



HEILIGENDAMM SPA & SPORTS



GRAND HOTEL  
HEILIGENDAMM



«HEIC TE LAETITIA INVITAT POST BALNEA SANUM»

*„Hier erwartet dich Freude,  
entsteigst du gesundet dem Bade“*

# INHALT

Unsere SPA Philosophie	Seite 5
Heiligendamm`s Finest	Seite 6
Massagen	Seite 8
Hamam	Seite 11
Meeresmenü	Seite 12
SPA Entspannungsrituale	Seite 12
Ayurveda – Das Wissen vom Leben	Seite 13
La Prairie – Die Wissenschaft zeitloser Schönheit	Seite 14
SPA Familie	Seite 16
Beauty Service	Seite 18
Duo Verwöhnprogramm	Seite 21
Yoga	Seite 22
Personal Training	Seite 25
Heiligendamm Day SPA & SPORTS	Seite 26
SPA Fakten	Seite 28
SPA Etikette	Seite 30





## UNSERE SPA PHILOSOPHIE

Es muss am weiten Horizont und der gesunden Seeluft liegen, dass die Menschen an diesem Ort seit jeher inspiriert werden. 1793 wurde hier die Vision zweier kluger Männer Wirklichkeit. In jenem Jahr gründete Herzog Friedrich Franz I. auf Anraten seines Leibarztes Professor Gottlieb Samuel Vogel am Heiligen Damm Deutschlands erstes Seebad. Damals wie heute gilt: Hier erwartet dich Freude, entsteigst du gesundet dem Bade.

Meer und Strand, urwüchsige Wälder, die glasklare Seeluft und das milde Klima schaffen den natürlichen Rahmen für perfekte Erholung. Unser blütenweißes Hotelensemble und das exquisite Interieur bilden die perfekte Ergänzung. Diese Symbiose aus Natur, Architektur, Tradition und Moderne macht unseren Heiligendamm SPA & SPORTS zu einem der außergewöhnlichsten Wellness-Refugien in Europa.

## HEILIGENDAMM'S FINEST - SPA TREATMENT

Eine sanfte Ganzkörpermassage, unterstützt durch die wohltuende Wirkung und den Duft heimischer Pflanzen, ist die Basis unseres Signature Treatments „*Heiligendamm's Finest*“. Mit behutsamen Dehnungen und Streichungen im Rhythmus Ihrer Atmung löst der Therapeut verspannte Faszien. Während Ihr Körper bis in die Finger- und Zehenspitzen entspannt, fließt Ihr Atem spürbar ruhiger – wie das Meer nach einem Sturm. Ihre Gedanken bekommen Flügel, werden wach und positiv. Sie fühlen sich befreit, vital und voller Energie.

Dieses einzigartige Verwöhnprogramm wurde vom hauseigenen SPA Team entwickelt. Die Spezialisten selektierten zusammen mit Biologen der Universität Rostock die wirksamsten Inhaltsstoffe aus der Region. Neben Waldkiefer, wildem Thymian, Minze und Lindenblüten erweist sich vor allem die Wilde Möhre als echter Shooting-Star.

### Heiligendamm's Finest

Sanfte Ganzkörper-Massage mit behutsamen Dehnungen im Rhythmus der eigenen Atmung. Der Körper fühlt sich gelöst, vital und durchschwärmt an, die Gedanken sind wach und positiv. Vollkommene Entspannung „**Made in Heiligendamm**“.

90 Min | EUR 185



## INDIVIDUELLE MASSAGEN

### Teilkörpermassage

Löst Blockaden und lockert Ihre Muskulatur.

Mit hochwertigen handgefertigten Ölen der SPA Manufactur.

30 Min | EUR 70

### Ganzkörpermassage

Löst Blockaden und lockert Ihre Muskulatur.

Mit hochwertigen handgefertigten Ölen der SPA Manufactur.

