

THE DOLDER GRAND

HERZLICH WILLKOMMEN IM DOLDER GRAND SPA

Gönnen Sie sich eine Pause und entdecken Sie das preisgekrönte Dolder Grand Spa. Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden steht im Mittelpunkt unseres Dolder Grand Life Balance Programms.

Erleben Sie die vier Lebensbereiche – Relax, Vitality, Beauty und Detox – und finden Sie inneren Ausgleich sowie Erholung von den Herausforderungen des Alltags. Unsere exklusiven Behandlungen und sorgfältig ausgewählten Produktlinien unterstützen Sie dabei auf optimale Weise.

Die luxuriöse Pflegelinie MARGY'S Monte Carlo, kombiniert mit apparativen Anwendungen, überzeugt durch ihre hohe Wirksamkeit. La Prairie vereint schweizerische Präzision mit wissenschaftlicher Innovation und kostbaren Inhaltsstoffen. Die biologisch zertifizierte Pflegelinie Amala verkörpert wissenschaftlichen Fortschritt und natürliche Schönheit.

**Lassen Sie sich verwöhnen.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.**

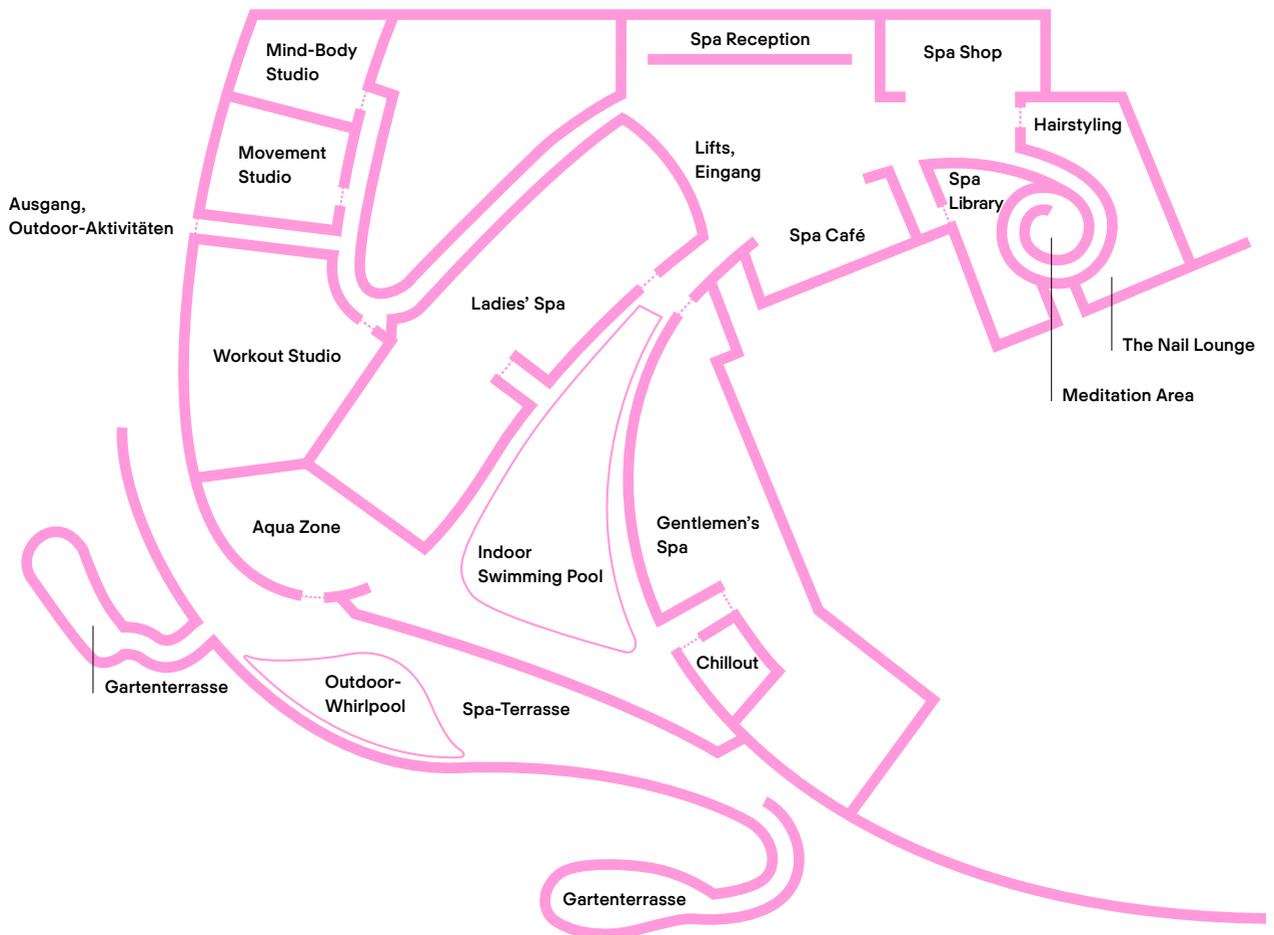
BEHANDLUNGEN IN DER ÜBERSICHT

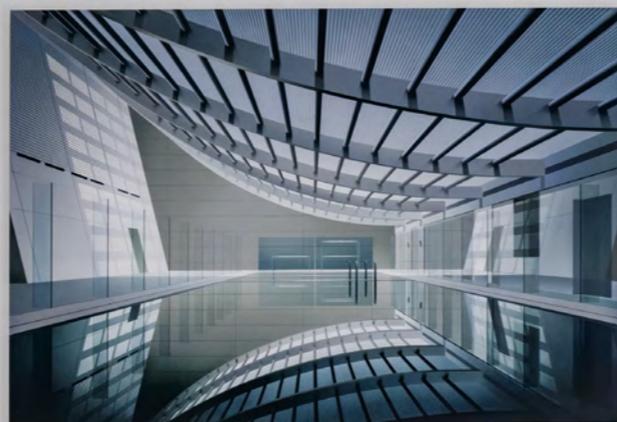
	BEHANDLUNG	Minuten	CHF
Facials	Organic Urban Skin Facial by Amala	60	230.00
	Life Balance – Relax	90	280.00
	Caviar Indulgence by La Prairie	60	280.00
	Life Balance – Beauty	90	320.00
	● Hydrating Beauty Facial by MARGY'S Monte Carlo	90	350.00
	Life Balance – Beauty		
	● Age Defying Vitality Facial by MARGY'S Monte Carlo	90	450.00
	Life Balance – Vitality		
Luminous Detox Facial by MARGY'S Monte Carlo		60	260.00
	Life Balance – Detox	90	320.00
Endermologie®	Endermologie® mit LPG®	45	190.00
	Life Balance – Vitality	90	330.00
Bad	Organic Baderitual by Amala*	30	80.00
	Life Balance – Relax		
Körperwickel	● Firmfix Detox Body Treatment by MARGY'S Monte Carlo	90	420.00
	Life Balance – Detox		
Körperpeeling	Body Exfoliator**	30	130.00
	Life Balance – Vitality		
Massagen	● Bamboo Shiatsu	60	220.00
	Life Balance – Vitality	90	270.00
	● Organic Precious Moments by ME and ME	60	210.00
	(Pre- or Post-Pregnancy Treatment)	90	250.00
	Life Balance – Relax		
	Custom Massage	60	210.00
	Life Balance – Beauty, Relax, Detox, Vitality	90	250.00
	D-Stone-Massage	60	210.00
	Life Balance – Relax	90	250.00
	Fussreflexzonenmassage	30	130.00
	Life Balance – Vitality	60	210.00
	Organic Aroma Massage by Amala	60	210.00
Life Balance – Beauty, Relax	90	250.00	

	BEHANDLUNG	CHF
Gesicht	Wimpernlifting inklusive Färben (60 Min.)	140.00
	Wimpern oder Augenbrauen färben	40.00
	Wimpern färben, Augenbrauen färben und zupfen	80.00
	Augenbrauenkorrektur (15 Min.)	40.00
	Haarentfernung Oberlippe oder Kinn***	40.00
	Haarentfernung Ohren oder Nase	40.00
