

THE DOLDER GRAND

THE DOLDER GRAND SPA

Nehmen Sie sich eine Auszeit im Dolder Grand Spa. Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden steht im Mittelpunkt der Dolder Grand Spa Life Balance.

Die vier Bereiche Relax, Vitality, Beauty und Detox unterstützen Sie dabei, Ausgleich zu finden und neue Energie zu schöpfen. Unsere Behandlungen und ausgewählten Produktlinien sind darauf abgestimmt.

Unser Pflegeangebot umfasst La Prairie mit Fokus auf Verjüngung, Innovation und Schweizer Perfektion. MARGY'S Monte Carlo bietet kollagenbasierte Pflege, die in Kombination mit apparativen Anwendungen eine hohe Wirksamkeit erzielt. Seed to Skin verbindet wirksame Inhaltsstoffe aus der Natur mit einem verantwortungsvollen Umgang mit der Umwelt. TEAM DR JOSEPH ergänzt das Angebot mit einem ganzheitlichen, natürlichen Ansatz.

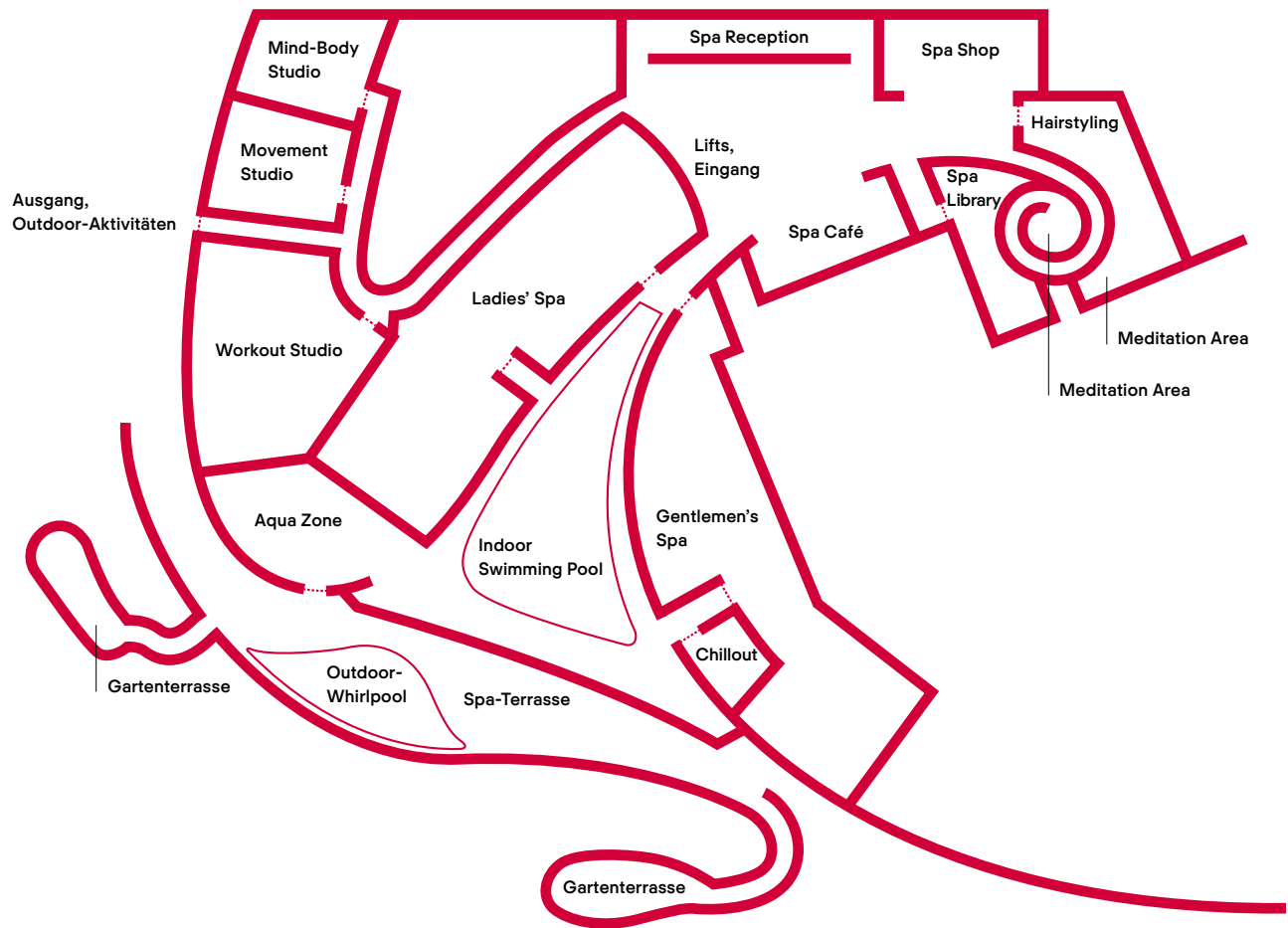
BEHANDLUNGEN IN DER ÜBERSICHT

	BEHANDLUNGEN	MINUTEN	CHF
Gesicht	Skin Caviar – Uplifting Contour and Sculpt Facial by La Prairie	60	300.00
		90	350.00
	White Caviar – Phenomenal Glass Skin Facial by La Prairie	90	400.00
	Pure Gold – Purest Radiance Enhanced Facial by La Prairie	90	450.00
	Platinum Rare – Elevated Rejuvenating Facial by La Prairie	120	550.00
	Luminous Detox Facial by MARGY’S Monte Carlo	60	260.00
		90	350.00
	Boosting Dermadrop Facial by MARGY’S Monte Carlo	60	350.00
	Age-Defying Vitality Facial by MARGY’S Monte Carlo	90	450.00
	Customised Facial by Seed to Skin	60	280.00
	Deluxe Skin Boost HydraFacial by Seed to Skin	60	350.00
	Reverse Signature Facial by Seed to Skin	90	350.00
	Rejuvenation HydraFacial by Seed to Skin	90	550.00
Körper	Shiatsu Massage	60	250.00
		90	320.00
	Bamboo Stick Massage	60	250.00
		90	320.00
	Custom Massage	60	230.00
		90	300.00
	D-Stone-Massage	60	250.00
		90	320.00
	Pressotherapie	45	210.00