60 Min | EUR 125

90 Min | EUR 180

### Fußreflexzonenmassage

Durch eine Druckpunktmassage werden Ihre Selbstheilungskräfte aktiviert.

Wirkt stimulierend und anregend auf Ihren gesamten Organismus.

45 Min | EUR 90



## WELLNESS MASSAGEN

### Körperpeelingmassage

Vitalisierendes Sanddorn-Meersalz-Peeling

45 Min | EUR 90

### Regionale Sanddorn-Ganzkörpermassage

Warmes Sanddorn-Öl und sanfte wellenförmige Massagegriffe steigern Ihr Wohlbefinden und bringen Tiefenentspannung.

60 Min | EUR 125

## MEDICAL MASSAGEN

### Faszienmassage

Intensiv durchblutungsfördernde Massage mit Silikoncups.

Wirkt revitalisierend und strafft Ihr Bindegewebe.

30 Min | EUR 70

60 Min | EUR 125

### Reiki

Durch die Kraft des Handauflegens wird Ihr Energiefluss harmonisiert und innere Verspannungen werden gelöst.

60 Min | EUR 125



# HAMAM RITUAL

Ein Hamam ist ein Dampfbad, das vor allem im orientalischem Raum bekannt ist und für seine wohltuende Wirkung geschätzt wird. Genießen Sie ein sagenhaft entspannendes Reinigungsritual aus dem Morgenland in der luxuriösen Atmosphäre unseres Hamams. Sie fühlen sich leicht und schwer, müde und voller neuer Energie zugleich. Wer nicht genug des Guten bekommen kann, bestellt gleich das ganze Menü. Es beinhaltet neben der Hamam-Zeremonie auch eine Ganzkörpermassage mit duftenden Ölen und eine Algenpackung mit Kopfmassage.

## Hamam

Kalte und warme Güsse, sanftes Peeling mit traditionellem Kесе-Handschuh.

Lassen Sie sich in warmen Meeresschaum einhüllen und genießen

Sie die anschließende Massage.

60 Min | EUR 125

## Hamam-Menü

Hamam & Aromaöl-Ganzkörpermassage

für eine Person

150 Min | EUR 299

für zwei Personen

150 Min | EUR 560

## ENTSPANNUNGSRITUALE

### Lomi Lomi Nui – original

Die traditionelle hawaiianische Massagearbeit mit warmem Öl, setzt eine ganzheitliche neue Körperenergie frei.

90 Min | EUR 180

### Polynesia

Entdecken Sie ein paradiesisches Behandlungsritual des Pazifiks für ein Gefühl der absoluten Entspannung. Langsame und kraftvolle Griffe schenken eine Auszeit im Alltag.

90 Min | EUR 180

### La Stone – original

Traditionelle Massage mit warmen, heißen und kalten Steinen. Wirkt beruhigend und so gleich aktivierend, steigert die Stoffwechselprozesse im Gewebe und löst tiefliegende Verspannungen.

90 Min | EUR 180

## MEERESMENÜ

Im Heiligendamm SPA schöpfen Sie Schönheit und Kraft aus dem Meer. Bei unseren Behandlungen mit den hochwirksamen Meeresprodukten versinken Sie in totaler Entspannung.

### Meeresmenü „Friedrich Franz“, „Luise“ und „Alexandrine“

Maritimes Ganzkörperpeeling, eine Ganzkörperpackung und anschließende Teilkörpermassage mit drei unterschiedlichen Wirkungsweisen; entschlackend und entgiftend, feuchtigkeitsspendend oder konturstraffend.

90 Min | EUR 180

# AYURVEDA – DAS WISSEN VOM LEBEN

Ayurvedische Massagen und Behandlungen vitalisieren auf einzigartige Weise Körper und Geist. Der gesamte Organismus entspannt sich und wird mit neuer Lebensenergie versorgt. Gleichzeitig regt Ayurveda Ihren Körper zur Entgiftung, Zellerneuerung und Heilung an.

