bernard à Martigny, l'exposition Marconi à Salvan, le zoo alpin aux Marécottes, les mines de sel à Bex, les bains*

*thermaux à Lavey et Saillon, le Swiss Vapeur Parc et l'Aquaparc au Bouveret, le lac souterrain à St.-Léonard, le Labyrinthe Aventure à Evionnaz.*





BALANCE Waldlehrpfad am  
Beispiel von Waldfunktionen  
Itinéraire didactique de l'Hôtel  
BALANCE



## Ganzheitlich

Als erstes Hotel der Schweiz für seine Nachhaltigkeit mit der Höchstnote von 5 Steinböcken ausgezeichnet.

Nachhaltigkeit ist kein leeres Wort; Abfalltrennung, ökologisches Heizsystem, Biopool, usw... wir kümmern uns darum!

Biopool: Unser Schwimmbad wird durch die Wasserzirkulation durch das idyllische Biotop 100%

natürlich gereinigt. In der Zwischensaison können wir mit unserer Solaranlage nachheizen.

## Intégralité

*Le premier hôtel de Suisse a avoir reçu, pour sa durabilité, la note maximale de 5 bouquetins. La durabilité n'est pas lettre morte: séparation des déchets, système de chauffage écologique, piscine bio, etc... c'est notre affaire!*

*La piscine bio: L'eau de notre piscine est purifiée naturellement à 100% en coulant à*

*travers un biotope idyllique. Avant et après la saison chaude, nous pouvons tempérer l'eau grâce à notre installation solaire.*

**Schutzfunktion:** Der Wald schützt Menschenleben und Sachwerte vor Naturereignissen, Lawinen, Rutschungen, Erosion und Steinschlag.

**Wohlfahrtfunktion:** Durch seine Lage, seinen Aufbau und seine Bestockung dient der Wald als Erholungsraum. Er prägt durch seine Form die Landschaft, schützt vor schädlichen Umwelteinflüssen, wie Lärm und Immissionen und sichert genügend, Wasserreserven von guter Qualität. Er bietet für Pflanzen und Tiere einen unersetzlichen Lebensraum.

**Nutzfunktion:** Jede Waldfläche produziert Holz. Das Holz ist der einzige erneuerbare Rohstoff unseres Landes. Mit dem Gebrauch von einheimischem Holz wird diese Funktion wirksam.

**Fonction protectrice:** Les forêts protègent la population et les biens de valeur contre des catastrophes naturelles, telles que les avalanches, les glissements de terrain, l'érosion et les chutes de pierres.

**Fonction sociale:** Grâce à leur situation, leur structure et leur peuplement, les forêts servent de zone de délassément. Elles modèlent par leur forme le paysage, protègent contre des nuisances telles que le bruit ou les immissions et elles assurent des réserves d'eau de quantité et de qualité suffisantes. Elles offrent à la faune et à la flore un habitat irremplaçable.

**Fonction économique:** Les forêts produisent toutes du bois. Le bois est la seule matière première renouvelable de notre pays. En exploitant le bois du pays, l'homme tire profit de cette fonction.



### La Creusaz

*Das familiäre Skigebiet von La Creusaz (3 Lifte und eine Sesselbahn) liegt auf 1800-2400m und ist mit einer Seilbahn bequem erreichbar.*

Le domaine skiable de la Creusaz culmine entre 1800m et 2400m d'altitude, avec sa télécabine, son télésiège et ses 3 skilifts.

## Im *Winter*

Langlauf - Schneeschuhwandern -  
Skifahren - Schlittschuhlaufen  
auf Natureis oder ganz einfach  
die Balance-Ruhe geniessen!

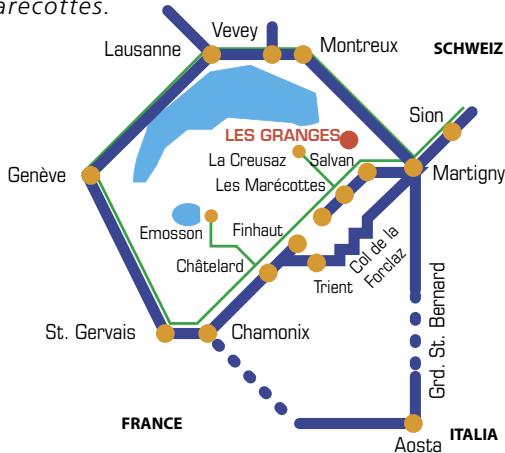
## en *Hiver*

*Ski de fond - raquettes - ski  
alpin - patinage sur patinoire  
naturelle ou tout simplement le  
calme de la Balance!*

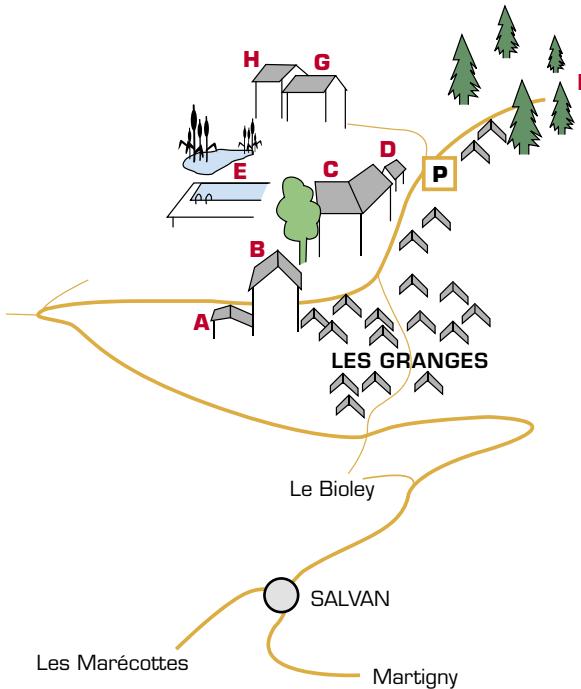


In Les Granges ist man schneller als man denkt!  
 Ab Lausanne mit dem Auto in ungefähr 50 Min.,  
 mit dem Zug in 75 Min. Gratis Abholdienst ab  
 Bahnhof Les Marécottes.

*L'accès aux Granges est très rapide,  
 de Lausanne environ 50 min. par la route  
 et 75 min. en train. Transfer gratuit de la gare des  
 Marécottes.*



Fam. Schatzmann-Eberle  
 CH-1922 Les Granges  
 Tél. +41 27 761 15 22  
 Fax +41 27 761 15 88  
 E-mail [info@vegetarisches-hotel.ch](mailto:info@vegetarisches-hotel.ch)  
 Internet [www.vegetarisches-hotel.ch](http://www.vegetarisches-hotel.ch)



- A** Turmalin
- B** Amethyst
- C** Hotel Balance
- D** Kurslokal, Saunalandschaft
- E** Freiluftschwimmbad, Biotop, Kinderspielplatz, Kräutergarten
- G** Wasserschloss, Bergkristall, Rosenquarz
- H** Lapislazuli, Bernstein
- I** Balance-Waldlehrpfad
- P** Hoteleigener Parkplatz



Zug / train Martigny - Les Marécottes - Chamonix