

*Dollenberg*

SCHWARZWALD

Schönheit.  
Wohlbefinden.  
Gesundheit.

DOLLINA

SPA & HEALTH



# INHALT

Öffnungszeiten	3
Übersicht DOLLINA Spa & Health	4
Ladies Spa – für den Wow-Effekt	6
Ganzheitliches Wellbeing	7
Gesichtsbehandlungen MARIA GALLAND PARIS	8
Gesichtsbehandlungen LIGNE ST BARTH	12
Schöne Hände & Füße	13
Extras & Depilation	13
Körperbehandlungen	14
Körperpackungen im Soft-Pack-Wasserbett	15
Klassische Massagen	16
Massagen aus aller Welt	18
Ayurveda – das Wissen vom Leben	20
Bäder & medizinische Bäder	24
Zu zweit genießen	25
Men's Day – reine Männersache	26
Wellness für die jüngsten Gäste	27
Privatpraxis Doctores Schindler Privé	28
DOLLINA Yoga	30
Spa-Etikette	31



# ÖFFNUNGSZEITEN

## Wasserwelten

7 – 19 Uhr

## Saunawelten

1 Sauna und 1 Dampfbad 8 – 19 Uhr,  
ab 15 Uhr sind alle Saunen und  
Dampfbäder in Betrieb

## Relaxwelten

7 – 19 Uhr

## Fitnessraum

6 – 20 Uhr

## DOLLINA Spa & Health

8 – 19 Uhr

Terminvereinbarung 8.30 – 19 Uhr  
Tel. +49 7806 78143 oder  
+49 7806 780 | [spa@dollenberg.de](mailto:spa@dollenberg.de)

## Friseur

Dienstag, Freitag und nach Absprache  
Tel. +49 7806 78143 oder +49 7806 780

## Privatpraxis Dres. Schindler Privé

Termine nach Absprache  
Tel. +49 7806 78143 oder +49 7806 780  
[termine@dres-schindler-privé.com](mailto:termine@dres-schindler-privé.com)

# LUXUS

## NUR FÜR MICH

In einem der TOP 3 Spas Deutschlands

- 5.000 m<sup>2</sup> DOLLINA Spa & Health
- Wasserwelt:
  - Innen-Außenbecken mit Schwimmschleuse 27°
  - Mineralwasserbad 32°
  - Solebad mit hohem Salzgehalt 33°
  - Whirlpool 34°
  - Innen- & Außen-Kneippbad
  - Bergsee zum Abkühlen
  - Vichy-Dusche
- Saunalandschaft:
  - Altholzsauna 90 – 95°
  - Zirbelholzsauna 80 – 85°
  - Biosauna 50 – 60°
  - Salz-Trocken-Sauna 50° (für die Atemwege)
- Dampfbäder:
  - Kräuter-Dampfbad 50°
  - Sole-Dampfbad 60°
  - Hamam mit Serail 60°
- Indoor- & Outdoor-Luxus-Relaxzonen:
  - Zirbelholz-Ruheraum mit Kamin & Wasserbetten
  - Blaue Salz-Lounge
  - Kaminzimmer mit Bibliothek
  - Außen-Relaxbereich unter Palmen
- Facettenreiche Wellness, Beauty & Health Treatments
- Fernöstliches Heilangebot mit Ayurveda, Hot Stone, Klangschalenmassage, Meditation u. v. m.
- Privatpraxis für Integrale Premium Medizin
- Friseursalon
- Yoga – fernöstliche Fitness im Schwarzwald
- Fitnessraum für Cardio & Kraft
- Personal Training

### Geschenktipp

#### DOLLINA DAY SPA

Einen Tag lang die Vielfalt unserer DOLLINA erleben! DAY SPA von 10 bis 19 Uhr (außer an Ostern, Pfingsten und Weihnachten)

€ 48 pro Person

#### DOLLINA DAY SPA inkl.

3-Gang-Menü

€ 73 pro Person

### Cocooning mit privater Wellnnessuite

Einzigartiges Wellnesserlebnis in unseren privaten Wellnnessuiten „Cleopatra“ und „Romantik“ mit Badewanne, Dampfbad oder Sauna sowie Wasser- oder Himmelbett.



## LADIES SPA

Für den Wow-Effekt!

- Antistress-Gesichtsbehandlung 50 min
  - Spa-Maniküre mit Lack oder Spa-Pediküre mit Lack 45 min
  - Meersalzpeeling 25 min
  - Ganzkörperölmassage 50 min
- 170 min ∞ € 229

# GANZHEITLICHES WELLBEING

Zeit und Raum verschwimmen. Alle Sinne schweben auf Wolke sieben. Ruhe, Gelassenheit und innere Harmonie breiten sich aus. Sie sind angekommen. Am Fuße des Dollenberg. Tief durchatmen. Die Kraft der Elemente und der Natur aufnehmen. Hinein spüren in den Körper. Frischzellenkur für Geist und Seele im DOLLINA Spa & Health.

Exklusive Kosmetik hautnah erfahren. Schönheit, die von innen nach außen strahlt. Fühl- und sichtbar.

Hochwirksame Körperpackungen mit Schwarzwaldhonig. Massage-Rituale aus aller Welt. Sanfte Düfte zaubern einen Hauch von Exotik herbei.

Ayurveda. Das Wissen vom Leben. Ganzheitlich und effektiv. Ein wirkungsvoller Weg, um die Balance wieder herzustellen. Entschlacken. Körperlich und mental.

Integrale Premium Medizin und Gesundheitsvorsorge. Naturwissenschaftliche Erkenntnisse gehen mit schulmedizinischen Methoden gemeinsame Wege. Komplementiert durch manuelle Regulationsmedizin.