	Endermologie® mit LPG®	45	210.00
		90	350.00
	Fussreflexzonenmassage	30	150.00
		60	230.00
	The Candle Massage by Seed to Skin	60	250.00
		90	320.00
	The Relax Ritual by Seed to Skin	120	520.00
	The Herbal Stamps Massage by TEAM DR JOSEPH	60	250.00
		90	320.00
	Detoxifying Cellulite Treatment by TEAM DR JOSEPH	90	370.00
	Firming Body Treatment by TEAM DR JOSEPH	90	450.00
	Aroma Salt Body Scrub by TEAM DR JOSEPH**	30	150.00
	Coffee Toning Body Exfoliator TEAM DR JOSEPH**	30	150.00
	Detoxifying Alpine Fango Body Wrap by TEAM DR JOSEPH	60	310.00
	Moisturising Body Wrap TEAM DR JOSEPH	60	310.00

	BEHANDLUNGEN	MINUTEN	CHF
Gesicht	Wimpernlifting inklusive Färben	60	140.00
	Wimpern oder Augenbrauen färben		50.00
	Augenbrauenkorrektur	15	50.00
	Haarentfernung Oberlippe oder Kinn*		50.00
	Haarentfernung Ohren oder Nase		50.00
Haarentfernung Körper	Bikinizone Brazilian*	45	120.00
	Bikinizone Classic*	30	80.00
	Beine partiell	30	80.00
	Beine komplett	45	120.00
	Arme partiell	15	50.00
	Arme komplett	30	80.00
	Achseln	15	50.00
	Brust/Bauch oder Rücken	30	80.00
Nagelpflege Hände oder Füsse	The Classic Manicure		140.00
	The Classic Pedicure		180.00
	Shellac entfernen***	15	20.00
	Shellac auftragen***	15	40.00
	Paraffinbad für Hände oder Füsse***	15	80.00
Add-ons in Kombi-nation mit Body-Behandlungen	Eye Contour Patches		40.00
	Deep Purifying Sheet Mask by TEAM DR JOSEPH		60.00
	The Marine Mineral Mud by Seed to Skin**		60.00
Add-ons in Kombination mit Facials	Eye Contour Patches		40.00
	Face Lift Collagen Mask by MARGY’S Monte Carlo		70.00
	Radiofrequenz	15	130.00
	Radiofrequenz	30	230.00
	Microdermabrasion	15	80.00
	Dermadrop Booster für Lippen oder Augen		60.00
	Dermadrop Booster für Gesicht und Dekolleté	15	110.00
	HydraFacial Perm Eye Treatment		90.00
	HydraFacial Perm Lip Treatment		90.00
	Mesoporation	15	80.00