Haarentfernung Körper	Bikinizone Brazilian*** (45 Min.)	120.00
	Bikinizone Classic*** (30 Min.)	80.00
	Beine partiell (30 Min.)	80.00
	Beine komplett (45 Min.)	120.00
	Arme partiell (15 Min.)	50.00
	Arme komplett (30 Min.)	80.00
	Achseln (15 Min.)	50.00
	Brust/Bauch oder Rücken (30 Min.)	80.00
Nagelpflege Hände und Füße	Shellac entfernen während Manicure oder Pedicure (15 Min.)	20.00
	Shellac auftragen während Manicure oder Pedicure (15 Min.)	40.00
	The Classic Manicure	140.00
	The Classic Pedicure	180.00
	«Moisturizing Gloves or Socks» by OPI mit Peeling	80.00
Add-ons in Kombination mit Body-Behandlungen	Anti Cellulite, Serum & Creme Applikation by MARGY'S Monte Carlo	40.00
	Eye Contour Patches	40.00
Add-ons in Kombination mit Facials	IMask by MARGY'S Monte Carlo	60.00
	Eye Contour Patches	40.00
	Face Lift Collagen Mask by MARGY'S Monte Carlo	70.00
	Radiofrequenz (15 Min.)	130.00
	Radiofrequenz (30 Min.)	230.00
	Oxygen (15 Min.)	90.00
	Microdermabrasion (15 Min.)	80.00
	Vita Skin Ultraschall Cavitation (15 Min.)	80.00
Vita Skin Ultraschall mit Face Lift Collagen Mask (15 Min.)	140.00	

*** Nur für Damen buchbar.

ÜBERSICHTSKARTE





THE DOLDER GRAND LIFE BALANCE



Jede Lebenssituation erfordert einen entsprechenden Ausgleich, damit sich körperliches und geistiges Wohlbefinden einstellen kann. Das Dolder Grand Life Balance Programm ist darauf ausgerichtet, diesem Anspruch gerecht zu werden. Die vier Säulen Relax, Vitality, Beauty und Detox stehen für Ihr ganzheitliches Wohlbefinden. Unser Ziel ist es, jedem Gast die bestmögliche Behandlung in diesen Lebensbereichen zukommen zu lassen.

RELAX

Entspannung und Abschalten vom Alltag. Finden Sie Ruhe und Gelassenheit durch Behandlungen, die Spannungen abbauen, den Geist beruhigen und ein allgemeines Gefühl der Entspannung und inneren Ruhe fördern.

VITALITY

Fitness steht bei Ihnen im Vordergrund. Diese Angebote wecken die Lebensgeister und geben Ihnen Kraft und Vitalität für den Tag.

BEAUTY

Innere und äussere Schönheit für das vollkommene Wohlbefinden. Lassen Sie sich verwöhnen, regenerieren Sie Ihre Haut und führen Sie ihr wichtige Nährstoffe zu.

DETOX

Die Entgiftung wird gefördert, Schlackenstoffe werden aus dem Körper geschwemmt. Ausserdem kann Sie dieses Programm bei der Gewichtsreduktion unterstützen.

● Das Zeichen der Dolder Signature Collection zeigt Ihnen auf einen Blick einzigartige Behandlungen des Dolder Grand Spa. Unsere Empfehlung für ein exklusives Wohlfühlerlebnis.

RELAX

Nehmen Sie sich Zeit, den Tag bewusst zu geniessen, und finden Sie innere Ruhe und Gelassenheit. Mit diesen Behandlungen schaffen Sie einen entspannenden Ausgleich zum Alltag.



