

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

Friseur

Termine 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

LUXUS

NUR FÜR MICH

In einem der TOP 3 Spas Deutschlands

- 5.000 m² 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 (auf Anfrage & nach Verfügbarkeit)

Optional zubuchbar:

- Frühstück
- Sonntagsbrunch
- 3-Gänge-Menü
- 6-Gänge-Menü

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!

- Anti-Stress-Gesichtsbehandlung, 50 min
 - Spa-Maniküre mit Lack oder Spa-Pediküre mit Lack, 45 min
 - Meersalzpeeling, 25 min
 - Ganzkörperölmassage, 50 min
- 170 min ∞ € 269

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 Dollenbergs. Tief durchatmen. Die Kraft der Elemente und der Natur aufnehmen. Hineinspüren 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.

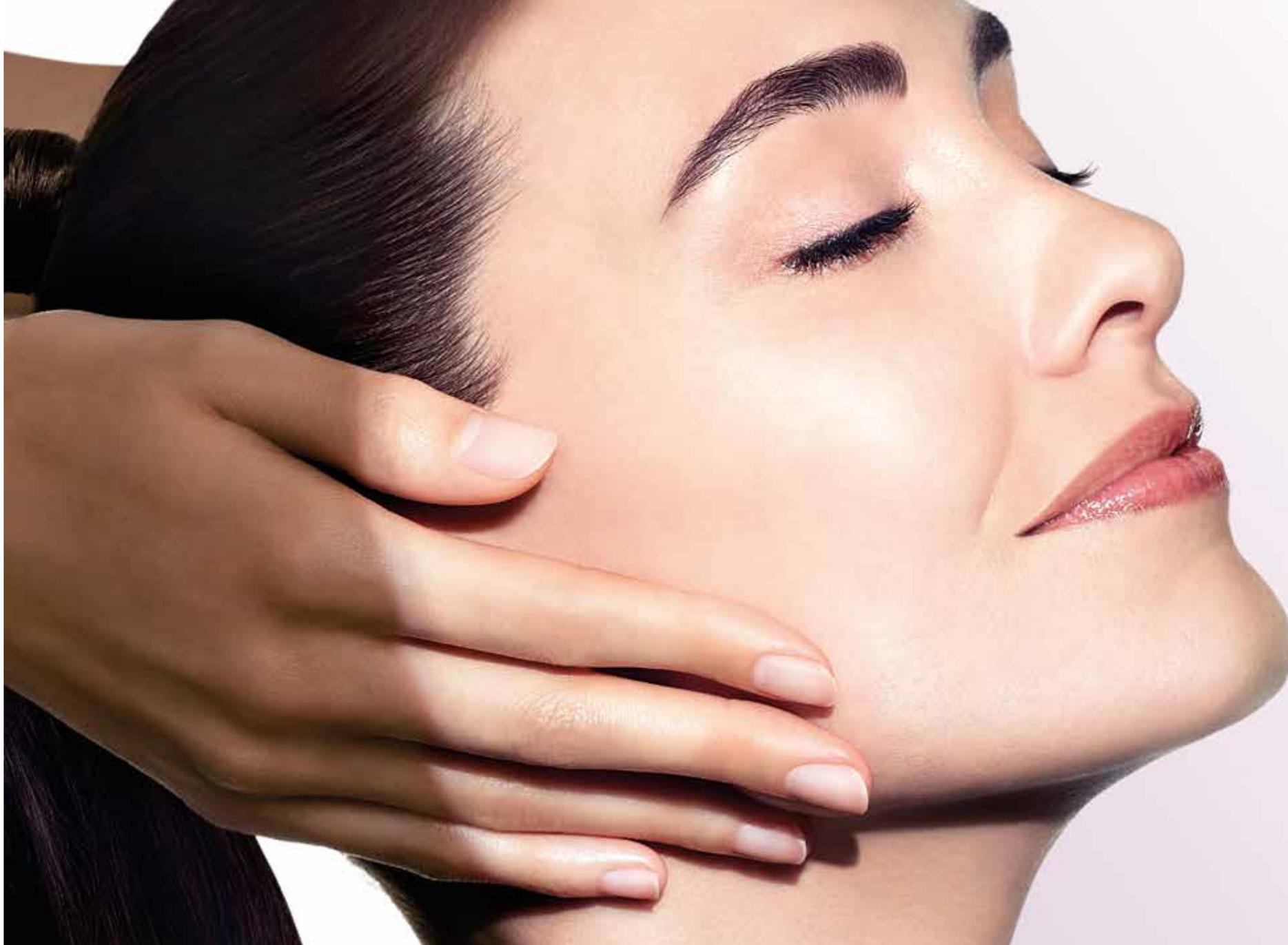
Ayurveda. Das Wissen vom Leben. Ganzheitlich und effektiv. Ein wirkungsvoller Weg, um die Balance wiederherzustellen. Entschlacken. Körperlich und mental.

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 Schwarzwalds.