* Nur für Damen buchbar
** Nur mit einer Custom Massage buchbar
*** Nur in Kombination mit The Classic Manicure oder The Classic Pedicure 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.

BEAUTY

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

VITALITY

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

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.**

**IHR RELAX-TAG
CHF 530.00**

**Skin Caviar - Uplifting Contour and Sculpt Facial by La Prairie (90 Min.)
Private Yoga oder Meditation Session (60 Min.)**

**Nutzung des Dolder Grand Spa (4'000 m2)
Lunch (ein Gericht) inklusive eines Getränks im Spa Café
Überraschungsgeschenk**



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.

**IHR VITALITY-TAG
CHF 500.00**

**The Herbal Stamps Massage by TEAM DR JOSEPH (90 Min.)
Personal Training (60 Min.)**

**Nutzung des Dolder Grand Spa (4'000 m2)
Lunch (ein Gericht) inklusive eines Getränks im Spa Café
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.

IHR BEAUTY-TAG
CHF 560.00

Customised Facial by Seed to Skin – Deeply Hydrating Facial (60 Min.)
Moisturising Body Wrap by TEAM DR JOSEPH (60 Min.)

Nutzung des Dolder Grand Spa (4'000 m2)
Lunch (ein Gericht) inklusive eines Getränks im Spa Café
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.

IHR DETOX-TAG
CHF 560.00

Luminous Detox Facial by MARGY'S Monte Carlo (60 Min.)
Detoxifying Alpine Fango Body Wrap by TEAM DR JOSEPH (60 Min.)

Nutzung des Dolder Grand Spa (4'000 m2)
Lunch (ein Gericht) inklusive eines Getränks im Spa Café
Überraschungsgeschenk

**INDIVIDUELLE
ANWENDUNGEN –
NEHMEN SIE SICH ZEIT
FÜR IHR WOHLBEFINDEN**



GESICHTSBEHANDLUNGEN

LA PRAIRIE

SKIN CAVIAR - 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 300.00

(90 Min.) CHF 350.00

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 400.00

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

PLATINUM RARE – ELEVATED REJUVE- NATING FACIAL BY LA PRAIRIE

Dank der mit Platin angereicherten Formulierungen erfährt Ihre Haut bei dieser Behandlung eine bemerkenswerte Verjüngung. Die einzigartigen Massagetechniken 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 entgegengewirkt.

(120 Min.) CHF 550.00

MARGY’S MONTE CARLO

LUMINOUS DETOX FACIAL
BY MARGY’S MONTE CARLO

Ideal bei einem fahlen, matten Teint oder Hautunebenheiten. 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. Während der 90-minütigen Behandlung werden die Wirkstoffe mithilfe der Mesoporation tiefer in die Haut eingebracht.

(60 Min.) CHF 260.00
(90 Min.) CHF 350.00

BOOSTING DERMADROP FACIAL
BY MARGY’S MONTE CARLO

Entdecken Sie die Kraft der tiefenwirksamen Hydratation und erleben Sie den Unterschied. Dieses innovative Gesichtsbehandlungsprogramm durchfeuchtet Ihre Haut und gibt ihr neue Energie. Sie verleiht Ihrem Hautbild ein strahlendes und jugendliches Aussehen, schützt die Hautzellen und stimuliert Ihre Gesichtsmuskeln. Durch den Einsatz des Dermal Drop Geräts werden die auf den Hauttyp abgestimmten Wirkstoffe tief in die Hautschichten transportiert. Die Haut wird mit einem speziell dafür abgestimmten Fruchtsäurepeeling vorbereitet. Das Hautbild wird verbessert und die Hautregeneration wird angeregt.