Yoga und Meditation. Ganzheitliche fernöstliche Bewegungsphilosophie inmitten der kraftvollen Landschaft des Schwarzwaldes.

## MARIA GALLAND PARIS

Von einer einzigartigen Frau gegründet, setzt MARIA GALLAND PARIS heute, über 50 Jahre später, immer noch Standards in der Welt der Schönheit. Einzigartig. Anspruchsvoll. Kostbar. Das ist unsere Haut. Sie ist ein Mosaik der unterschiedlichsten Bedürfnisse. Das Fundament der Marke sind exklusive Methoden, außergewöhnliche Modellagetechniken und professionelle Produkte, die für beeindruckende Ergebnisse sorgen!





## GESICHTS- BEHANDLUNGEN

### Klassische Gesichtsbehandlung

Individuell abgestimmt auf die Bedürfnisse Ihrer Gesichtshaut. Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung mit Vapozon, Augenbrauen fassonieren, Ampulle, Massage, Maske und Tagespflege.  
**75 min ∞ € 95**

### Antistress-Gesichtsbehandlung

Kleine Gesichtsbehandlung: Reinigung, Peeling, Augenbrauen fassonieren, Ampulle, Massage, Maske und Tagespflege.  
**50 min ∞ € 75**

### Luxus-Behandlung SOIN MILLE LUMIÈRE

SOIN MILLE LUMIÈRE ist der Diamant unter den Behandlungen von MARIA GALLAND. Diese Luxusbehandlung verleiht ein Optimum an Ausstrahlung und zeigt eine unmittelbare Anti-Aging-Wirkung. Zwei Masken, eine wohltuende Massage und hochwertigste Produkte tragen signifikant zu Faltenreduktion, Regeneration und Straffung der Haut bei. Exklusive 1.000 CRÈME MILLE und 1.010 SÉRUM MILLE Behandlung – ideal für die Haut ab 40 mit höchsten Ansprüchen.  
**90 min ∞ € 139**

### Gesichtsbehandlung SOIN THALASSO

SOIN THALASSO spendet der Haut intensive Feuchtigkeit und Energie. Zusätzlich zur klassischen Gesichtsbehandlung bringt die angenehm kühlende Powermaske mit Meeressalgen die Extraportion an Feuchtigkeit. Erleben Sie ein einmaliges Gefühl belebender Frische und ein Maximum an Pflege. Extrakte aus bretonischen Braunalgen-Zellen befreien die Haut von Umwelteinflüssen und sorgen für eine intensive

## MARIA GALLAND PARIS

Hydratation. Mikroalgen regen die Durchblutung an und aktivieren den Stoffwechsel. Der perfekte Kurzurlaub für Ihre Haut!  
**75 min ∞ € 95**

### Gesichtsbehandlung SOIN COCON

SOIN COCON belebt und beruhigt trockene und gestresste Haut. Eine außergewöhnliche Gaze-Schaummaske umhüllt das Gesicht wie ein Kokon und schenkt ein Gefühl tiefer Entspannung. Aktive Wirkstoffe werden tief in die Haut eingeschleust und wirken regenerierend.  
**75 min ∞ € 95**

### Anti-Aging-Gesichtsbehandlung SOIN CRÈME ROUGE

SOIN CRÈME ROUGE ist eine innovative und zellschützende Gesichtsbehandlung. Sie schützt die Hautzellen vor freien Radikalen, Stress und frühzeitigem Alterungsprozess. Der Hautschutzmantel wird gestärkt und mit optimaler Feuchtigkeit versorgt.  
**75 min ∞ € 95**

### Augen-Spezialbehandlung SOIN MASQUE MODELANT YEUX

SOIN MASQUE MODELANT YEUX ist eine kühlende Augenmaske, die intensive Feuchtigkeit spendet und Ihre Augenpartie strahlend erscheinen lässt. Feine Linien und Falten werden geglättet.  
**20 min ∞ € 25**

## DERMATOLOGISCHE BEHANDLUNGEN SOIN DERMATOLOGIQUE

Zurück zu betörender Hautschönheit

Von Unreinheiten oder Pigmentflecken bis hin zu Rötungen, ausgeprägter Trockenheit oder atopischen Hautzuständen – die effektiven und luxuriösen Produkte und Behandlungen von SOIN DERMATOLOGIQUE beruhigen und bringen Ihr sichtbarstes Organ wieder ins Gleichgewicht. Die erlesenen Produkte basieren auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und einer komplexen Verbindung herausragender Wirkstoffe. Eine exklusive Reise zu purer Hautschönheit.

### Rückkehr zu Stabilität

Für sichtbare Linderung geröteter Hautzustände  
**75 min ∞ € 95**

### Rückkehr zu neuer Geschmeidigkeit

Gesichtsbehandlung für extrem trockene Haut (Neurodermitis)  
**75 min ∞ € 95**

### Rückkehr zu neuer Harmonie

Gesichtsbehandlung für einen ebenmäßigen Teint (bei Pigmentstörungen)  
**75 min ∞ € 95**



LIGNE  
ST BARTH

## GESICHTS- BEHANDLUNGEN

Der erste Schritt künstlerischen Schaffens ist die Beobachtung der Natur. Auf diese Weise konnte LIGNE ST BARTH eine Pflegeserie entwickeln, die perfekt auf die Bedürfnisse der Haut abgestimmt ist. Das Geheimnis liegt im Zusammenklang von Substanzen natürlicher Herkunft und den sanften exotischen Düften der Karibik. Einzigartiges Know-how kombiniert mit neuester Technologie. Mit seiner Lebensart transportiert LIGNE ST BARTH authentische Werte und lädt Sie durch seine vielfältige Palette zu einer sinnlichen Reise ein. Eine Reise an einen Ort, an dem es nur Ordnung und Schönheit, Luxus, Ruhe und Wonne gibt.