## Abhyanga – Ganzkörpermassage

Die sanften Massagegriffe in Kombination mit warmem Aryurvedaöl bringen Sie in Tiefenentspannung. Wirkt entschlackend und entgiftend für Körper und Seele.

90 Min | EUR 180

## Upanaha Sveda – Rückenmassage

Löst sanft Blockaden und Verspannungen und wirkt sehr entspannend auf das Nervensystem. Mit anschließender wärmender Rückenpackung.

60 Min | EUR 125

## Mukabhyanga – Gesichts- und Kopfmassage

Die ayurvedische Gesichtsmassage entspannt, beruhigt und pflegt Ihre Haut. Sie strahlt und wirkt erfrischt.

60 Min | EUR 125

## Padabhyanga – Fußmassage

Die ayurvedische Fußmassage fördert Ihre Tiefenentspannung und steigert Ihr Wohlbefinden. Wirkt beruhigend und kräftigend für den gesamten Körper.

60 Min | EUR 125

## LA PRAIRIE – DIE WISSENSCHAFT ZEITLOSER SCHÖNHEIT

Auf der Suche nach zeitloser Schönheit und grenzenlosem Luxus lässt La Prairie gewöhnliche Hautpflege hinter sich, um das Altern dort aufzuhalten, wo es beginnt. Exquisite zelluläre Cremes, Seren, Behandlungen und Hautpflegelinien erzielen hautverfeinernde Ergebnisse, die ihresgleichen suchen. Diese Hingabe für außergewöhnliche Pflegeprodukte ist es, die La Prairie bei den anspruchsvollsten Frauen und Männern der Welt zum Produkt der ersten Wahl macht. Erleben Sie, wie das Versprechen zeitloser Schönheit Wirklichkeit wird.



# LA PRAIRIE TREATMENTS

## La Prairie Classic Facial

Basierend auf den Bedürfnissen Ihrer Haut erleben Sie eine wunderbare Verwöhnbehandlung, die die bestmöglichen Ergebnisse zum Vorschein bringt.

60 Min | EUR 125

## Caviar Facial

Die Caviar Verwöhnbehandlung versorgt die Haut mit viel Feuchtigkeit und essentiellen Nähr- und Pflegestoffen. Anzeichen von Stress und Müdigkeit werden langanhaltend korrigiert.

90 Min | EUR 180

## Gold Facial

Diese Behandlung mit der Pure Gold Collection revitalisiert und perfektioniert sichtbar die Haut.

90 Min | EUR 210

## Platinum Facial

Der Platinum-Moment ist die hohe Kunst die Jugendlichkeit der Haut wiederzuerwecken. Der Looping-Effekt verbessert alle Hautschichten, die durch einen Verjüngungskreislauf miteinander verbunden sind. Diese neue Wissenschaft ist eine bisher nie dagewesene Revolution der Hautpflege.

90 Min | EUR 245

## FAMILIEN SPA

Während der Schwangerschaft dreht sich alles um Ihr Baby. Damit Sie als werdende **Mama** nicht zu kurz kommen, haben wir für Sie ein spezielles Verwöhnprogramm für Körper und Seele zusammengestellt. Neun Monate gut aussehen, sich wohlfühlen und bei guter Laune bleiben!

### Yoga für Schwangere

Atmen Sie tief durch und entspannen Sie sich.

Konzentrieren Sie sich auf Ihr Wohlbefinden und vergessen Sie den Stress des Alltags.

60 Min | EUR 125

### Mutterglück

Spezielle Massagetechniken wirken gegen Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen und geschwollene Beine.

60 Min | EUR 125

Dieses Wellness- und Fitnessprogramm ist speziell auf die Bedürfnisse pflegebewusster **Herren** abgestimmt und eignet sich ideal zur Entspannung und für den Abbau von Alltagsstress.