(60 Min.) CHF 350.00

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 Anwendung von 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

SEED TO SKIN

CUSTOMISED FACIAL
BY SEED TO SKIN

Gemeinsam mit Ihnen entscheidet unser Beauty Therapist anhand Ihrer Bedürfnisse und Ihres gewünschten Fokus, ob die Gesichtsbehandlung feuchtigkeitsspendend und nährend, tiefenreinigend oder stärkend für eine sensible Haut sein sollte.

(60 Min.) CHF 280.00

REJUVENATION HYDRAFACIAL
BY SEED TO SKIN

Diese Behandlung ist auf feine Linien, Falten und Feuchtigkeitsmangel ausgerichtet. Sie kombiniert die Tiefenreinigung von HydraFacial mit einer intensiv feuchtigkeitsspendenden Maske von Seed to Skin, einer Signature Massage, einem HydraFacial Booster und der Rotlicht-LED-Therapie. Die Haut wirkt aufgepolstert und revitalisiert.

(90 Min.) CHF 550.00

DELUXE SKIN BOOST HYDRAFACIAL
BY SEED TO SKIN

Diese Behandlung revitalisiert fahle, feuchtigkeitsarme Haut und verfeinert ein unregelmässiges Hautbild. Die Tiefenreinigung von HydraFacial wird mit der Signature Massage von Seed to Skin kombiniert. So erhält die Haut Feuchtigkeit, Festigkeit und neue Ausstrahlung.

(60 Min.) CHF 350.00

REVERSE SIGNATURE FACIAL
BY SEED TO SKIN

Die Gesichtsbehandlung lässt die Haut sofort verjüngt und sichtbar strahlender erscheinen. Im Mittelpunkt steht eine hochwirksame Signature Massage, die die Gesichtskonturen definiert und die Haut anhebt und strafft. Eine intensiv hydratisierende Doppelmaskenbehandlung versorgt die Haut nachhaltig mit Feuchtigkeit. Den Abschluss bilden die auf die Haut abgestimmten Pflegeprodukte in Kombination mit den kühlenden Massage-Tools. Sie regen die Durchblutung an und verleihen der Haut mehr Ausstrahlung.

(90 Min.) CHF 350.00



KÖRPERBEHANDLUNGEN

MASSAGEN

SHIATSU MASSAGE

Bei dieser Massage wird Druck auf bestimmte Punkte des Körpers ausgeübt und die Energieflüsse werden harmonisiert. 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.

(60 Min.) CHF 250.00
(90 Min.) CHF 320.00

BAMBOO STICK MASSAGE

Bei dieser Massagetechnik kommen warme Bambusstäbe zum Einsatz. Fließende, gezielte Bewegungen verbinden tiefe Entspannung mit einer belebenden. Wirkung. Die Durchblutung wird angeregt, Blockaden werden gelöst und die Muskulatur gelockert.

(60 Min.) CHF 250.00
(90 Min.) CHF 320.00

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 230.00
(90 Min.) CHF 300.00

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 250.00
(90 Min.) CHF 320.00

PRESSOTHERAPIE

Die Pressotherapie ist eine Behandlungsmethode zur Aktivierung der Lymph- und Venenzirkulation durch sanften, rhythmischen Luftdruck. Während die Lymphdrainage wirkt, erhalten Sie eine Gesichtsmaske und eine entspannende Kopfmassage.

(45 Min.) CHF 210.00

ENDERMOLOGIE® MIT LPG®

Endermologie ist eine innovative, nichtinvasive 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 210.00
(90 Min.) CHF 350.00

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 150.00
(60 Min.) CHF 230.00

SEED TO SKIN

THE CANDLE MASSAGE
BY SEED TO SKIN

Bei dieser Signature-Massage wird das warme Öl einer Massagekerze mit langsamen, fliessenden Bewegungen einmassiert. Arganöl, Kokosnussextrakt und Sheabutter pflegen die Haut. Essenzen von Oudholz und Vanille begleiten die entspannende Anwendung.