### ST BARTH Pureness

Genießen Sie die frischen Düfte natürlicher Elixiere in einer außergewöhnlich sanften Behandlung von Gesicht, Hals, Dekolleté und Händen. Die hochwertigen pflanzlichen Pflegeprodukte mit natürlichen Vitaminen und Mineralien wirken intensiv klärend und regen die Eigenaktivität der Haut an. Eine pflegende Handmassage rundet das Wohlfühlerlebnis ab!  
**60 min ∞ € 98**

### ST BARTH Freshness

Gesichts- und Dekolletébehandlung mit Handmassage und frischem Papaya- oder Gurkenmousse. Die Wirkung der hochwertigen pflanzlichen Pflegeprodukte mit natürlichen Vitaminen und Mineralien wird durch frisch zubereitetes Früchtemousse intensiv unterstützt. Für ein sichtbar klareres, ebenmäßigeres und frischeres Hautbild.  
**75 min ∞ € 110**



©LIGNE ST BARTH

### Maniküre

Mit Peeling und Massage  
**40 min ∞ € 45**  
Mit Lack  
**55 min ∞ Aufpreis € 15**

### Handbehandlung SOIN COCON MAINS

Für rundum perfekt gepflegte Hände. Wirksame Pflegesubstanzen dringen tief in die Haut ein und machen diese wieder geschmeidig.  
**30 min ∞ € 35**



### Pediküre

Mit Peeling und Massage  
**45 min ∞ € 59**

### Luxus-Spa-Pediküre

Luxusbehandlung für Ihre Füße im Aromafußbad samt Peeling mit Duftkomponente, Schneiden, Feilen und Pflege Ihrer Fußnägel, Hornhautentfernung, Fußpackung und ausgedehnter Fußmassage. Inklusive Lack!  
**55 min ∞ € 65**

### Fußbehandlung SOIN COCON PIEDS

Für rundum perfekt gepflegte Füße. Nach dem Einmassieren einer reichhaltigen Creme werden die Füße in wunderbar weichen Schaum gebettet. Ein Gefühl der Entspannung breitet sich aus – als ginge man auf Wolken. Wirksame Pflegesubstanzen ziehen tief in die Haut ein und machen auch raue Stellen wieder geschmeidig.  
**30 min ∞ € 35**

### ST BARTH Slimness Beinmassage

Für eine schnelle Entlastung und Entspannung bei schweren Beinen,

## SCHÖNE HÄNDE UND FÜSSE

nach langem Sitzen, Stehen und Flugzeiten, oder einfach nur für schöne, schlanke Beine. Das hochwertige Efeu-Gel wirkt entstauend und entwässernd, kräftigt die Venen und regt das Lymphsystem an. Menthol und Kampfer fördern die Mikrozirkulation, erfrischen und beleben.  
**30 min ∞ € 45**

## EXTRAS

### Augen-Blicke

Wimpern färben **25 min ∞ € 14**  
Brauen färben **25 min ∞ € 10**  
Brauen fassonieren **20 min ∞ € 14**  
Brauen fassonieren & färben  
**30 min ∞ € 25**

### Depilation

Oberlippe **10 min ∞ € 10**  
Gesicht **20 min ∞ € 20**  
Achseln **10 min ∞ € 20**  
Arme **20 min ∞ € 38**  
Bikinizone **20 min ∞ € 19**  
Ganzes Bein **45 min ∞ € 45**  
Bis Knie **20 min ∞ € 35**  
Rücken **30 min ∞ € 35**

## KÖRPER- BEHANDLUNGEN

### Thalassotherapie DOLLINA

In unserem Hamam peelen wir Ihren ganzen Körper mit Meersalz. Nach einer erfrischenden Dusche wird eine Ganzkörper-Algenpackung aufgetragen, die im privaten Hamam-Dampfbad intensiv einwirkt. Zum Abschluss genießen Sie eine Rückenmassage und entspannen in einem unserer Ruheräume.

**60 min ∞ € 95 pro Person**

**>> TIPP:** Auch als Paarbehandlung buchbar!

### Schwarzwald-Honig-Spezial

Die Körperbehandlung beginnt mit dem Auftragen von reinem Honig, der die Verhornung und Verschuppung von der Haut löst. Anschließend baden Sie wie Cleopatra in Milch und Honig. Danach folgt eine Honigcreme-Packung, die wir auf Ihrem Körper auftragen und die Sie in der Softpack-Liege einwirken lassen. Das Ergebnis ist eine zart-weiche, samtig gepflegte Haut.

**60 min ∞ € 89**

### ST BARTH Softness

Körperpeelingmassage für eine zarte und ebenmäßige Haut. Frisches Papayamousse und ein spezieller Seesandkomplex entfernen abgestorbene Hautschüppchen, Kokosnussöl pflegt die Haut und verwöhnt sie mit wertvollen Nährstoffen.

**30 min ∞ € 55**

### Meersalz- Ganzkörperpeeling

Meersalz und wertvolle Öle befreien Ihren Körper von Hautschüppchen.  
**20 min ∞ € 35**

**>> Tipp:** Buchen Sie das Peeling vor einer Körperpackung!

## KÖRPER- PACKUNGEN

### ST BARTH Sensation Körperpackung

Sie wählen Ihren Lieblingsduft aus Bourbon-Vanille, zarten Tiaré-Blüten oder exotischer Lilie. Die cremig-seidige Packung versorgt Ihre Haut intensiv mit Nährstoffen und Lipiden aus hochwertigen pflanzlichen Ölen, während Sie bei einer herrlich duftenden Massage entspannen. Das Ergebnis ist ein sichtbar verfeinertes und samtig-seidiges Hautbild.