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 ∞ € 105

Anti-Stress-Gesichtsbehandlung

Kleine Gesichtsbehandlung: Reinigung, Peeling, Augenbrauen fassonieren, Ampulle, Massage, Maske und Tagespflege.
50 min ∞ € 85

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.
80 min ∞ € 149

MARIA GALLAND PARIS

Gesichtsbehandlung HYDRA GLOBAL

HYDRA GLOBAL spendet der Haut intensive Feuchtigkeit und neue Energie. Die Synergie aus hocheffektiven Feuchtigkeitwirkstoffen und Anti-Aging-Komplexen sorgt für eine intensive, tiefgehende Hydratation, die die Zellaktivität stimuliert, Feuchtigkeit speichert und die Abwehrkräfte der Haut stärkt. Erleben Sie ein einmaliges Gefühl belebender Frische und ein Maximum an Pflege. Der perfekte Kurzurlaub für Ihre Haut!
75 min ∞ € 105

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 ∞ € 105

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 ∞ € 34

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 ∞ € 105

Rückkehr zu neuer Geschmeidigkeit

Gesichtsbehandlung für extrem trockene Haut (Neurodermitis)
75 min ∞ € 105

Rückkehr zu neuer Harmonie

Gesichtsbehandlung für einen ebenmäßigen Teint (bei Pigmentstörungen)
75 min ∞ € 105



L I G N E
S T B A R T H

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 ihrer Lebensart transportiert LIGNE ST BARTH authentische Werte und lädt Sie zu einer sinnlichen Reise durch ihre vielfältige Produktpalette 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 ∞ € 109

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 ∞ € 119



© LIGNE ST BARTH

Maniküre

Mit Peeling und Massage
40 min ∞ € 59
Lackieren
15 min ∞ € 15



Pediküre

Mit Peeling, Massage und Lack
45 min ∞ € 69

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 ∞ € 75

ST BARTH

Slimness Beinmassage

Für eine schnelle Entlastung und Entspannung bei schweren Beinen, 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 ∞ € 55

SCHÖNE HÄNDE UND FÜSSE

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 Ihren 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 ∞ € 65

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 ∞ € 94

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

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

Bodybutter-Pfirsichtraum Körperpackung

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

30 min ∞ € 45

Bodybutter-Honigtraum Körperpackung

Der Duft von echtem Schwarzwälder Bienenhonig schenkt wohltuende Entspannung. Seine Nährstoffe sind 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



KLASSISCHE MASSAGEN

Alle angeführten Massagezeiten verstehen sich inklusive Nachruhen.

Teilmassage

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

25 min ∞ € 54

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 ∞ € 89

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 ∞ € 59

55 min ∞ € 98

Lymphdrainage

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

30 min ∞ € 59

50 min ∞ € 84

Kopfmassage

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

20 min ∞ € 35

Gesichtslymphdrainage

Die manuelle Gesichtslymphdrainage 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 ∞ € 59

MASSAGEN AUS ALLER WELT

Alle angeführten Massagezeiten verstehen sich 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 ∞ € 98

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 ∞ € 119 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 ein fließendes Gleichgewicht der Körperfunktionen angeregt.

45 min ∞ € 76 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.

50 min ∞ € 109

90 min ∞ € 150

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 ∞ € 95

ST BARTH Chill-out-Ganzkörpermassage

Pure Entspannung mit selbsterwärmenden 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 ∞ € 154

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 ∞ € 105 pro Person

>> TIPP: Auch als Paarbehandlung buchbar!

Hamam de luxe Seifenschaummassage

Im Anschluss an die Hamam Seifenschaummassage folgt eine entspannende Ölmassage.

90 min ∞ € 149 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

वेदो वाइइएन चोल 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 ∞ € 95

80 min ∞ € 139

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 ∞ € 54

Padabhyanga

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

40 min ∞ € 74

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 ∞ € 54

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 ∞ € 98

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 ∞ € 139

Upanahasveda

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

45 min ∞ € 79

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 ∞ € 205

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

Körperpeeling-Massage 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 ∞ € 202

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 ∞ € 225



BÄDER

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

für

Cleopatra-Bad

Mit Honig und Milch
30 min ∞ € 45

ST BARTH Dream

Ein karibisches Dufterlebnis
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

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 ∞ € 340 für 2 Personen

180 min ∞ € 430 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 Korken knallen und erheben Sie das Champagnerglas, naschen Sie an delikaten Schokoladen-Trüffeln und einer Obstvariation. Wonneparadies inmitten des Schwarzwalds.

120 min ∞ € 340 für 2 Personen

180 min ∞ € 430 für 2 Personen

MEN'S DAY REINE MÄNNERSACHE

Die kleine Verschnaufpause
für ganz schöne Kerle

- Ganzkörper-Entspannungsmassage
inkl. Kopfmassage, 50 min
 - Anti-Stress-Gesichtsbehandlung, 50 min
 - Pflegende Handbehandlung inkl. kleiner
Maniküre, 30 min
- 130 min ∞ € 209**

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 Wohlge-
fühl, 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
- Atlaschultertherapie nach Arlen
- Neuraltherapie nach Dr. Huneke
- Neurotaping/Meditaping
- Psychosozial-Screening
- Integrale Gesundheitsvorsorge
- Poststationäre Betreuung nach Krankenhaus- und Reha-Aufenthalt
- 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 zusätzlichen 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

© www.marketing-deluxe.at • Fotos: Hotel Dollenberg, Karl Hoffmann Fotografie und mehr, Privé Dres. Schindler, Mike Huber Photography, unsplash.com, istockphoto.com, MARIA GALLAND PARIS, LIGNE ST BARTH. Mit Erscheinen der neuen Preisliste verlieren alle bisherigen Preise ihre Gültigkeit. Satz- und Druckfehler sowie Änderungen vorbehalten.