

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.

Lassen Sie sich verwöhnen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

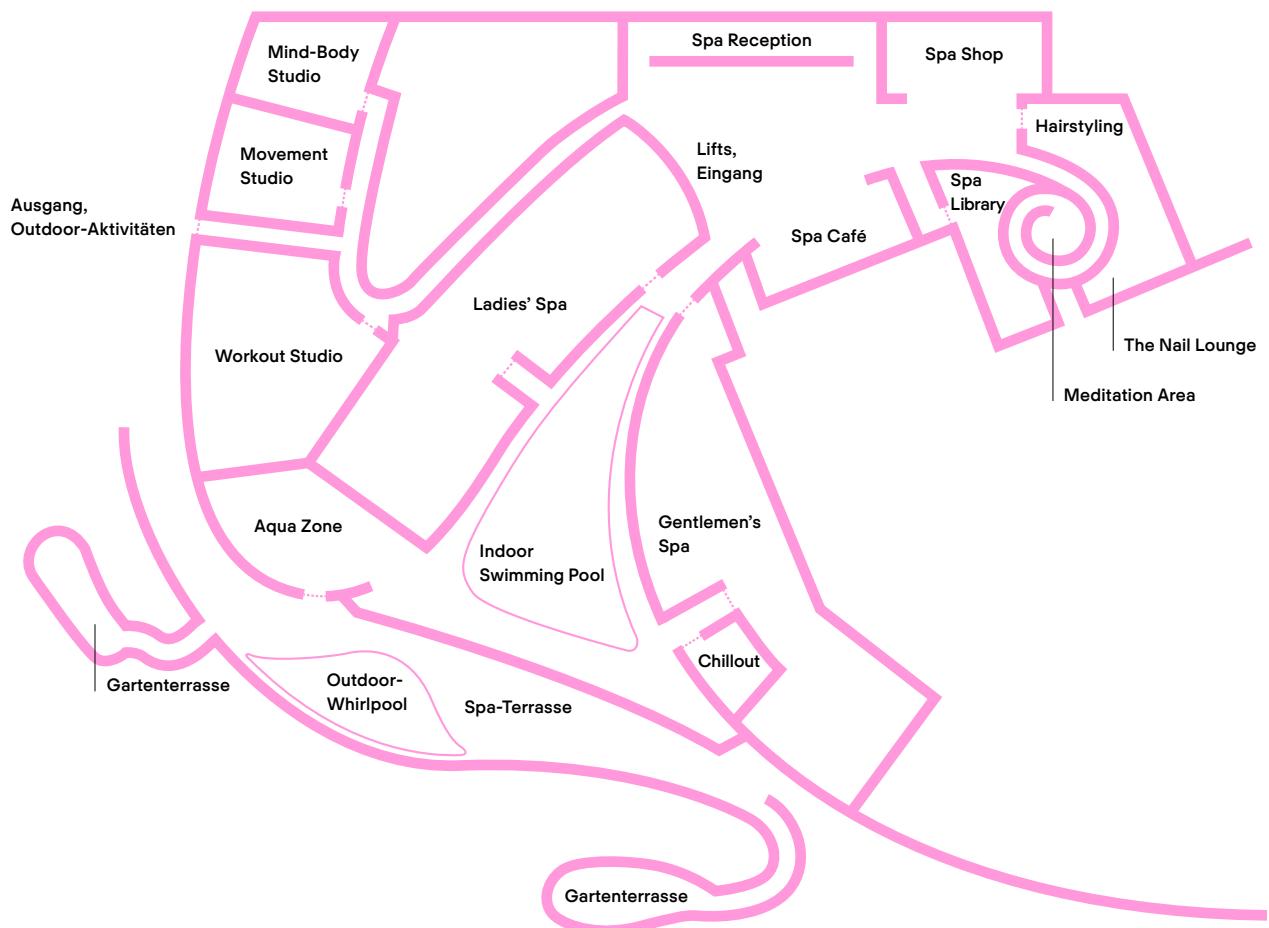
# BEHANDLUNGEN IN DER ÜBERSICHT

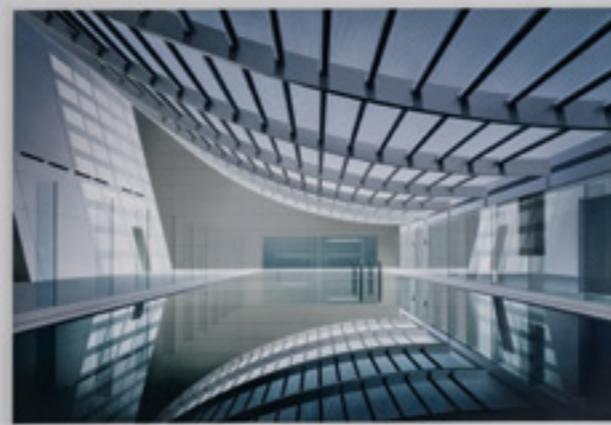
	BEHANDLUNG	Minuten	CHF		BEHANDLUNG	CHF
Facials	Skin Caviar – Uplifting Contour and Sculpt Facial by La Prairie	60	280.00	Gesicht	Wimpernlifting inklusive Färben (60 Min.)	140.00
	Life Balance – Beauty, Relax	90	320.00		Wimpern oder Augenbrauen färben	40.00
	White Caviar – Phenomenal Glass Skin Facial by La Prairie	90	370.00		Wimpern färben, Augenbrauen färben und zupfen	80.00
	Life Balance – Detox				Augenbrauenkorrektur (15 Min.)	40.00
	Pure Gold – Purest Radiance Enhanced Facial by La Prairie	90	450.00		Haarentfernung Oberlippe oder Kinn***	40.00
	Life Balance – Beauty				Haarentfernung Ohren oder Nase	40.00
	Platinum Rare – Elevated Rejuvenating Facial by La Prairie	120	550.00			
	Life Balance – Relax					
	● Hydrating Beauty Facial by MARGY'S Monte Carlo	90	350.00	Haarentfernung	Bikinizone Brazilian*** (45 Min.)	120.00
	Life Balance – Beauty			Körper	Bikinizone Classic*** (30 Min.)	80.00
	● Age Defying Vitality Facial by MARGY'S Monte Carlo	90	450.00		Beine partiell (30 Min.)	80.00
	Life Balance – Vitality				Beine komplett (45 Min.)	120.00
	Luminous Detox Facial by MARGY'S Monte Carlo	60	260.00		Arme partiell (15 Min.)	50.00
	Life Balance – Detox	90	320.00		Arme komplett (30 Min.)	80.00
Endermologie®	Endermologie® mit LPG®	45	190.00		Achseln (15 Min.)	50.00