**60 min ∞ € 89**

### ST BARTH Elasticity Körperpackung

Körperpackung mit Tonerde und Gurkenmousse. Efeu, Menthol und Kampferöl aktivieren und entschlacken das Gewebe, kalt gepresstes Avocadoöl liefert wichtige Nährstoffe. Das Ergebnis ist ein sichtbar verfeinertes und gestrafftes Hautrelief.

**45 min ∞ € 65**

### Moorpackung

Moor eignet sich durch seine wertvollen natürlichen Inhaltsstoffe hervorragend zur Unterstützung der Behandlung von Gelenkerkrankungen, Verspannungen und Rückenschmerzen, Ischias, Hexenschuss und Rheuma.

Dies ist eine Zusatzbehandlung vor einer Massage.

**20 min ∞ € 25**

### Bodybutter-Pfirsichtraum Körperpackung

Samtig-zarter Pfirsichduft schenkt Entspannung vom Alltag für die Haut und alle Sinne.

**30 min ∞ € 45**

Schwerelos. Fallen lassen. Im Soft-Pack-Wasserbett. Vollendete Harmonie und Entspannung für Körper, Geist und Seele. Alle Körperpackungen werden auf Ihrem Körper aufgetragen. Die wohltemperierte Schwebeliege lässt die Wirkstoffe über die Haut in den Körper gelangen, wo sie sich voll entfalten können. Vollendete Entspannung!

### Bodybutter-Honigtraum Körperpackung

Der Duft von echtem Schwarzwälder Bienenhonig schenkt wohltuende Entspannung. Seine Nährstoffe sind die echte Power-Nahrung für gestresste und trockene Haut.

**30 min ∞ € 45**

### MARIA GALLAND PARIS Thalasso-Algenpackung

Nährstoffe und Mineralien aus der Tiefe des Meeres in hochkonzentrierter Form. Erleben Sie die unvergleichliche Wirkkraft einer Algenpackung.

**30 min ∞ € 45**

### Fangopackung

Fangopackungen haben eine schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung. Sie sind in der Therapie bei rheumatischen Erkrankungen deshalb oft sehr effektiv, aber auch zur Anregung des Stoffwechsels, bei Verspannungen, schmerzhaften Muskelverspannungen, degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule oder Gelenke sehr wirksam.

Dies ist eine Zusatzbehandlung vor einer Massage.

**20 min ∞ € 25**



# KLASSISCHE MASSAGEN

Alle angeführten Massagezeiten sind inklusive Nachruhen.

## Teilmassage

Massage mit unterschiedlichen Schwerpunkten, z. B. Schulter-Nacken, Rücken oder Beine.

25 min ∞ € 45

## Ganzkörpermassage

Die Ganzkörpermassage mit allen Sinnen spüren und dabei den „Akku“ von Körper und Geist mit positiven Energien und Wohlbefinden aufladen. Einmal von Kopf bis Fuß verwöhnen lassen, die Muskulatur entspannen und das Bindegewebe lockern.

50 min ∞ € 79

75 min ∞ € 94

## Fußmassage der Reflexzonen

Diese spezielle Fußmassage dient der Entspannung und Stärkung des Immunsystems. Durch den sanften Druck auf die Reflexzonen werden die zugehörigen Organe und Körperteile positiv beeinflusst.

25 min ∞ € 45

55 min ∞ € 89

## Lymphdrainage

Eine sanfte, harmonisierende Massageform zur Anregung des Lymphflusses und Stärkung der Immunabwehr. Entschlackend, entgiftend, entwässernd.

30 min ∞ € 45

50 min ∞ € 79

## Kopfmassage

Speziell für gestresste Menschen zur Entspannung des Schulter- und Nackenbereichs. Gut gegen Migräne und Kopfschmerzen.

20 min ∞ € 30

## Gesichtslymphdrainage

Die manuelle Gesichtslymphmassage ist eine lindernde und entspannende Massage mit sanften, wirkungsvollen Streichbewegungen zur Beseitigung von Schwellungen im Augen- und Halsbereich sowie im ganzen Gesicht. Wohltuend und beruhigend.

25 min ∞ € 45



# MASSAGEN AUS ALLER WELT

Alle angeführten Massagezeiten sind inklusive Nachruhen.

## Thai-Massage

Die traditionelle Thai-Massage – mit oder ohne Öl – basiert auf den Lehren von Ayurveda, Yoga und Akupressur. Sie löst Verspannungen, entspannt den Geist und verbessert die Beweglichkeit. Die Massage mit Fingern, Händen, Ellenbogen, Knien und mitunter sogar dem gesamten Körpergewicht zielt darauf ab, die Energie-Meridiane zu aktivieren und den Körper zu dehnen, zu strecken und damit maßgeblich zu lockern.

**60 min ∞ € 89**

## Hot Stone Ganzkörpermassage

Energetische Ganzkörperbehandlung mit Tiefenentspannung. Die Anwendung von warmen Basaltsteinen und hochwertigen Ölen regt die Durchblutung an, Verspannungen werden gelöst, die Regeneration des Körpers wird gefördert.

**75 min ∞ € 109 pro Person**

**>> TIPP:** Auch als Paarbehandlung buchbar!

## Hot Stone Rückenmassage

Energetische Rückenbehandlung zur Entspannung der Muskeln. Warme Basaltsteine gleiten in Verbindung mit hochwertigen Ölen über den Rücken. Dadurch wird wieder ein fließendes Gleichgewicht der Körperfunktionen angeregt.