ORGANIC URBAN SKIN FACIAL BY AMALA

Organic Beauty auf höchstem biotechnologischem Niveau! Rezepturen der neuen Generation aus Bio-Fermenten sowie prä- und probiotischen Infusionen stärken und schützen Ihre hauteigene Schutzbarriere. Pures Vitamin C, wirkungsstarke Hyaluronsäure, reinste kaltgepresste Öle sowie das Beste aus biologischen Wirkstoffen und AHA-Fruchtsäuren verfeinern und straffen die Haut und geben ihr den perfekten, jugendlichen Glow zurück – zu 100 % auf Ihre persönlichen Hautbedürfnisse abgestimmt.

(60 Min.) CHF 230.00
(90 Min.) CHF 280.00

ORGANIC BADERITUAL BY AMALA

Eine Massage mit der Trockenbürste entfernt abgestorbene Hautschüppchen und regt die Durchblutung der Haut an. Bio-Lavendel, Vanille und Aloe Vera schenken entspannende Wohlfühlmomente und beruhigen empfindliche, trockene und anspruchsvolle Körperhaut. Geniessen Sie währenddessen eine entspannende Kopfhautmassage.

Dieses Angebot ist nur mit anschliessender Organic Aroma Massage by Amala buchbar.

(30 Min.) CHF 80.00

IHR RELAX-TAG CHF 520.00

Organic Urban Skin Facial by Amala (60 Min.)

Organic Aroma Massage by Amala (60 Min.)

Private Yoga oder Meditation Session (60 Min.)

Lunch (ein Gericht) inklusive eines Getränks im Spa Café

Nutzung des Dolder Grand Spa (4'000 m²)

Überraschungsgeschenk

BEAUTY

Innere und äussere Schönheit sind der wichtigste Bestandteil für ein vollkommenes Wohlbefinden. Die ausgewählten Behandlungen regenerieren Ihre Haut und führen ihr die Nährstoffe zu, die sie benötigt.



HYDRATING BEAUTY FACIAL BY MARGY'S MONTE CARLO

Entdecken Sie die Kraft der tiefenwirksamen Hydratation und erleben Sie den Unterschied. Dieses innovative Gesichtsbehandlungsprogramm revitalisiert Ihre Haut und gibt ihr neue Energie. Sie verleiht Ihrem Hautbild ein strahlendes und jugendliches Aussehen, schützt die Hautzellen und stimuliert Ihre Gesichtsmuskeln. Reinste Inhaltsstoffe in perfekt abgestimmter Zusammensetzung sind der Kern dieser antioxidativen Behandlung. Dank der intensiven Befeuchtung mit Hyaluronsäure wird Ihre Haut tiefenwirksam hydratisiert. Das sorgt für ein gestrafftes Hautbild und verbessert die Elastizität. Feine Linien und Fältchen werden sichtbar geglättet. Essenzielle Vitamine nähren Ihre Haut und unterstützen die Regeneration. Und einen extra Frischekick bekommt Ihre Gesichtshaut mit einer Dosis Sauerstoff, versetzt mit einem exklusiven Serum.

● (90 Min.) CHF 350.00

CAVIAR INDULGENCE – LIFTING & FIRMING

Die Schweizer Gewässer sind das Herzstück der Kaviarforschung von La Prairie. Angereichert mit Kaviarinhaltsstoffen, welche über ein einzigartiges Lifting- und Straffungspotenzial verfügen. Das Hautpflege-Verwöhnprogramm verbessert nachhaltig das Erscheinungsbild durch mehr Elastizität und Festigkeit. Die Haut erscheint fester und straffer.

(60 Min.) CHF 280.00

(90 Min.) CHF 320.00

IHR BEAUTY-TAG CHF 480.00

Caviar Indulgence by La Prairie
(90 Min.)

Lunch (ein Gericht) inklusive eines
Getränks im Spa Café

Überraschungsgeschenk

Organic Aroma Massage by Amala
(60 Min.)

Nutzung des Dolder Grand Spa
(4'000 m²)



VITALITY

Wecken Sie Ihre Lebensgeister und werden Sie aktiv. Im Vitality-Angebot stehen Fitness und Vitalität im Vordergrund. Sie geben Ihnen Kraft und jugendliche Frische für den ganzen Tag.



AGE-DEFYING VITALITY FACIAL BY MARGY'S MONTE CARLO

Diese Gesichtsbehandlung reduziert feine Linien und sorgt für eine glatte, strahlende Haut. Hochaktive, individuell abgestimmte Gesichtsmasken aus Kollagen geben der Haut ihre Elastizität zurück, lassen sie straffer erscheinen und von innen heraus strahlen.

Bei dieser Behandlung kommt ein spezielles Gerät zum Einsatz: das leistungsstarke Radiofrequenzgerät, ein bahnbrechendes, effektives Behandlungskonzept, das die Haut durch Anregung der Kollagenproduktion in den untersten Hautschichten von Grund auf erneuert. Die kombinierte Anwendung von Ultraschallwellen und Radiofrequenztechnologie stimuliert die Mikrozirkulation und verleiht der Haut im Handumdrehen ein gesundes, jugendliches Aussehen. Die ultimative Behandlung, um der Hautalterung effektiv entgegenzuwirken.

● (90 Min.) CHF 450.00

BODY EXFOLIATOR

Ein mechanisches Peeling belebt den Körper, fördert die Erneuerung der Hautzellen und sorgt für ein samtweiches Hautgefühl.

Nur mit anschliessender Custom Massage buchbar.

(30 Min.) CHF 130.00

IHR VITALITY-TAG CHF 460.00

Body Exfoliator (30 Min.) mit anschliessender Custom Massage (60 Min.)

Personal Training (60 Min.)