(60 Min.) CHF 250.00
(90 Min.) CHF 320.00

THE RELAX RITUAL
BY SEED TO SKIN

Die Behandlung beginnt mit einem sanften Peeling mit den Luffa-Pads zur Anregung des Lymphsystems. Es folgt ein entschlackendes, aber gleichzeitig pflegendes Bad mit Sandelholz, Neroli und Wildrose. Anschliessend pflegen die Signature Candle Massage und eine regenerierende Körperpackung mit Arganöl, Sheabutter sowie Extrakten aus Vanille, Rose und Oudholz die Haut. Eine entspannende Kopf- oder Fussmassage rundet die Behandlung ab.

(120 Min.) CHF 520.00

TEAM DR JOSEPH

THE HERBAL STAMPS MASSAGE
BY TEAM DR JOSEPH

Ein Massageerlebnis, das aktivierend und stärkend auf die Muskulatur und den Bewegungsapparat wirkt. Die naturreinen Kräuterstempel werden mit einer sanften Druck- und Klopftechnik über den Körper geführt und erzeugen einen Peelingeffekt auf der Haut. Die Anwendung verbessert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an.

(60 Min.) CHF 250.00
(90 Min.) CHF 320.00

DETOXIFYING CELLULITE TREATMENT
BY TEAM DR JOSEPH

Eine effektive Cellulite-Behandlung, die nachhaltig auf das Hautbild und das Bindegewebe wirkt. Die Schröpftechnik lindert Cellulite sichtbar und wirkt entstauend auf das Körpergewebe. Ein anregendes Körperpeeling und eine spezielle Massagetechnik unterstützen dieses Detox-Konzept.

(90 Min.) CHF 370.00

FIRMING BODY TREATMENT
BY TEAM DR JOSEPH

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

(90 Min.) CHF 450.00

AROMA SALT BODY SCRUB
BY TEAM DR JOSEPH

Ein Aromaerlebnis für die Sinne, das aktivierend und belebend wirkt. Aromaöl und Salz aus dem Toten Meer reinigen die Haut intensiv und unterstützen ihre Regeneration. Für ein Gefühl wie neu geboren.

(30 Min.) CHF 150.00
Nur in Kombination mit einer Custom Massage buchbar.

COFFEE TONING BODY EXFOLIATOR
BY TEAM DR JOSEPH

Das Körperpeeling verfeinert das Hautbild und lässt die Haut klar und strahlend erscheinen. Es regt den Hautstoffwechsel an und fördert die Durchblutung.

(30 Min.) CHF 150.00
Nur in Kombination mit einer Custom Massage buchbar.

DETOXIFYING ALPINE FANGO BODY
WRAP BY TEAM DR JOSEPH

Der spezielle Alpenfango verbessert die Durchblutung, unterstützt den Stoffwechsel und entlastet das Bindegewebe. Eine tiefenwirksame Packung mit natürlichen Wirkstoffen. Die anschliessende Cremeapplikation rundet die Behandlung ab.

(60 Min.) CHF 310.00

MOISTURISING BODY WRAP
BY TEAM DR JOSEPH

Wirkstoffextrakte aus Apfel und Hagebutte pflegen anspruchsvolle, feuchtigkeitsarme Haut und versorgen sie intensiv mit Feuchtigkeit. Die Anwendung unterstützt die Durchfeuchtung der Haut und sorgt für ein samtig-seidiges Hautgefühl. Die anschliessende Cremeapplikation spendet zusätzliche Feuchtigkeit.