**45 min ∞ € 65 pro Person**

**>> TIPP:** Auch als Paarbehandlung buchbar!

## Lomi Lomi Nui Ganzkörpermassage

Die hawaiianische Tempelmassage ist die „Königin der Massagen“. „Lomi“ steht dabei für „drücken, kneten, reiben“, „Nui“ für „etwas Außergewöhnliches und ganz Besonderes“. Lomi Lomi Nui ist eine Kombination aus Ritual und Körperarbeit, die revitalisiert und Sie in Harmonie mit sich selbst und Ihrer Umgebung bringt. Lomi spendet Kraft und Energie und löst körperliche sowie seelische Blockaden.

**60 min ∞ € 95**

**90 min ∞ € 140**

## Lomi Lomi Nui Rückenmassage

Warmes duftendes Öl, fließende Bewegungen, achtsame Dehnungen und hawaiianische Klänge machen diese Körperarbeit zu einem eindrucksvollen Erlebnis. Körper und Seele gelangen in ihr natürliches Gleichgewicht und die Sinne werden erweckt.

**45 min ∞ € 75**

## Vichy-Dusche – Hydromassage

Leichte bis kräftige Regenschauer aus mehreren horizontal angebrachten Duschköpfen für eine belebende, aktivierende Wassermassage. Die aus dem französischen Kurort Vichy stammende Technik ist eine Wonne für alle, die auf die Kraft des Wassers vertrauen.

**30 min ∞ € 45**



## ST BARTH Harmony Ganzkörpermassage

Wählen Sie reines, leicht erwärmtes Kokosnussöl zur intensiven Versorgung der besonders trockenen Haut, kalt gepresstes Avocadoöl zur Unterstützung besonders feiner Haut oder Efeu-Gel und Mentholöl zur Stärkung von Gewebe und Hautmantel. Als besonderes Finish verwöhnen wir Sie mit Ihrer Lieblings-Bodylotion aus reiner Bourbon-Vanille, karibischer Tiaré-Blüte oder feiner Lilie.

**50 min ∞ € 89**

## ST BARTH Chill-out-Ganzkörpermassage

Pure Entspannung mit selbst erwärmenden Venusmuscheln und wertvollem Avocado- oder Kokosnussöl. Die sanfte Massage löst tiefsitzende Verspannungen, wirkt stresslindernd, regt den Gewebestoffwechsel an und sorgt dank Kalziumgehalt der Muscheln für ein straffes und gesundes Hautbild.

**80 min ∞ € 140**

## Hamam Seifenschaummassage

Fester Bestandteil jedes Hamam-Besuchs ist ein Körperpeeling mit einem speziellen Handschuh. Dabei werden die obersten Hautschichten entfernt und das Bindegewebe wird durchblutet. Nach der Reinigung folgt eine Massage mit Kernseife. Warmer Dampf löst Verspannungen und öffnet die Poren. Die Waschungen zielen darauf ab, den Körper von Schlacken und Giftstoffen zu befreien.

**60 min ∞ € 89 pro Person**

**>> TIPP:** Auch als Paarbehandlung buchbar!

## Hamam de luxe Seifenschaummassage

Im Anschluss an die Hamam Seifenschaummassage folgt eine entspannende Ölmassage.

**90 min ∞ € 120 pro Person**

**>> TIPP:** Auch als Paarbehandlung buchbar!

Ayurveda – die in Indien beheimatete „Wissenschaft von der Lebensspanne“ – stellt mit ihrem ganzheitlichen Wissen um die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele die älteste Schulmedizin der Welt dar. Das Gleichgewicht aller im Körper wohnenden Kräfte ist die Grundlage für ein erfülltes und gesundes Leben.

# ayurveda

## वेदइ वाइइएन चरल लेबेन

### Doshas – eine ayurvedische Typenlehre

Das Mischverhältnis der drei Doshas Vata, Pitta und Kapha ist nicht nur für unseren gesundheitlichen Zustand ausschlaggebend, es prägt auch unsere individuellen körperlichen, geistigen und seelischen Eigenschaften.

**Vata-Typen** sind leicht und schlank gebaut, kälteempfindlich, flexibel und ständig in Bewegung. Sie sind schnelle, kreative Denker, oft nervös oder reagieren ängstlich. Vatas neigen bei einem gestörten Mischverhältnis ihrer Körperkräfte zu Schlafproblemen, Verdauungsbeschwerden und Kreuzschmerzen. Ihre Haut ist generell trocken.

**Der Pitta-Typ** ist von athletischem Körperbau, hat eine rötliche Gesichtsfarbe, helle Haare und ist hitzeempfindlich. Er führt gerne, ist zielstrebig, intelligent und furchtlos, verliert jedoch auch schnell die Fassung, ist

egozentrisch, oft cholerisch und arbeitet (zu) viel. Bei einem gestörten Dosha-Verhältnis neigt der Pitta-Typ zu Magen- und Darmgeschwüren, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Infektionen und Entzündungen.

Menschen, die zum **Kapha-Typ** zählen, sind von stämmiger Statur mit heller, glatter Haut, dichtem Haarwuchs und viel Fettgewebe. Sie sind geduldig, bedächtig und tolerant. In Stresssituationen bleiben Kapha-Menschen ausgeglichen. Gerät ihr Dosha-Verhältnis aus dem Lot, neigen Kaphas zu Übergewicht, Wasseransammlungen, Verdauungsstörungen, Diabetes und Atemwegserkrankungen.



# AYURVEDA MASSAGEN & PAKETE

## Ayurveda Abhyanga Kerala Massage

Die berühmteste aller ayurvedischen Massagen bringt Harmonie und Entspannung. Bei dieser sanften Ganzkörperölmassage wird jeder Zentimeter der Haut mit warmem Öl übergossen und mit weichen Händen einfühlsam massiert – ein unbeschreibliches Gefühl von Ganzheit und Fülle.