	Life Balance – Vitality	90	330.00		Brust/Bauch oder Rücken (30 Min.)	80.00
Körperwickel	● Firmfix Detox Body Treatment by MARGY'S Monte Carlo	90	420.00			
	Life Balance – Detox					
Körperpeeling	Body Exfoliator**	30	130.00	Nagelpflege	Shellac entfernen während Manicure oder Pedicure (15 Min.)	20.00
	Life Balance – Vitality				Shellac auftragen während Manicure oder Pedicure (15 Min.)	40.00
Massagen	● Bamboo Shiatsu	60	220.00		The Classic Manicure	140.00
	Life Balance – Vitality	90	270.00		The Classic Pedicure	180.00
	● Organic Precious Moments by ME and ME	60	210.00		«Moisturizing Gloves or Socks» by OPI mit Peeling	80.00
	(Pre- or Post-Pregnancy Treatment)	90	250.00			
	Life Balance – Relax					
	Custom Massage	60	210.00	Add-ons in Kombination mit Body- Behandlungen	Anti Cellulite, Serum & Creme Applikation by MARGY'S Monte Carlo	40.00
	Life Balance – Beauty, Relax, Detox, Vitality	90	250.00		Eye Contour Patches	40.00
	D-Stone-Massage	60	210.00		IMask by MARGY'S Monte Carlo	60.00
	Life Balance – Relax	90	250.00		Eye Contour Patches	40.00
	Fussreflexzonenmassage	30	130.00		Face Lift Collagen Mask by MARGY'S Monte Carlo	70.00
	Life Balance – Vitality	60	210.00		Radiofrequenz (15 Min.)	130.00
	Organic Aroma Massage	60	210.00		Radiofrequenz (30 Min.)	230.00
	Life Balance – Beauty, Relax	90	250.00		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 mit anschliessender Organic Aroma Massage buchbar.  
\*\* Nur mit anschliessender Custom Massage buchbar.