### Reine Männersache

Reinigende Gesichtsanwendung, entspannende Ganzkörpermassage und wohltuende Hand- oder Fußpflege

180 Min | EUR 335

### Mann tut, was Mann kann

Intensives Personal Training mit anschließender Sportmassage zur Muskellockerung

120 Min | EUR 240

Auch **Kinder** begeistern sich für Entspannung und lieben es, verwöhnt zu werden. Deshalb haben wir verschiedene Behandlungen ganz auf die Wünsche Ihres Nachwuchses abgestimmt. Für Kinder von 5 bis 12 Jahren.

#### Kindermassage

Entspannende und wohltuende Massage

Kinder müssen von einem Erziehungsberechtigten begleitet werden.

30 Min | EUR 70

#### Prinzessin für einen Tag

Kindgerechtes Schminken, Hand- und Fußpflege, Feilen, Eincremen sowie Lackieren der Fuß- und Fingernägel in der Lieblingsfarbe

60 Min | EUR 125

#### Youngster SPA (13 bis 17 Jahre)

Auf das Hautbedürfnis abgestimmte

Gesichtsreinigung und sanftes Peeling mit anschließender Maske

60 Min | EUR 125

#### Schwimmlernkurs Seepferdchenabzeichen (ab 5 Jahre)

Unsere zertifizierten Trainer beurteilen nach der ersten Schwimmstunde den Leistungsstand.

Danach wird ein individuelles Trainingsprogramm bis max. 15 Stunden erstellt, um das

Schwimlabzeichen zu erhalten.

60 Min | EUR 110

## BEAUTY SERVICE

Gepflegte Hände und Füße gelten als persönliche Visitenkarte und verdienen besondere Aufmerksamkeit. Für das strahlende Finish sorgen die Nagellacke aktueller Premium Labels. Sie sind nicht nur glamourös und trendy, sondern auch „5-free“, also frei von gesundheitsschädlichen Chemikalien.

### Maniküre

Hautpflege mit Nagelhaut entfernen, Nägel kürzen  
und formen, Abschlusspflege

60 Min | EUR 85

### Pediküre

Fußbad mit Peeling, Horn- & Nagelhautpflege,  
Nägel kürzen, Abschlusspflege

60 Min | EUR 85

### Gel-Lack

kurze Maniküre *oder* Pediküre mit Hautpflege, Nägel kürzen  
und formen, langanhaltender LED-Nagellack

75 Min | EUR 105

### Gel-Lack Entfernung

30 Min | EUR 59

### Nägel lackieren

20 Min | EUR 25

Augenbrauen färben	ab EUR 10
Augenbrauenkorrektur	EUR 10
Wimpern färben	EUR 15
Tages-Make-up	ab EUR 60
Abend-Make-up	EUR 60
Braut-Make-up inklusive Probe-Make-up	ab EUR 250





## DUO VERWÖHNPROGRAMM

Auf Wunsch können Sie die einzelnen Anwendungen Ihrer ganzheitlichen Behandlungsrituale auch an verschiedenen Tagen genießen.

### Gemeinsam schön

Verwöhnprogramm für Sie und Ihre Begleitung – La Prairie Classic

Gesichtsanwendung, Rückenmassage, Früchteteller, Cocktail

90 Min | EUR 390

### Entspannung zu zweit

Ganzkörperpeeling, Massage, SPA Cocktail und Früchteteller

90 Min | EUR 390

# HIMALAYAN YOGA

Erleben Sie authentisches Yoga aus dem Himalaya mit unserem indischen Yogameister Sanjay Vyas. Er kommt direkt aus Rishikesh, der Geburtsstätte des „Himalayan Yoga“ und arbeitete früher im legendären „Ananda SPA“. Den sanften und zugleich herausfordernden Unterricht des Hatha Yogas können Sie mit Sanjay wahlweise am Strand, auf der Dachterrasse oder in unserer Yoga-Suite buchen.