**50 min ∞ € 89**

**80 min ∞ € 130**

## Garshan Massage

Bei dieser traditionellen ayurvedischen Behandlung wird der ganze Körper mit Handschuhen aus Rohseide langsam und gleichmäßig ohne Öl ausgestrichen. Die Massage entfernt abgestorbene Hautzellen, regt den Stoffwechsel an und stimuliert Lymph- und Bindegewebe.

**25 min ∞ € 45**

## Padabhyanga

Diese ayurvedische Fuß- und Beinmassage regt alle Organe an, bringt einen tiefen Entspannungszustand, stärkt das Nervenkostüm und führt zu vollkommenem Wohlbefinden.

**40 min ∞ € 60**

## Mukabhyanga

Die meisten Menschen merken gar nicht, wie angespannt sie in ihrem Gesicht sind. Wird das Gesicht entspannt, wirkt sich dies auf den gesamten Körper aus. Bei der ayurvedischen Gesichts- und Kopfmassage werden



bestimmte Energiepunkte und Chakras stimuliert und harmonisiert. Die Mukabhyanga kann unter anderem bei Kopfschmerzen, Verspannungen und Schlafstörungen sehr wirksam sein.

**25 min ∞ € 45**

## Ayurveda Marma Massage

Die Marma Massage ist eine Form der ayurvedischen Massage, bei der die Marma-Punkte stimuliert werden. Sie lässt das Prana – die Lebensenergie – fließen, beseitigt Energieblockaden, stärkt die Heilungskräfte und dient auch der Prävention.

**60 min ∞ € 89**

## Marma Abhyanga

Sanfte Massage zur Aktivierung der Energiepunkte für einen harmonischen Energiefluss. Die Marma Abhyanga löst körperliche und emotionale Blockaden, reduziert die Schmerzempfindlichkeit, beseitigt Stress, Rücken- und Zervikalschmerzen, Nervosität sowie Angstgefühle und mindert das Kribbeln in den Gelenken.

**85 min ∞ € 129**

## Upanahasveda

Diese ayurvedische Rückenmassage wird entlang der Wirbelsäule ausgeführt. Sie entlastet und stärkt die Rücken- und Schultermuskulatur.

**45 min ∞ € 65**

## Ayurveda Relax Paket I

### Ayurveda Vata

Begünstigt den Arterienfluss, löst Spannungen und Kontraktionen auf, verbessert den Kreislauf, festigt den Geist, macht die Gelenke flexibel und verjüngt.

**50 min**

### Padabhyanga

Diese ayurvedische Fuß- und Beinmassage regt alle Organe an, bringt einen tiefen Entspannungszustand, stärkt das Nervenkostüm und führt zu vollkommenem Wohlbefinden.

**40 min**

### Garshan Massage

Bei dieser traditionellen ayurvedischen Behandlung wird der ganze Körper mit Handschuhen aus Rohseide langsam und gleichmäßig ohne Öl ausgestrichen. Die Massage entfernt abgestorbene Hautzellen, regt den Stoffwechsel an und stimuliert Lymph- und Bindegewebe.

**25 min**  
**115 min ∞ € 189**

## Ayurveda Relax Paket II

### Ayurveda Pitta

Verbessert die Verdauung, beseitigt Hautirritationen, Gereiztheit und Anspannung, beruhigt, reduziert Stress, Kopfschmerzen und Muskelblockaden.

**50 min**

### Mukabhyanga

Die meisten Menschen merken gar nicht, wie angespannt sie in ihrem Gesicht sind. Wird das Gesicht entspannt, wirkt sich dies auf den gesamten Körper aus. Bei der ayurvedischen Gesichts- und Kopfmassage werden bestimmte Energiepunkte und Chakras stimuliert und harmonisiert. Die Mukabhyanga kann unter anderem bei Kopfschmerzen, Verspannungen und Schlafstörungen sehr wirksam sein.

**25 min**

### ST BARTH Softness

Körper-Peelingmassage für eine zarte und ebenmäßige Haut. Frisches Papayamousse und ein spezieller Seesandkomplex entfernen abgestorbene Hautschüppchen, Kokosnussöl pflegt die Haut und verwöhnt sie mit wertvollen Nährstoffen.

**35 min**  
**110 min ∞ € 185**

## Ayurveda Relax Paket III

### Ayurveda Kapha

Dynamische Entwässerungsmassage, die stimuliert, gegen Cellulite und Wasserspeicherung im Gewebe wirkt, entgiftet, beruhigt und das Bindegewebe regeneriert. Sie verbessert die Bewegungsfähigkeit der Gelenke, lindert rheumatische Schmerzen, macht resistent gegen Stress und hilft bei Schlaflosigkeit.

**50 min**

### Lymphdrainage

Eine sanfte, harmonisierende Massageform zur Anregung des Lymphflusses und Stärkung der Immunabwehr. Entschlackend, entgiftend, entwässernd.

**50 min**

### Meersalz-Ganzkörperpeeling

Meersalz und wertvolle Öle befreien Ihren Körper von Hautschüppchen.

**20 min**  
**120 min ∞ € 205**

## BÄDER & MEDIZINISCHE BÄDER

Genießen Sie im exklusiven Ambiente unserer 5-Sterne-Räumlichkeiten und baden Sie auf Wolke sieben!