\*\*\* 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.



## 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 AROMA MASSAGE

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

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

### D-STONE-MASSAGE

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

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

### IHR RELAX-TAG CHF 520.00

Skin Caviar – Uplifting Contour and Sculpt Facial by La Prairie (60. Min.)  
D-Stone-Massage (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 m<sup>2</sup>)  
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. Reinstes 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

## UPLIFTING CONTOUR AND SCULPT FACIAL BY LA PRAIRIE

Die Skin Caviar Hautpflegekreationen enthalten einzigartige straffende und festigende Inhaltsstoffe, deren Wirkung mit einer speziellen Lifting Massage, charakteristischen La Prairie Techniken und Massagesteinen verstärkt werden. Nach der Behandlung sind Hautton und Elastizität sichtbar verbessert. Die Haut erscheint gestrafft und gefestigt, die Gesichtskonturen sind betont.

(60 Min.) CHF 280.00  
(90 Min.) CHF 320.00

## PURE GOLD – PUREST RADIANCE ENHANCED FACIAL BY LA PRAIRIE

Lassen Sie sich bei diesem Pflegeritual von japanischen Kobido-inspirierten Massagetechniken verwöhnen, welche die Gesichtsmikrozirkulation anregen, die Leuchtkraft verbessern und die natürliche Kollagenproduktion stimulieren. Diese Behandlung reduziert effektiv Falten und feine Linien, polstert die Haut auf und eliminiert Toxine. Die Haut wird erneuert und regeneriert, Ihr Erscheinungsbild ist umgehend revitalisiert.

(90 Min.) CHF 450.00

## IHR BEAUTY-TAG CHF 480.00

Skin Caviar – Uplifting Contour and Sculpt Facial by La Prairie  
(90 Min.)

Lunch (ein Gericht) inklusive eines Getränks im Spa Café

Überraschungsgeschenk

Organic Aroma Massage  
(60 Min.)

Nutzung des Dolder Grand Spa  
(4'000 m<sup>2</sup>)



## 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

### PLATINUM RARE – ELEVATED REJUVENATING FACIAL BY LA PRAIRIE

Dank der mit Platin angereicherten Formulierungen erfährt Ihre Haut bei dieser Behandlung eine bemerkenswerte Verjüngung. Die einzigartigen Massage-techniken von La Prairie, Kryotherapie und Massagesteine stellen die Festigkeit, die Elastizität, das Volumen und den Feuchtigkeitshaushalt der Haut wieder her. Nach Abschluss des Verwöhnrituals erstrahlt Ihre Haut in jugendlicher Frische; ihre Textur ist verfeinert und der gesamtheitliche Verjüngungsprozess wird gefördert. Allen sichtbaren Zeichen der Hautalterung wird entgegen gewirkt.

(120 Min.) CHF 550.00

### 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 m<sup>2</sup>)  
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