Lunch (ein Gericht) inklusive eines Getränks im Spa Café

Nutzung des Dolder Grand Spa (4'000 m²)

Überraschungsgeschenk



DETOX



Gönnen Sie Ihrem Körper eine Erholungspause und kommen Sie mit sich selbst ins Reine. Die ausgesuchten Detox-Behandlungen fördern Ihre Entschlackung und unterstützen die Gewichtsreduktion.

LUMINOUS DETOX FACIAL BY MARGY'S MONTE CARLO

Ideal bei einem fahlen, matten Teint oder Hautunreinheiten. Diese Behandlung entschlackt, belebt die Haut und lässt sie wieder gesund und vital aussehen. Bei dieser Behandlung werden abgestorbene Hautzellen entfernt und die Poren geöffnet, um den Transport der pflegenden Substanzen bis in die tiefsten Hautschichten zu ermöglichen. Die Haut wirkt sofort vitaler und strahlender.

(60 Min.) CHF 260.00
(90 Min.) CHF 320.00

FIRMFIX DETOX BODY TREATMENT BY MARGY'S MONTE CARLO

Eine entschlackende und stimulierende Behandlung zur Reduzierung von Cellulite und Wassereinlagerungen. Gezielte Drainage und Entschlackung von Problemzonen wie Oberschenkel, Hüften und Po. Die LPG Behandlung stimuliert die Kollagenproduktion und strafft die Haut. Die speziell aktivierende Massagetechnik, gefolgt von einer Body-Wrap-Behandlung des entsprechenden Bereichs, ergänzt auf ideale Weise jedes Programm zur Gewichtsreduktion.

● (90 Min.) CHF 420.00

IHR DETOX-TAG CHF 550.00

Luminous Detox Facial by MARGY'S Monte Carlo (60 Min.)

Firmfix Detox Body Treatment by MARGY'S Monte Carlo (90 Min.)

Lunch (ein Gericht) inklusive eines Getränks im Spa Café

Nutzung des Dolder Grand Spa (4'000 m²)

Überraschungsgeschenk

**INDIVIDUELLES
VERWÖHNPROGRAMM –
NEHMEN SIE SICH ZEIT
FÜR IHR WOHLBEFINDEN**



MASSAGEN

Im Dolder Grand Spa verwöhnen wir Sie mit einem umfangreichen Angebot an aussergewöhnlichen und exklusiven Massagen, die Sie auch als Paar, Seite an Seite, geniessen können.

BAMBOO SHIATSU

Bei dieser traditionellen Massageart werden Bambusstäbe verwendet, um Druck auf bestimmte Punkte des Körpers auszuüben und die Energieflüsse zu harmonisieren. Durch sanfte bis intensive Berührungen mit «shi» (Finger) und «atsu» (Druck) entlang der Energiebahnen werden Spannungen und Stress abgebaut und das ganzheitliche Wohlbefinden wird gefördert. Die Behandlung erfolgt traditionell auf einem Shiatsu-Futon. Diese Technik kombiniert die Wirkung von Shiatsu-Massage mit den Vorteilen des Bambus, der eine sanfte und dennoch wirksame Massage ermöglicht.

- (60 Min.) CHF 220.00
- (90 Min.) CHF 270.00

ORGANIC AROMA MASSAGE BY AMALA

Wählen Sie für diese Massage eines der hochwertigen Bio-Aromaöle von Amala aus zu 100 % natürlichen Inhaltsstoffen. Die entspannende Aromaölmassage ist Balsam für Körper und Geist.

- (60 Min.) CHF 210.00
- (90 Min.) CHF 250.00

CUSTOM MASSAGE

Ob kräftig, intensiv und aktivierend oder sanft, harmonisierend und entspannend, ob Rücken, Beine, Arme oder der ganze Körper. Wir stimmen die Massage während eines Vorgesprächs auf Ihre individuellen Wünsche und Ihre Life-Balance ab.

- (60 Min.) CHF 210.00
- (90 Min.) CHF 250.00

D-STONE-MASSAGE

Warme Lavasteine lockern die Muskulatur und kühlende Schweizer Marmorsteine beleben den Geist. Die Massage ist optimal geeignet bei Verspannungen und Rückenbeschwerden.

- (60 Min.) CHF 210.00
- (90 Min.) CHF 250.00

ENDERMOLOGIE® MIT LPG®

Endermologie ist eine innovative, nicht-invasive Behandlungsmethode, die speziell entwickelt wurde, um die Haut zu straffen, Cellulite zu reduzieren und die körpereigenen Prozesse zur Fettverbrennung zu stimulieren. Diese fortschrittliche Hautstimulation ermöglicht eine natürliche Reaktivierung des Zellstoffwechsels. Es ist daher empfehlenswert, nach der Behandlung am selben Tag Sport zu treiben. Sichtbare Ergebnisse erzielen Sie bereits nach wenigen Anwendungen.

- (45 Min.) CHF 190.00
- (90 Min.) CHF 330.00

ORGANIC PRECIOUS MOMENTS BY ME AND ME (PRE- OR POST-PREGNANCY-TREATMENT)

Perfekter Skin-and-Mind-Support für Mütter oder werdende Mütter. Die für das zweite und dritte Trimester der Schwangerschaft oder nach der Geburt empfohlene Massage unterstützt mit einzigartigen Anti-Stretch-Mark-Rezepturen die Haut. Wohltuende Spezialprodukte mit ausgesuchten Pflanzenextrakten wie Krokus und wildem Ingwer stimulieren und lindern Symptome wie Wassereinlagerungen oder müde und schwere Beine, lösen Verspannungen und werden durch eine entlastende Ganzkörper-Ölmassage begleitet. Spezielle Peptide, Pflanzenöle und neurokosmetische Inhaltsstoffe sorgen für perfekte Elastizität, vollkommene Entspannung und die Revitalisierung der Haut.