### Cleopatra-Bad

Mit Honig und Milch  
30 min ∞ € 45

### Unterwassermassage

In der Hydro-Wanne  
30 min ∞ € 45

### ST BARTH Dream

Ein karibisches Dufferlebnis  
30 min ∞ € 45

### Aromabäder für Ihr Wohlbefinden

Wählen Sie zwischen Thalasso-Algen, Heublumenextrakt, Lavendel, Rosen, Honig, Eukalyptus-Thymian und Melisse-Orange-Rose.  
20 min ∞ € 35

### Therapeutische Heilkraft

In den Räumlichkeiten unseres Physio-Spa stehen spezielle Badewannen für medizinische Bäder bereit – ob eine traditionelle Behandlung wie Moorschlammbad, Stangerbad oder ein Mineralwasser-Kohlensäurebad aus unserer eigenen Quelle. Unser Therapeutenteam steht Ihnen bei der Wahl fachkundig zur Seite. Damit Ihre Schmerzen, Ihr Bluthochdruck oder Ihre Entzündung angenehme Linderung erfahren.

### Medizinisches Bad

Mit Rosskastanie, Eukalyptus, Heublüten, Lavendel, Thymian u. v. m. Unser Therapeutenteam berät Sie gerne!  
20 min ∞ € 35

## ZU ZWEIT GENIESSEN

### Geteilte Freude ist doppeltes Glück

Gönnen Sie sich etwas Besonderes zum Hochzeitstag, Geburtstag oder feiern Sie eine Auszeit vom Alltag zu zweit! Gönnen Sie sich Ihre ganz private Verwöhnzeit in unseren Wellnessuiten „Cleopatra“ oder „Romantik“. Mit privatem Dampfbad oder finnischer Sauna. Mit luxuriösem Relaxbereich samt Himmelbett- oder Wasserbett-Ruheliege. Mit TV und Musikanlage u. v. m. Lassen Sie Ihren Aufenthalt in der Spa-Suite zu einem unvergesslichen Erlebnis werden. Inklusive ganz besonderer Verwöhn-Arrangements nur für Sie beide ...

### Pure Romantik

Verbringen Sie ein paar Stunden in Ihrer eigenen, ganz exklusiven Welt. Genießen Sie eine gemeinsame Hot Stone Rückenmassage (45 min) zum entspannenden Einstieg. Relaxen Sie danach in der finnischen Sauna, gönnen Sie sich ein gemeinsames Entspannungsbad, genießen Sie eine Flasche Champagner, delikate Schokoladen-Trüffel und eine Obstvariation. Lassen Sie Ihren Blick über den Schwarzwald streifen und halten Sie inne. Sinnesvergnügen pur.

120 min ∞ € 310 für 2 Personen

180 min ∞ € 410 für 2 Personen



### Momente zu zweit

Lassen Sie sich entführen in eine faszinierende Welt voller Luxus. Genießen Sie eine Ganzkörperaromamassage (60 min). Tanken Sie Wärme in der finnischen Sauna, gönnen Sie sich ein gemeinsames Entspannungsbad. Lassen Sie die Korke knallen und erheben Sie das Champagnerglas, naschen Sie an delikaten Schokoladen-Trüffeln und einer Obstvariation. Wonneparadies inmitten des Schwarzwalds.

150 min ∞ € 340 für 2 Personen

210 min ∞ € 440 für 2 Personen

## MEN'S DAY REINE MÄNNERSACHE

Die kleine Verschnaufpause  
für ganz schöne Kerle

- Ganzkörper-Entspannungsmassage  
inkl. Kopfmassage 50 min
- Antistress-Gesichtsbehandlung 50 min
- Pflegende Handbehandlung inkl. kleiner  
Maniküre 30 min

130 min ∞ € 179



## WELLNESS FÜR DIE JÜNGSTEN GÄSTE

Hier kommen die Kleinen ganz groß raus! Warum ewig warten? Auch junge Haut – bis 17 Jahre – verdient unsere volle Aufmerksamkeit. Daher pflegen wir sie auch ganz besonders (gerne). Wir freuen uns auf unsere jungen Gäste und schenken viel Entspannung und Wohlgefühl, das von innen kommt.

### Schokomassage

Die Verwöhnmassage für kleine und große Naschkatzen entspannt von Kopf bis Fuß. Zum Abschluss gibt es heiße Schokolade zum Trinken!

30 min ∞ € 45

### Relaxmassage

Eine kindgerechte und sanfte Aromaganzkörpermassage.

30 min ∞ € 35

### Maniküre oder Pediküre für Kids

Kleine Hand- oder Fußpflege, auf Wunsch mit buntem Nagellack.

Ohne Lack

20 min ∞ € 27

Mit Lack

25 min ∞ € 32





## Medizinisches Leistungsspektrum

- Integral-Anamnese
- Kausale Selbstregulationstherapie
- Chirotherapie/Osteopathie
- Atlas-therapie nach Arlen
- Neuraltherapie nach Dr. Huneke
- Neurotaping/Meditaping
- Psychosozial-Screening
- Integrale Gesundheitsvorsorge
- Poststationäre Betreuung nach Krankenhaus- und Rehaaufenthalt
- Personal Healthcare Coaching
- Business Vital Screening
- Ernährungsberatung
- Sportärztliche Untersuchungen
- Infiltrationstherapien
- Orthomolekulare Therapien
- Colon-Hydro-Therapie
- Anti-Aging-Therapien
- Echokardiographie/  
Carotisduplexsonographie

Im Mittelpunkt unserer Behandlungsphilosophie steht das ganzheitliche Verständnis Ihrer Gesundheit – und dessen, was auf körperlicher und/oder mentaler Ebene beim Ausschöpfen Ihres vollen gesundheitlichen Potenzials im Wege steht. Dafür nehmen wir uns viel Zeit. Unser Anspruch ist es nicht nur, die Symptome zu behandeln, sondern bis zu den Ursachen vorzudringen und diese präzise, sanft und nachhaltig auszugleichen.