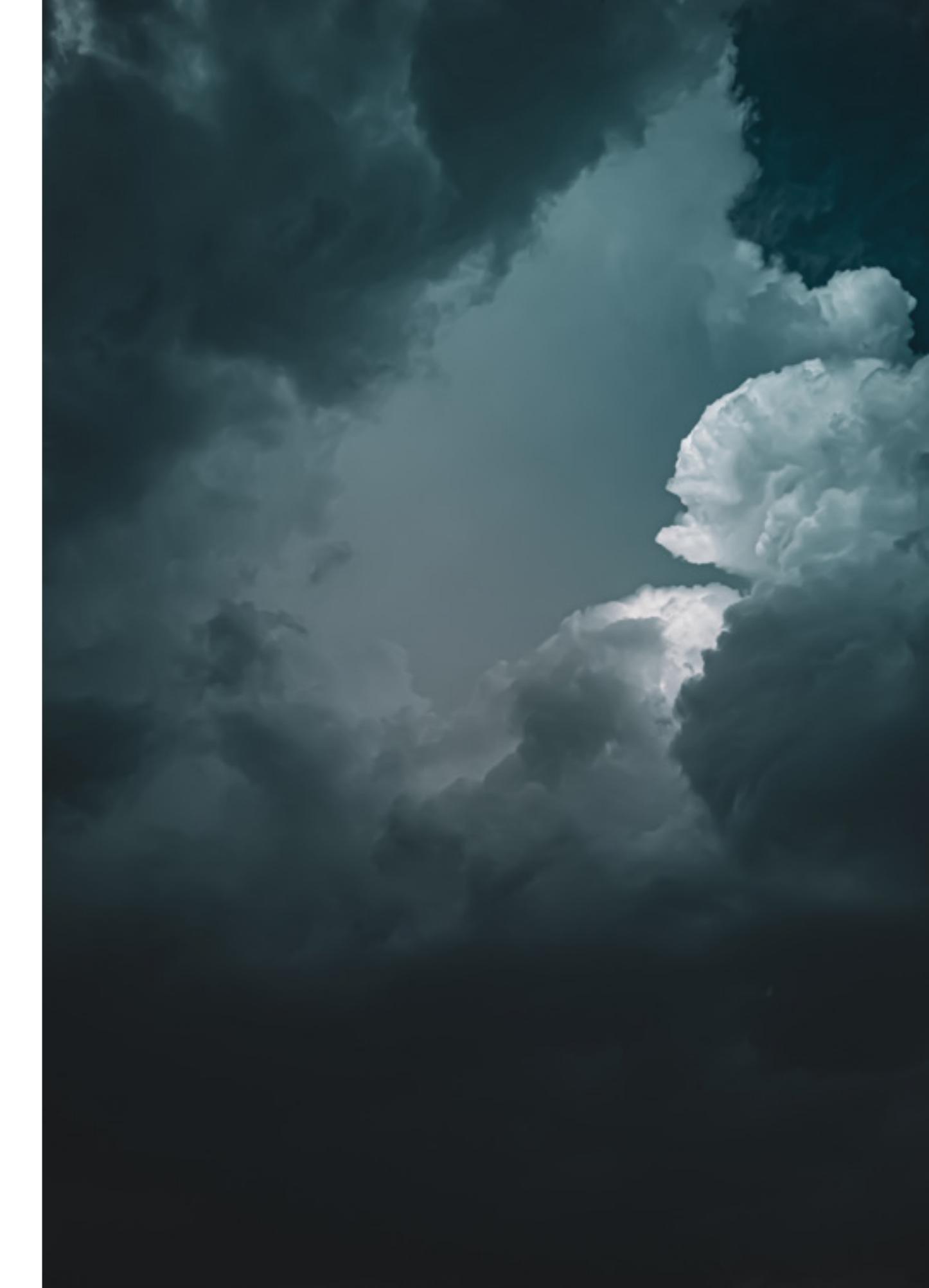
### WHITE CAVIAR – PHENOMENAL GLASS SKIN FACIAL BY LA PRAIRIE

Erhalten Sie eine makellose Glass Skin. Dieses Glass-Skin-Ritual ist angereichert mit kraftvollen Anti-Aging-Molekülen, die fahler Haut neues Leben einhauchen, den Hautton ausgleichen und für einen gesunden Glow sorgen. Die Behandlung nutzt die Vorteile der Kryotherapie und Lymphdrainage, um die körpereigene Kollagen- und Elastinproduktion anzuregen sowie die Hauterneuerung und -reparatur zu fördern. Das Ergebnis ist glattere, straffere Haut mit einer festeren Textur, die das Licht effektiver reflektiert und so für einen frischen, strahlenden Teint sorgt.