- (60 Min.) CHF 210.00
- (90 Min.) CHF 250.00

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Diese Massage basiert auf der ganzheitlichen Theorie, dass bestimmte Bereiche der Füsse mit verschiedenen Organen und Systemen des Körpers verbunden sind. Durch gezielte Stimulation dieser Reflexzonen können Spannungen gelöst, die Durchblutung verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden. Tauchen Sie ein in eine Welt der Entspannung, in der jeder Druckpunkt an den Füssen eine Tür zu Ihrem inneren Gleichgewicht öffnet.

- (30 Min.) CHF 130.00
- (60 Min.) CHF 210.00

NAGELPFLEGE

Lehnen Sie sich zurück und widmen Sie Ihren Händen und Füßen wohlverdiente Aufmerksamkeit.

THE CLASSIC MANICURE

Wir formen Ihre Nägel nach Ihren Wünschen, entfernen sanft überschüssige Nagelhaut und verwöhnen Ihre Hände mit einer entspannenden Handmassage. Wählen Sie zwischen einem Farblack oder einem Handpeeling. Optional kann Shellac oder eine nährende Maske dazugebucht werden.

(60 Min.) CHF 140.00

THE CLASSIC PEDICURE

Entspannen Sie zu Beginn bei einem mineralisierenden Fussbad. Anschließend passen wir Ihre Nagelform an, entfernen überschüssige Nagel- und Hornhaut und pflegen die Füße während einer entspannenden Fussmassage. Wählen Sie abschliessend zwischen einem Farblack oder einem Fusspeeling. Optional kann Shellac oder eine nährende Maske dazugebucht werden.

(75 Min.) CHF 180.00



**RUHE FINDEN UND SICH
SELBST ZEIT SCHENKEN**



SPA SUITEN

Für Ihr privates Spa-Erlebnis bietet das Dolder Grand Spa zwei 70 m² grosse Spa Suiten, ausgestattet mit je zwei Behandlungsliegen, Dampfbad, Whirlpool, Schneckendusche, Liegeinsel, Balkon, Cheminée und Fernseher. Die Spa Suite Deluxe verfügt ausserdem über ein Sanarium.

SPA SUITE

SPA SUITE SUPERIOR
ohne Behandlungen
(120 Min.) CHF 350.00
Jede weitere Stunde: CHF 150.00

SPA SUITE DELUXE
ohne Behandlungen
(120 Min.) CHF 450.00
Jede weitere Stunde: CHF 200.00

THE COUPLE'S CELEBRATION

Das exklusive Spa-Erlebnis Seite an Seite in der Spa Suite beginnt mit einem Dampfbad (15 Min.), gefolgt von einem selbstständig durchgeführten Trockenpeeling mit Luffapads, dem Organic Baderitual by Amala (30 Min.) und einer entspannenden Paarmassage (60 Min.). Um Sie auch kulinarisch zu verwöhnen, servieren wir Ihnen je ein Glas Champagner und eine kleine Selektion von hausgemachten Köstlichkeiten.