# PRIVATPRAXIS DOCTORES SCHINDLER PRIVÉ

## INTEGRALE PREMIUM MEDIZIN

Naturwissenschaftliche Erkenntnisse gehen mit schulmedizinischen Methoden gemeinsame Wege. Komplementiert durch manuelle Regulationsmedizin, die besonders bei der alternativen Schmerztherapie zu spürbaren Verbesserungen Ihres Wohlbefindens führt. Ob Osteopathie oder Neuraltherapie nach Dr. Huneke – meist ohne zusätzlichem Bedarf an chemischen Schmerzpräparaten lassen sich, völlig nebenwirkungsfrei, überraschend nachhaltige Ergebnisse erzielen. Hin zu mehr Lebensqualität und ganzheitlicher Gesundheit.

**>> TIPP:** Anti-Aging-Therapien mit Botulinumtoxin und Hyaluronsäure!

Osteopathische Behandlungen	ab € 120
Neuraltherapeutische Behandlungen	ab € 80
Faltentherapie mit Botulinum	ab € 250
Faltentherapie mit Hyaluron	ab € 400

Termine nach Absprache  
Die Terminvergabe erfolgt über die Rezeption im Spa:  
Tel. +49 7806 78143 oder +49 7806 780



**PRIVÉ**  
DRES. SCHINDLER  
INTEGRALE PREMIUM MEDIZIN



## FERNÖSTLICHE FITNESS

### DOLLINA Yoga

Einatmen, ausatmen und dabei den Körper strecken und dehnen: Yoga kräftigt den Körper, beruhigt den Geist und bringt uns in Einklang mit uns selbst. Montags bis freitags täglich Yoga-Gruppenstunden – bei schönem Wetter in unserem wunderschönen Park mit weitem Blick bis in die Rheinebene.



## SPA-ETIKETTE

### Bekleidung

Bitte kommen Sie im Bademantel mit Unterwäsche oder Badebekleidung zu Ihrem Spa-Termin. Die meisten Behandlungen genießen Sie unbedeckt. Wir werden Sie während der Massage mit unseren Eindecktechniken immer gut bedecken, um Ihre Intimsphäre zu wahren. Alternativ stehen Einwegslips bereit. Gerne stellen wir Ihnen leihweise eine Badetasche mit Handtüchern und einem Liegetuch zur Verfügung. Aus ökologischen Gründen befinden sich keine weiteren Handtücher im Saunabereich.

### Saunakultur

Die Gepflogenheiten für einen Saunabesuch sind in Europa unterschiedlich. Mit Textil oder textilfrei – wir überlassen es unseren Gästen. Bitte legen Sie beim Saunieren ein Handtuch unter den Körper.

### Buchung von Spa-Terminen

Bei Ihren Behandlungen geht es nur um Sie. Sie stehen im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit unserer Spa-Therapeuten. Damit wir Ihre Terminwünsche erfüllen können, empfehlen wir Ihnen, Ihre Anwendungen rechtzeitig – am besten bereits mit der Zimmerreservierung – zu buchen.

### Eine Behandlung nach Ihren Wünschen

Sprechen Sie mit unseren ausgebildeten Therapeuten über Ihre Wünsche und gesundheitliche Aspekte, die zu beachten sind. Mit den Informationen über eventuelle Beeinträchtigungen, Allergien, Medikamenteneinnahme oder Schwangerschaft können wir gemeinsam Ihr optimales Programm zusammenstellen.

### Rundum ungestört

Sie suchen Erholung für Körper, Geist und Seele. Diese Atmosphäre der Ruhe und Entspannung sollte nicht durch laute Gespräche sowie Mobiltelefone gestört werden. Aus diesem Grund bitten wir unsere Gäste, in unserem DOLLINA Spa & Health auf das Telefonieren zu verzichten.

### Entspannte Einstimmung

Stimmen Sie sich auf Ihre Behandlung ein: Eine warme Dusche oder ein Saunabesuch bereiten Sie optimal auf die Anwendung vor. Bitte erscheinen Sie etwa 5 Minuten vor dem Behandlungstermin an der Spa-Rezeption. Wir bitten um Verständnis, dass ein verspätetes Eintreffen aus Rücksicht auf die nachfolgenden Gäste zu einer Verminderung Ihrer Behandlungszeit führen kann.

### Wenn etwas dazwischenkommt

Wir bitten um Verständnis, dass wir bei kurzfristiger Stornierung Ihrer Behandlung 80 % des Preises verrechnen müssen. Bis zu 24 Stunden vorher ist die Stornierung kostenlos.

### Großzügigkeit ist Trumpf

Wir haben darauf geachtet, dass genügend Liegen und Ruheplätze für unsere Gäste vorhanden sind. Deshalb bitten wir Sie, auf das Reservieren von Liegen zu verzichten. Wenn Sie keine Liege reservieren, wird auch immer eine für Sie frei sein!

### Für die kleinen Gäste

Gerne können Sie mit Ihren Kindern das Schwimmbad benutzen. Ansonsten bitten wir Sie höflich zu berücksichtigen, dass Kinder unter 14 Jahren keinen Zutritt zu Saunalandschaft sowie Ruhebereichen haben.



# Dollenberg

SCHWARZWALD

## DOLLINA

SPA & HEALTH

Meinrad Schmiederer e. K. | Hotel Dollenberg  
Dollenberg 3 | 77740 Bad Peterstal-Griesbach | Deutschland  
Tel. +49 7806 780 | Fax +49 7806 1272  
info@dollenberg.de  
www.dollenberg.de