(90 Min.) CHF 370.00

IHR DETOX-TAG
CHF 550.00
<hr/>
Luminous Detox Facial by MARGY'S Monte Carlo (60 Min.)
<hr/>
Firmfix Detox Body Treatment by MARGY'S Monte Carlo (90 Min.)
<hr/>
Lunch (ein Gericht) inklusive eines Getränks im Spa Café
<hr/>
Nutzung des Dolder Grand Spa (4'000 m <sup>2</sup> )
<hr/>
Überraschungsgeschenk
<hr/>

**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 «shii» (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

Wählen Sie für diese Massage eines der hochwertigen Bio-Aromaöle mit 100 % natürlichen Inhaltsstoffen aus. 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

Warne Lavasteine lockern die Muskulatur und kührende 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

## FUSSREFLEXZONE MASSAGE

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

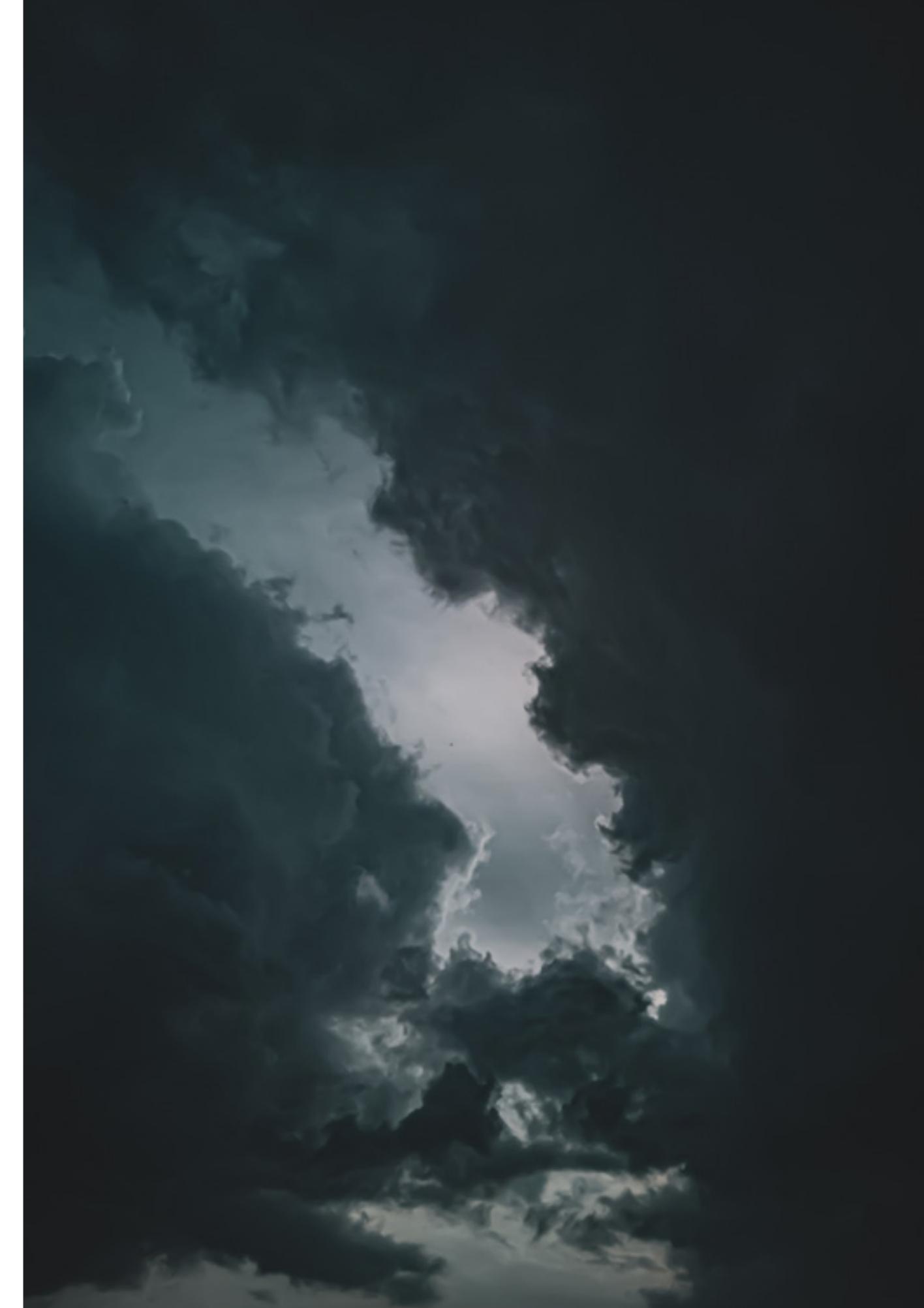
Wir formen Ihre Nägel nach Ihren Wünschen, entfernen sanft überschüssige Nagelhaut und verwöhnen Ihre Hände mit einer entspannenden Handmassage. Wählen Sie zwischen einem Farblack oder einem Handpeeling. Optional kann Shellac oder eine nährende Maske dazugebucht werden.