(60 Min.) CHF 310.00

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

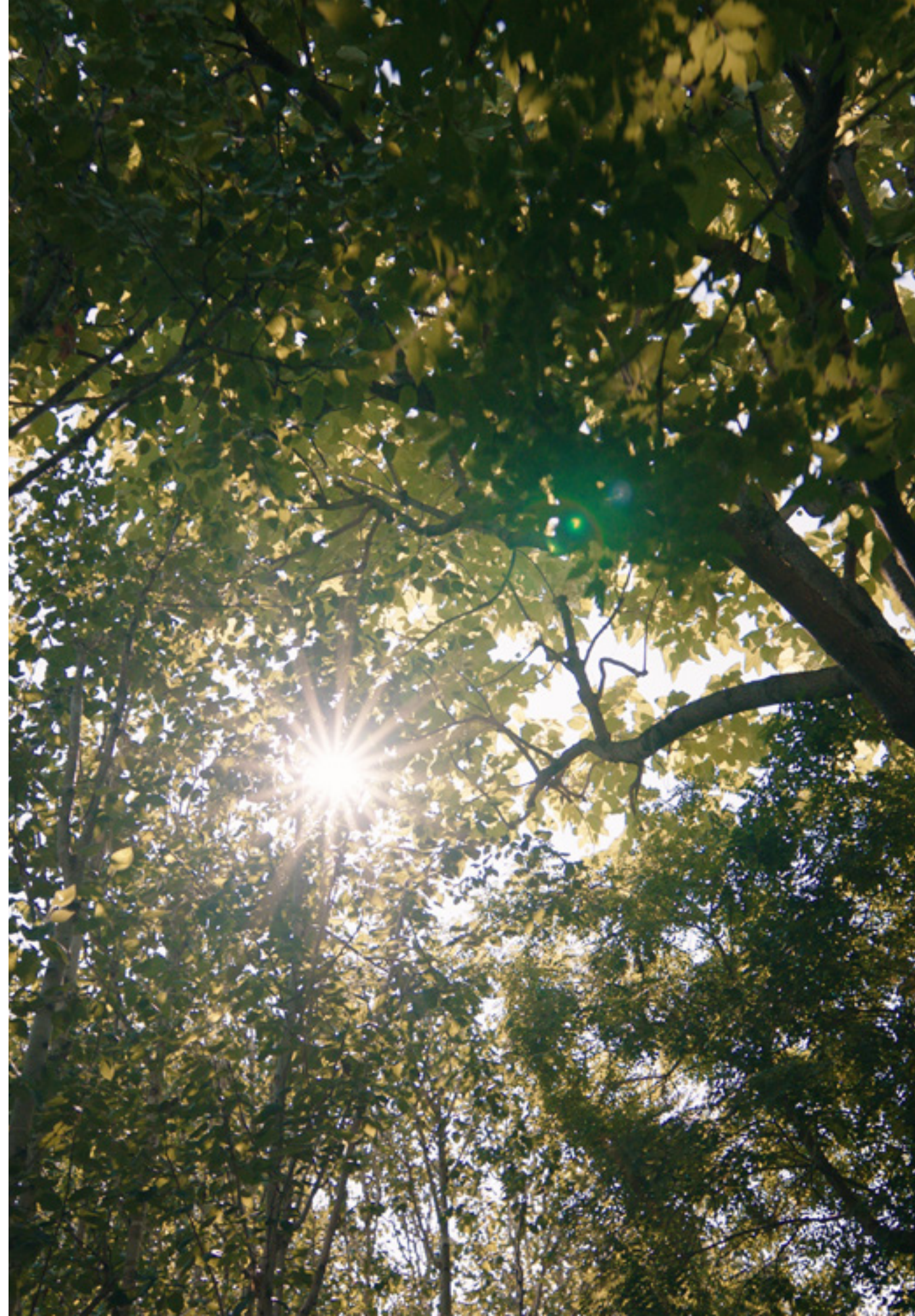
THE CLASSIC PEDICURE

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 Trocken-peeling mit Luffa-Pads, 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