SPA SUITE SUPERIOR
(180 Min.) 1'050.00 für 2 Personen

SPA SUITE DELUXE
(180 Min.) CHF 1'150.00 für 2 Personen

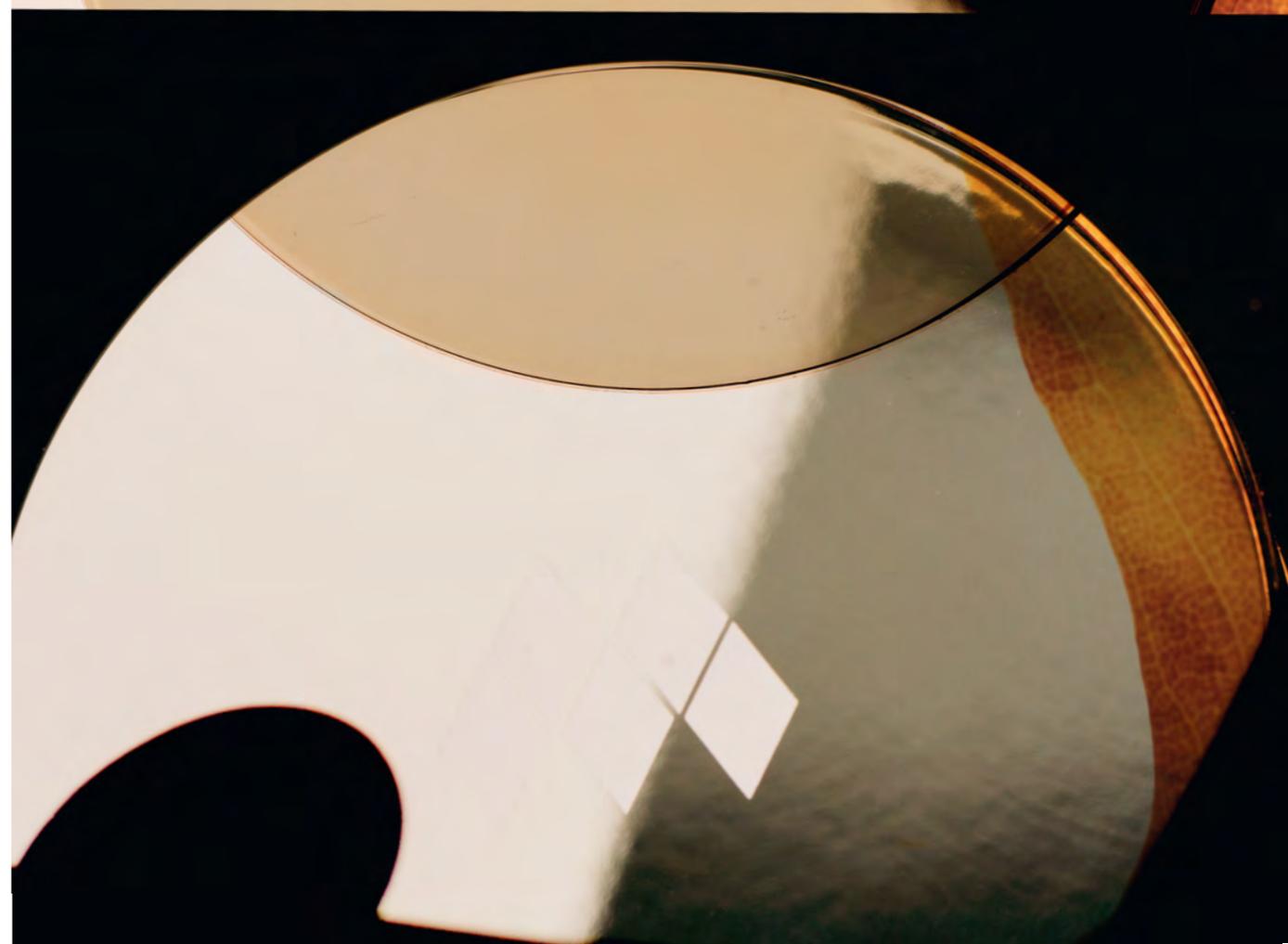
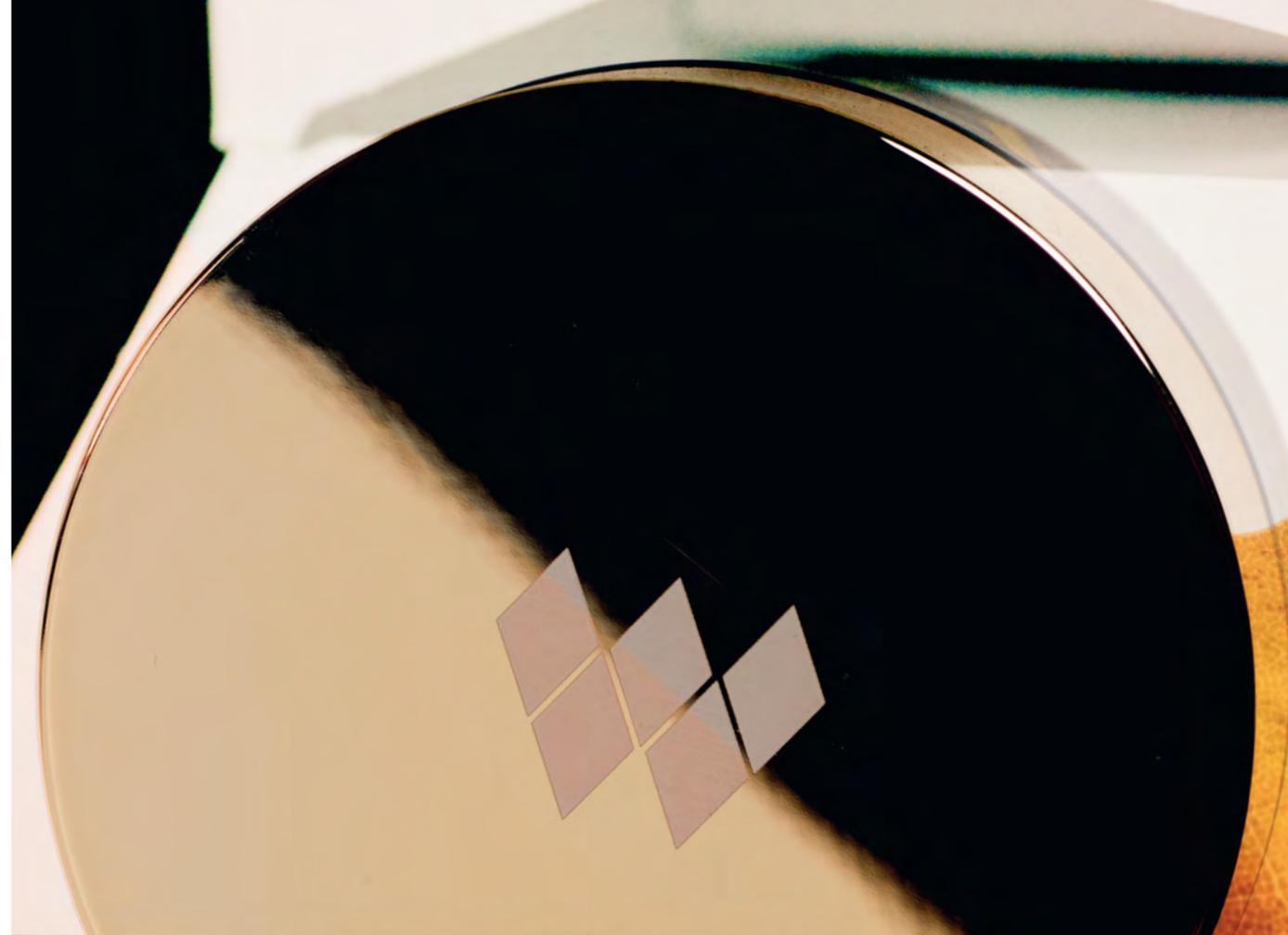
MARRY ME

Das romantische Spa-Erlebnis in der Spa Suite beginnt mit zwei Stunden Zweisamkeit. Wir heissen Sie willkommen in einem Meer von Rosenblättern, mit einem süssen Gruss aus unserer ausgezeichneten Patisserie und einer Flasche Champagner, mit welcher Sie auf die gemeinsame Zukunft anstossen können. Um Ihr einzigartiges Erlebnis abzurunden, geniessen Sie zu guter Letzt gemeinsam eine entspannende Paarmassage (60 Min.), bei der Sie die wundervollen Geschehnisse der letzten Stunden Revue passieren lassen können.

SPA SUITE SUPERIOR
(180 Min.) CHF 1'250.00 für 2 Personen

SPA SUITE DELUXE
(180 Min.) CHF 1'350.00 für 2 Personen





HAIRSTYLING – EN VOGUE, THE LEADING HAIR SALON

Der exklusive Salon von EN VOGUE bietet Ihnen alles, um Ihr Haar zu verwöhnen, zu pflegen und zu stylen. Das Team behandelt Ihr Haar mit den hochwertigen Produkten von Shu Uemura und Kérastase und berät Sie gerne für den perfekten Look.