(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 m<sup>2</sup> grosse Spa Suiten, ausgestattet mit je zwei Behandlungsliegen, Dampfbad, Whirlpool, Schnecken dusche, 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 Trocken-peeling mit Luffapads, dem Organic Baderitual (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

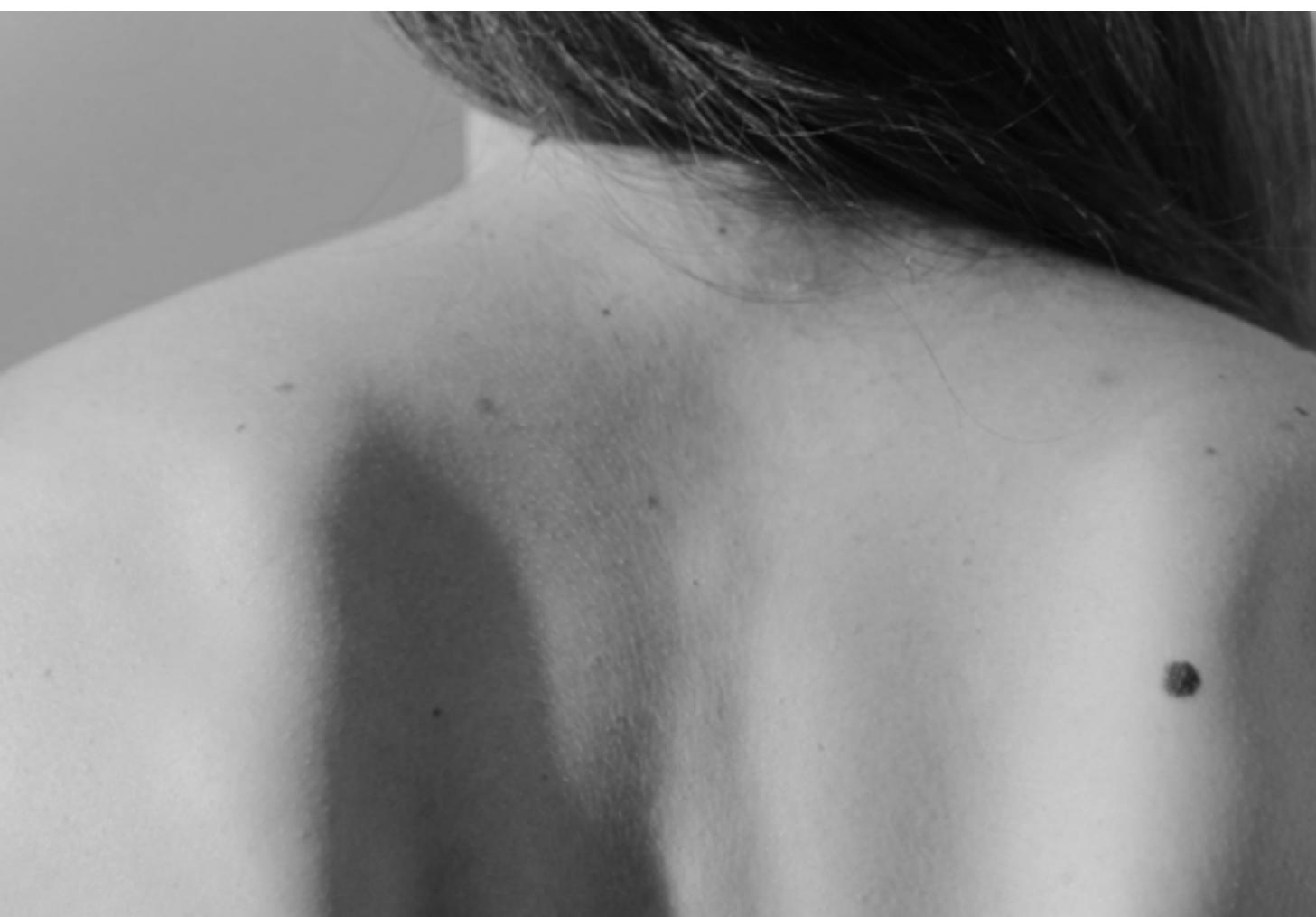
### MARRY ME

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	Baylage	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	PERSONAL TRAINING	FOREST BATHING
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.	Für individuelle Betreuung beim körperlichen oder mentalen Fitnesstraining stehen Ihnen erfahrene Personal Trainer zur Verfügung. Sie begleiten Sie jeden 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.	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.
(60 Min.) CHF 200.00	PERSONAL TRAINING (60 Min.) CHF 200.00	MEDITATION OF THE SENSES
	PERSONAL TRAINING (90 Min.) CHF 250.00	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.
	PAARTRAINING (60 Min.) CHF 280.00	
	PAARTRAINING (90 Min.) CHF 330.00	

- FOREST BATHING  
(60 Min.) CHF 200.00
- MEDITATION OF THE SENSES  
(60 Min.) CHF 220.00



**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 Gut-haben, das Sie für Behandlungen ein-setzen können und das zur unbeschränk-ten Nutzung des Dolder Grand Spa von 6.00 bis 22.00 Uhr berechtigt. Ihr Gut-haben 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

#### 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. Preisände-rungen vorbehalten.