## Privates Training für maximal zwei Personen

Yoga	60 Min   EUR 125
Meditation	60 Min   EUR 125
Yoga & Meditation	90 Min   EUR 180

## Fünf Tibeter

Abfolge von fünf Übungen, die Körper und Geist gesund halten	30 Min   EUR 70
--	-----------------

## Unser Kursprogramm für Anfänger und Fortgeschrittene (max. 6 Personen)

Morgenyoga	EUR 35
Abendyoga	EUR 35
Meditation – verschiedene Meditationstechniken	EUR 35

*Bitte melden Sie sich vor Kursbeginn am SPA Empfang an. Erfragen Sie gerne ihre persönliche Vorteilskarte an.*





# PERSONAL TRAINING

Unsere erfahrenen Personal Trainer stellen für Sie ein maßgeschneidertes Fitnessprogramm nach Ihren individuellen Zielen zusammen – ganz gleich, ob Sie Ihr Gewicht reduzieren, Ihre Leistung steigern oder Ihre Gesundheit fördern möchten.

## Kinesis Training

Dreidimensionales Trainingskonzept, das den natürlichen Bewegungsabläufen des Körpers nachempfunden wurde. Die hochmoderne FullGravity™ Technologie ermöglicht vielseitige Übungen, mit denen sich spezifische Muskelpartien auch gleichzeitig trainieren lassen.

60 Min | EUR 125

## Tai Chi / Chi Gong

Fließende Meditationsübungen steigern die Lebensenergie, harmonisieren die Körperkräfte, stärken die Körperbeherrschung und bewirken eine mentale Entspannung.

60 Min | EUR 125

## Personal Training, Walking, Faszientraining, TRX

Individuelles Training mit professioneller Betreuung, am Strand oder im Fitnessraum.

ab 60 Min | EUR 125

*Fragen Sie nach Ihrer persönlichen Vorteilskarte.*

## Schwimmlernkurs für Erwachsene

je nach Leistungsstand

ab 60 Min | EUR 110

## HEILIGENDAMM SPA & SPORTS

Beschenken Sie sich selbst oder lassen Sie sich beschenken – mit einem Tagesaufenthalt in unserem wunderschönen Heiligendamm SPA. Auch ohne Übernachtung im Grand Hotel heißen wir Sie herzlich willkommen. Entspannen Sie im großzügigen Poolbereich, zu dem auch ein wohlig-warmer Whirlpool gehört, oder in der fantastischen Saunalandschaft mit finnischer Sauna, Dampfbad und Biosauna. Gern können Sie auch unseren Fitnessbereich nutzen oder an unseren Yoga- und Sportkursen teilnehmen.

### Tageseintritt für externe Gäste

inklusive Nutzung eines Bademantels, Slippers und Handtüchern

EUR 110

*Fragen Sie nach Ihrer persönlichen Vorteilskarte oder Membership. Bei einer Anwendung Ihrer Wahl erhalten Sie den Tageseintrittspreis zum halben Preis.*





# SPA FAKTEN

## ÖFFNUNGSZEITEN

### SPA Fläche

Indoor	3.000 m <sup>2</sup>
Outdoor	5.000 m <sup>2</sup>

### SPA Rezeption

Mo bis So	8 Uhr bis 20 Uhr
-----------	------------------

### Anwendungen

Täglich	10 Uhr bis 19 Uhr ... und nach Vereinbarung
---------	--

### Spa Bar

Täglich	11 Uhr bis 20 Uhr
---------	-------------------

### Spa Terasse

nach Wetterlage

### Innen- und Außenpool

Täglich	7 Uhr bis 21 Uhr
Kinder bis 13 Jahre	10 Uhr bis 18 Uhr

### Saunen

Gemischt	10 Uhr bis 21 Uhr
Damen	10 Uhr bis 21 Uhr ... und auf Anfrage

### Fitnessraum

Täglich	7 Uhr bis 21 Uhr
---------	------------------

### Fitness

Geräte der Firma Technogym  
Abwechslungsreiches Kursangebot

### Produktpartner

La Prairie, Und Gretel Berlin

### Gemischte Sauna

Finnische Sauna 90°C, Dampfbad 45°C, Hamam  
Biosauna 60°C, Eisraum, Saunahof, Kneippbecken