PFLEGE	CHF	DAMEN	CHF
Shu Uemura Moment Ceremony	Ab 60.00	Schneiden und Föhnen	140.00 bis 170.00
Kérastase Fusio-Dose	45.00	Föhnen	80.00 bis 120.00
Kérastase Pflegeritual	Ab 35.00	Ansatz färben	140.00
Hair Botox	Ab 100.00	Balayage	Ab 200.00
Hair Rescue System	Ab 90.00	Highlights ganzer Kopf	Ab 250.00
		Highlights Oberkopf	Ab 150.00
BEAUTY	CHF	Blondierung	Ab 200.00
Make-up	Ab 120.00	Intensivtönung	Ab 80.00
Augenbrauen zupfen	30.00	Haare strecken	Ab 220.00
Augenbrauen oder Wimpern färben	45.00	Extensions (50 Stück)	760.00
		Schnitt und Styling für Kinder bis 10 Jahre	70.00
		HERREN	CHF
		Schnitt und Styling	Ab 95.00
		Tönung	Ab 50.00
		WEDDING	CHF
		Brautfrisur und Make-up	Ab 650.00

FITNESS UND MEDITATION

Im Fitnessstudio finden Sie einen Kardiobereich, Kraftmaschinen, Freihanteln sowie einen funktionellen Bereich. Unsere Personal Trainer unterstützen Sie gerne bei Ihrer individuellen Trainingsplanung. Details zu den Group-Fitnesskursen finden Sie im Wochenplan.

CARDIOSCAN-KÖRPERANALYSE

Um Ihre persönliche Ausgangslage zu bestimmen, führen wir eine Körperanalyse am CardioScan-Checkpoint durch. Dabei werden verschiedene Gesundheitsparameter wie Herzfrequenz, Körperzusammensetzung, Stresslevel, Stoffwechsel und Blutdruck gemessen, um ein detailliertes Bild Ihres aktuellen Gesundheitszustands zu erstellen. Auf dieser Grundlage werden die Intensität des Trainings und ein Ernährungsplan erstellt. Ein individueller Trainingsplan unterstützt Sie dabei, Ihre Trainingsziele zu erreichen.

(60 Min.) CHF 170.00

PERSONAL TRAINING

Für individuelle Betreuung beim körperlichen oder mentalen Fitnesstraining stehen Ihnen erfahrene Personal Trainer zur Verfügung. Sie begleiten Sie je nach Wunsch einzeln oder als Paar – in unserem Fitnessstudio, in einem der Personal-Training-Studios oder im Freien. Dank direktem Zugang zum Adlisbergwald ist das Dolder Grand ein idealer Ausgangspunkt für Outdoor-Aktivitäten aller Art. Unter anderem bieten unsere Personal Trainer ein Outdoor-Bootcamp, Running, Mountainbiking und Outdoor-Yoga an.

PERSONAL TRAINING
(60 Min.) CHF 170.00

PERSONAL TRAINING
(90 Min.) CHF 225.00

PAARTRAINING
(60 Min.) CHF 250.00

PAARTRAINING
(90 Min.) CHF 330.00

FOREST BATHING

Shinrin Yoku – Zeit in der Natur verbringen. Diese Gehmeditation beinhaltet achtsames Bewegen in der Natur. Der Fokus wird auf Ihre Sinne gelenkt. Unterstützend werden traditionelle Meditationstechniken und Atemübungen praktiziert.

MEDITATION OF THE SENSES

Sie werden mit speziell auf jedes Sinnesorgan abgestimmten Meditationstechniken angeleitet und begeben sich auf eine Reise durch die Sinne. Anschliessend kommen die patentierten Zirben-Sound-Pads von Dr. Mussmann zum Einsatz. Es vibrieren angenehm entspannende Körperschall-Wellen in jeder Ihrer Zellen, und Sie erfahren eine energetisierende Reise ins Innere Ihres Bewusstseins – getragen von Körperschall-Musik, isochronen Tönen und Naturgeräuschen.

● FOREST BATHING
(60 Min.) CHF 170.00

● MEDITATION OF THE SENSES
(60 Min.) CHF 190.00



DAY SPA

HOW TO SPA

SPA LUNCH BREAK

Der Spa Lunch Break beinhaltet die Spa-Nutzung von 11.00 bis 14.00 Uhr sowie eine Behandlung im Wert von CHF 210.00 innerhalb dieses Zeitraums. Sollte Ihr Behandlungspreis diesen Wert überschreiten, wird die Differenz zusätzlich verrechnet.

Montag bis Freitag (exklusive Feiertag) von 11.00 bis 14.00 Uhr
CHF 230.00 (davon CHF 210.00 einlösbares Guthaben)

DAY SPA

Der Eintrittspreis entspricht einem Guthaben, das Sie für Behandlungen einsetzen können und das zur unbeschränkten Nutzung des Dolder Grand Spa von 6.00 bis 22.00 Uhr berechtigt. Ihr Guthaben kann nicht für Konsumationen im Spa Café und Spa Shop eingelöst werden. Bitte beachten Sie, dass das Guthaben nicht übertragbar und nicht kumulierbar ist.

DAY SPA

Montag bis Donnerstag
CHF 290.00

DAY SPA

Freitag bis Sonntag und an Feiertagen
CHF 460.00

TREATMENT ONLY

Buchen Sie eine Behandlung oder ein Personal Training Ihrer Wahl, exklusive Spa-Benutzung.