#### ANNULLIERUNGEN

Bei Stornierungen und Terminverschie-bungen informieren Sie uns bitte bis spätestens 24 Stunden im Voraus tele-phonisch unter +41 44 456 64 00 oder per E-Mail an [spa@thedoldergrand.com](mailto: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 Behand-lungszeit entsprechend.

#### VORBEREITUNG AUF IHRE BEHANDLUNGEN

Wir empfehlen Ihnen, sich vor einem Salzpeeling nicht zu rasieren. Bei Sonnen-brand sind Behandlungen mit Peeling gänz-lich 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 Badeklei-dung zu tragen. Für die LPG®-Behand-lungen 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<sup>2</sup>

**FITNESS**  
Für Hotelgäste 24 Stunden am Tag  
zugänglich

**LADIES' SPA UND GENTLEMEN'S SPA**  
(GETRENNTE BEREICHE)

**BEHANDLUNGEN**  
Täglich, 9.00 bis 21.00 Uhr

**AQUA ZONE (GEMISCHTER BEREICH)**

**HAIRSTYLING**  
Montag bis Samstag, 9.00 bis 19.30 Uhr  
Sonntag, 10.00 bis 19.30 Uhr

**Swimming Pool, Indoor- und Outdoor-**  
**Whirlpool, Sanarium, Dampfbad,**  
**Sunaburo (Pebble-Liegen), Snow**  
**Paradise, Chillout Room, Spa-Terrasse**

**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.

**MEDITATIONSRAUM**

**SPA SHOP**  
Täglich, 9.00 bis 21.00 Uhr

**FITNESS**  
Workout, Mind-Body und Movement  
Studio

**SPA CAFÉ**  
Montag bis Freitag, 11.00 bis 20.00 Uhr  
Samstag und Sonntag, 10.00 bis 20.00 Uhr

**BEHANDLUNGEN**  
18 Behandlungsräume, 2 Spa Suiten

**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](mailto:INFO@THEDOLDERGRAND.COM) · [THEDOLDERGRAND.COM](http://THEDOLDERGRAND.COM) · T +41 44 456 60 00