### Damensauna

Finnische Sauna 90°C, Dampfbad 45°C,  
Kneippbecken



# SPA ETIKETTE

## Check-in

Bitte melden Sie sich mindestens 10 Minuten vor Ihrem Termin an der SPA Rezeption, damit Ihnen ausreichend Zeit zum Umkleiden und zur Erkundung der Einrichtungen bleibt.

## Kinder und Jugendliche

Unser SPA ist ein Ort der Ruhe und Entspannung. Wir bitten Sie, unsere Kinderschwimmzeiten einzuhalten. Schwimmwindeln erhalten Sie an der SPA Rezeption. Der Sauna- und Fitnessbereich steht Jugendlichen ab 16 Jahren zur Verfügung. Kindern unter 13 Jahren ist der Zutritt nur in Begleitung eines Erwachsenen gestattet. Dies gilt auch für unsere Yoga- und Sportkurse.

## Elektronische Geräte

Wir bitten Sie, auf den Gebrauch von Mobiltelefonen, Laptops sowie Video- oder Fotokameras zu verzichten und die Geräte während des SPA Besuchs auszuschalten.

## Fitnessbereich

Beim Training an den Geräten tragen Sie bitte feste und saubere Turnschuhe und angemessene Sportbekleidung. Für Geräteeinweisungen oder Einzelstunden stehen Ihnen unsere Personal Trainer gern zur Verfügung. Kinder unter 13 Jahren nur in Begleitung.

## Gesundheitliche Aspekte

Bitte informieren Sie uns gegebenenfalls bei der Buchung über gesundheitliche Beschwerden wie Allergien, Unfälle und Verletzungsfolgen, die Ihre Behandlung beeinträchtigen könnten. Falls Sie sich rasieren möchten, sollten Sie dies mindestens drei Stunden vor dem geplanten Termin tun.

## Kleidung für Pool und Saunabereich

Den Pool- und Saunabereich bitten wir Sie nur in entsprechender Bekleidung zu betreten. An der SPA Rezeption erhalten Sie Bademäntel, Badeschuhe und Handtücher.

## Rauchen

Das Rauchen ist im SPA Bereich nicht gestattet. Bitte nutzen Sie hierfür den Außenbereich des Heiligenhamm SPA.

## Terminänderungen/Stornierungen

Falls Sie Ihren gebuchten Termin nicht wahrnehmen können, benachrichtigen Sie uns bitte mindestens 24 Stunden vor Behandlungsbeginn. Wir bitten um Ihr Verständnis, dass wir bei Stornierungen, die weniger als 24 Stunden vor dem Termin vorgenommen werden, 80 % Stornogebühr erheben und bei weniger als 4 Stunden vor dem Termin 100 %. Wenn Sie verspätet zu Ihrer Anwendung erscheinen, müssen wir die Behandlungszeit entsprechend verkürzen.

## Umweltbewusstsein

Integrativer Bestandteil eines SPA Besuchs ist der respektvolle Umgang mit der Umwelt. Verwenden Sie nur so viele Handtücher, wie Sie benötigen.

## Wertsachen

Aus Sicherheitsgründen möchten wir Sie bitten, Ihre Wertsachen nicht mit in den SPA zu bringen. Wir übernehmen keine Verantwortung für im SPA Bereich verloren gegangene Gegenstände.





Grand Hotel Heiligendamm · 18209 Bad Doberan-Heiligendamm · Telefon +49 38203 740-2900 · Telefax +49 38203 740-2999  
spa@grandhotel-heiligendamm.de · www.grandhotel-heiligendamm.de



LEADING  
HOTELS®

DISCOVERY 