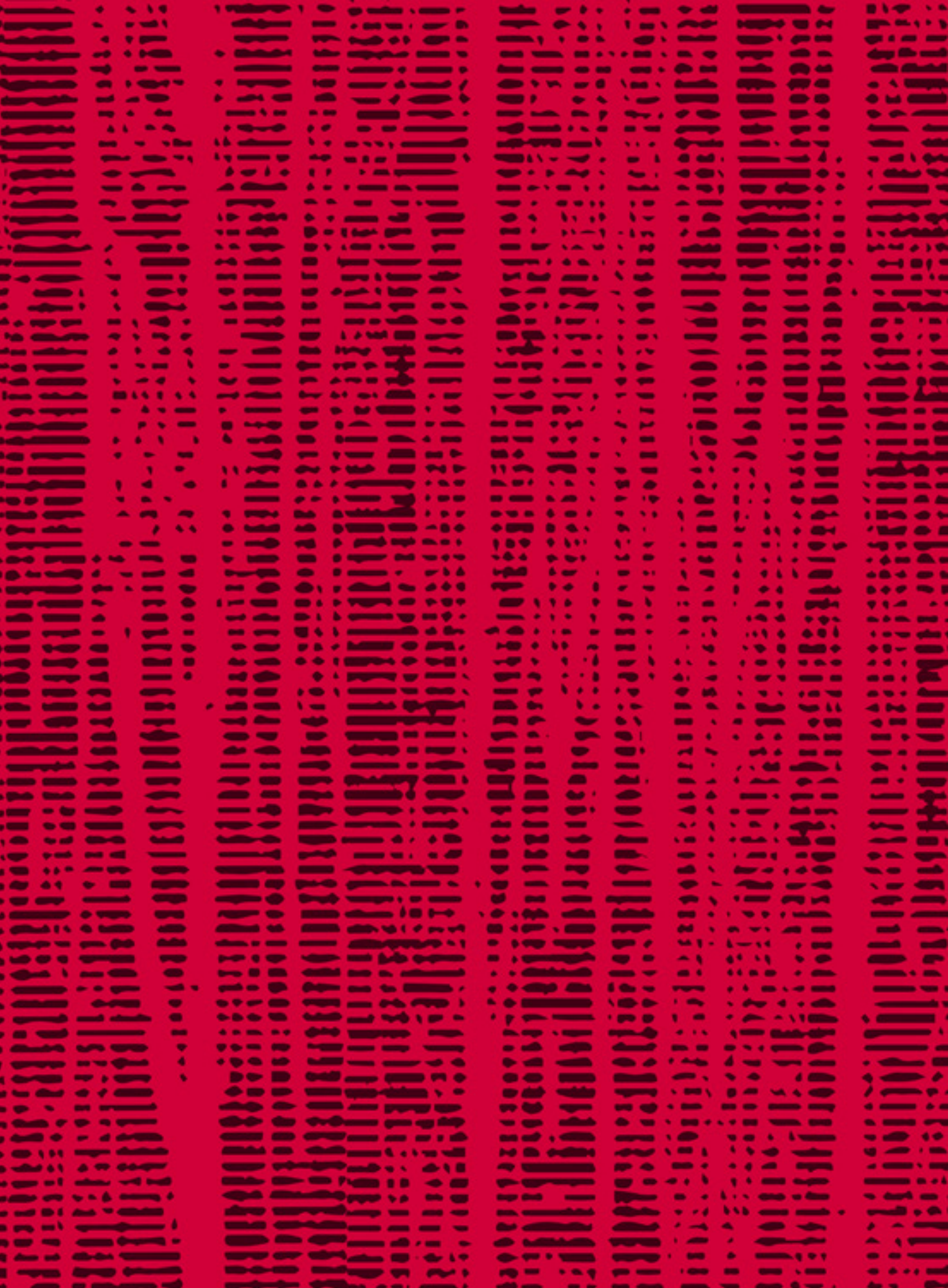
MARRY ME

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





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 220.00

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 220.00

PERSONAL TRAINING
(90 Min.) CHF 290.00

PAARTRAINING
(60 Min.) CHF 320.00

PAARTRAINING
(90 Min.) CHF 380.00

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 220.00

MEDITATION OF THE SENSES
(60 Min.) CHF 240.00

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



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 230.00 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 250.00 (davon CHF 230.00 einlösbares Guthaben)	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 Tee zu trinken. Die Beratung vor und nach Ihrer Behandlung ist Teil der gebuchten Behandlungszeit. 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 m²
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 18.30 Uhr Sonntag, 10.00 bis 18.30 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 Sonntag, 10.00 bis 19.00 Uhr	RECEPTION AREA Spa Café, Spa Shop, Hairstyling, Spa Library