MINDESTALTER

Kindern ab zwölf Jahren in Begleitung von Erwachsenen ist der Zutritt zum Spa mit Einschränkungen gestattet. Ein Mindestalter von zwölf Jahren ist erforderlich für:

- Swimming Pool, Aqua Zone mit Dampfbad und Sanarium
- Workout und Group-Fitnesskurse
- Behandlungen

Ein Mindestalter von 16 Jahren ist erforderlich für:

- Ladies' Spa und Gentlemen's Spa (Nudist Zones)

TERMINE UND RESERVIERUNGEN

Für Spa-Reservierungen kontaktieren Sie uns telefonisch unter +41 44 456 64 00. Wir sind Ihnen dankbar, wenn Sie uns im Vorfeld auf allfällige gesundheitliche Besonderheiten aufmerksam machen, da einzelne Behandlungen möglicherweise für Sie ungeeignet sein könnten. Bitte finden Sie sich mindestens 15 Minuten vor Ihrem Termin bei uns ein. So haben Sie genügend Zeit, das Dolder Grand Spa kennenzulernen und in Ruhe eine Tasse frischen Tee zu geniessen. Preisänderungen vorbehalten.

ANNULLIERUNGEN

Bei Stornierungen und Terminverschiebungen informieren Sie uns bitte bis spätestens 24 Stunden im Voraus telefonisch unter +41 44 456 64 00 oder per E-Mail an spa@thedoldergrand.com, um eine vollumfängliche Stornierungsgebühr zu vermeiden.

VERSPÄTUNGEN

Leider ist es bei Verspätungen nicht möglich, die Behandlungen über den vereinbarten Termin hinaus zu verlängern. Wenn Sie sich später als gebucht bei uns einfinden, verkürzt sich Ihre Behandlungszeit entsprechend.

VORBEREITUNG AUF IHRE BEHANDLUNGEN

Wir empfehlen Ihnen, sich vor einem Salzpeeling nicht zu rasieren. Bei Sonnenbrand sind Behandlungen mit Peeling gänzlich zu vermeiden. Herren wird empfohlen, sich vor einer Gesichtsbehandlung zu rasieren, um eine maximale Pflege und Wirkung für die Haut zu erzielen.

SPA-ETIKETTE

Aus Rücksicht auf die anderen Gäste bitten wir Sie, während Ihres Aufenthalts im Spa nicht zu telefonieren und Ihre Mobilfunkgeräte auf lautlos zu stellen. Das Fotografieren und Filmen anderer Gäste ist im gesamten Spa nicht erlaubt. Das Dolder Grand Spa ist rauchfrei. Bitte unterhalten Sie sich in allen Bereichen aus Rücksicht auf die anderen Gäste leise und zurückhaltend.

KLEIDUNG

Sie erhalten bei uns einen Bademantel, Slipper und ein Schliessfach für Ihre persönlichen Gegenstände. Möchten Sie unsere Fitnesseinrichtungen nutzen, sind geeignete Trainingsschuhe Voraussetzung. Für die Shiatsu-Massagen wird bequeme Shiatsu-Kleidung zur Verfügung gestellt. Aus Rücksicht auf die anderen Gäste bitten wir Sie, in der Aqua Zone Badekleidung zu tragen. Für die LPG®-Behandlungen erhalten Sie Ihren persönlichen Body Suit.

WERTSACHEN

Schliessfächer stehen in den Garderoben zur Verfügung. Wir empfehlen Ihnen, Ihre Wertsachen in Ihrem Hotelzimmersafe einzuschliessen oder zu Hause zu lassen.

PRIVATSPHÄRE

Die meisten Ganzkörperbehandlungen geniessen Sie unbekleidet. Sie können sich allein und ungestört umziehen, und während der Behandlungen sind alle Körperteile, die nicht in die Behandlung einbezogen sind, mit Handtüchern bedeckt.

GESCHENKGUTSCHEINE

Gerne stellen wir Ihnen vor Ort individuelle Gutscheine aus. Sie können diese auch online auf der Website des Dolder Grand einfach von zu Hause aus bestellen und ausdrucken.





ÖFFNUNGS- ZEITEN

INFRASTRUKTUR

SPA Täglich, 6.00 bis 22.00 Uhr	FLÄCHE 4'000 m ²
FITNESS Für Hotelgäste 24 Stunden am Tag zugänglich	LADIES' SPA UND GENTLEMEN'S SPA (GETRENNTE BEREICHE) Steampots, Dampfbad, Aromapool, Sauna, Tauchbecken, Kotatsu-Fussbad, Solarium, Relaxation
BEHANDLUNGEN Täglich, 9.00 bis 21.00 Uhr	AQUA ZONE (GEMISCHTER BEREICH) Swimming Pool, Indoor- und Outdoor- Whirlpool, Sanarium, Dampfbad, Sunaburo (Pebble-Liegen), Snow Paradise, Chillout Room, Spa-Terrasse
HAIRSTYLING Montag bis Samstag, 9.00 bis 19.30 Uhr Sonntag, 10.00 bis 19.30 Uhr	MEDITATIONSRAUM
MEDICAL WELLNESS Gerne vereinbaren wir für Sie einen Termin an der Spa Reception oder über Telefon +41 44 456 64 00. Die Praxis befindet sich im Spa Wing auf dem Stockwerk L.	FITNESS Workout, Mind-Body und Movement Studio
SPA SHOP Täglich, 9.00 bis 21.00 Uhr	BEHANDLUNGEN 18 Behandlungsräume, 2 Spa Suiten
SPA CAFÉ Montag bis Freitag, 11.00 bis 20.00 Uhr Samstag und Sonntag, 10.00 bis 20.00 Uhr	RECEPTION AREA Spa Café, Spa Shop, Hairstyling, Spa Library



THE DOLDER GRAND · A BRAND OF DOLDER HOTEL AG
KURHAUSSTRASSE 65 · 8032 ZURICH, SWITZERLAND · INFO@THEDOLDERGRAND.COM · THEDOLDERGRAND.COM · T +41 44 456 60 00