



THE GRAND SPA

Ahrenshoop

SPA-MENÜ 26|27

WELLNESS
AN DER OSTSEE,
DIE WIRKT.

Massagen & Ayurveda | Kosmetik | Private Spa

THE GRAND Ahrenshoop | 18347 Ostseebad Ahrenshoop
Tel. 038220 678 481 | E-Mail info-spa@the-grand.de | the-grand.de

KÖRPERRITUALE

Pure Relax Ritual

Peeling | Ganzkörpermassage | beruhigend

90 Min

165 €

Tranquillity Body & Face Ritual

Ganzheitliche Entspannung für Körper & Gesicht |
ätherische Öle | wohltuend | sanft | seidenweiches Hautgefühl

90 Min

170 €

Himalaya Salz Ritual

Peeling | Salzsteine | Wärme | revitalisierend | anregend

70 Min

125 €

Tranquillity Pro Sleep

Pinselmassage | entspannend | mentale Erholung

60 Min

110 €

Body Scrubs - Coffee / Tranquillity / Alpine Herbs

individuelles Ganzkörperpeeling
reinigend | glättend | pflegend | belebend

40 Min

75 €

Body Wraps - Detox / Hydrating / Contouring

individuelle pflegende Körperpackung |
straffend | regenerierend | sanft

40 Min

75 €



Seifenschaumritual – Eine Reise in den Orient

Ganzkörperritual auf warmer
Marmorliege | Peeling &
Seifenschaummassage |
durchblutungsfördernd
muskelentspannend |
hautglättend | samtweich

Die Wärme entspannt
den Körper, das Peeling schenkt
ein glattes Hautgefühl und die
Seifenschaummassage verwöhnt
und pflegt die Haut intensiv.

90 Min | 155 €

Auch als Paaranwendung buchbar.

MASSAGEN

THE GRAND Balance

Rücken- & Fußmassage | sanftes Peeling | ausgleichend |
lockernd | regenerierend

60 Min

110 €

THE GRAND Relax

Rückenmassage
Ganzkörpermassage
sanft | entspannend | wohltuend

30 Min 65 €

60 Min 110 €

THE GRAND Intense

Rückenmassage
Ganzkörpermassage
intensive Massage | gezielt
tiefenwirksam | lockernd

30 Min 70 €

60 Min 120 €

Kokos-Zitronen-Stempelmassage

Ganzkörpermassage mit warmen
hausgemachten Stempeln | wärmend | lösend | ent-
spannend

80 Min

135 €

Detoxing-Massage

Ganzkörpermassage mit Massage-Cups |
durchblutungsfördernd | straffend | aktivierend

60 Min

105 €

Fußreflexzonenmassage mit Kopfmassage

entspannend | lösend | ausgleichend

50 Min

85 €

Fußreflexzonenmassage

gezielt | stimulierend | beruhigend

40 Min

75 €

Kopf- und Gesichtsmassage

sanfte Massage | entspannend |
ausgleichend | wohltuend

30 Min

65 €

Unsere Empfehlung: Eure Zeit. Euer Raum. Eure Auszeit.

Private SPA Sauna, ganz ungestört und nur für euch.
Wählt eure persönliche Wohlfühltemperatur zwischen
60–90 °C und genießt eine Auszeit zu zweit -
vor oder nach einer Massage. **30 Min 45 €**

GESICHTSRITUALE *by [comfort zone]*

Skin Therapy Deluxe

individuell abgestimmte Wirkstoffbehandlung |
intensive Pflege für Gesicht, Dekolleté & Arme |
spendet Feuchtigkeit unterstützt die Hautregeneration |
glättend | verfeinernd | entspannend

90 Min

160 €

Pure Skin Effekt

tiefenreinigende Gesichtsbehandlung |
ausgewählte Wirkstoffe | verfeinernd | klärend |
für ein strahlendes Hautbild

60 Min

120 €

Men's Vitality Facial

vitalisierende Gesichtsbehandlung & sanfte Massage |
erfrischend | gepflegtes Hautgefühl

40 / 60 Min

80 / 115 €

Lift and Renew

straffende Pflegeimpulse | regenerierend |
glattes Hautbild | für neue Frische & Vitalität

40 Min

80 €

Intensive Augenbehandlung

Augenmaske | Augenbrauen & Wimpern |
färben | Augenbrauen formen | Pflege

30 Min

55 €





AYURVEDA

Shirodhara und kleine Abhyanga

Ganzkörpermassage & Stirnölguss | tiefenentspannend |
beruhigend | ausgleichend

90 Min

185 €

Indische Kräuterstempel

Ganzkörpermassage mit warmen Kräuterstempeln |
wärmend | lockernd | vitalisierend

80 Min

160 €

Große Abhyanga und kleine Abhyanga

Ganzkörper-Ölmassage | entspannend |
harmonisierend | regenerierend

90 / 60 Min

150 / 120 €

Shirodhara

Stirnölguss | beruhigend | ausgleichend | entspannend

40 Min

85 €

Ayurvedisches Peeling

Ganzkörperpeeling | klärend | belebend | hautglättend

40 Min

75 €

Ayurvedische Rückenmassage

Rücken-, Schulter- & Nackenmassage | lockernd | kräftigend

40 Min

70 €

Shiro-Mukabhyanga

Kopf- und Gesichtsmassage | beruhigend |
entspannend | schlaffördernd

30 Min

65 €



SALZ

Salz, Wärme und ein besonderes Raumklima. In der 60°C Sauna umhüllt feiner Salznebel den Körper und schafft ein angenehm mineralisches Klima. Die salzhaltige Luft kann die Atemwege wohltuend unterstützen und ein Gefühl von freiem Durchatmen fördern, während die sanfte Wärme entspannt. Die natürliche Salzwand und ihr warmes Licht verleihen dem Raum eine besondere Ruhe - Ideal zum Abschalten und Loslassen (oder Nachruhen).

Ausstattung:

- 60 °C Sauna
- Salzinhalation
- Ruheraum mit Salzwand

45 Min | 80 €

90 Min | 145 €

inklusive Wasser, Teeauswahl, Obst und ausgewählter [comfort zone]-Produkte.

PRIVATE SPAS

Allein oder zu zweit: In unseren Private Spas WASSER, SALZ und ERDE genießt ihr Ruhe und Entspannung ganz für euch. Ein privater Rückzugsort zum Abschalten, Loslassen und Genießen. Jeder Raum bietet ein eigenes Ritual und Ergänzung zu eurer Wellnessanwendung.

Unsere Massageempfehlung: Himalaya Salz Ritual by [comfort zone]

70 Min | 125 € p.P.

Auch als Paarmassage buchbar.



ERDE

Die Kraft der Erde steht im Mittelpunkt dieses traditionellen Rasul-Rituals. Mineralstoffreicher Pflege-schlamm, sanfte Wärme und Dampf verwöhnen die Haut und regen die Durchblutung an. Die Wärme unterstützt die natürliche Entspannung und verleiht ein angenehm gelöstes Körpergefühl.

Das gemeinsame Ritual schenkt wertvolle Zeit für Nähe, Ruhe und Zweisamkeit

und bereitet den Körper ideal auf eine anschließende Massage vor.

Ausstattung:

- Rasul-Schlammbad
- Sauna mit Dampfeffekt
- Dusche

60 Min | 95 €

inklusive Wasser, Teeauswahl, ausgewählter [comfort zone]-Produkte.

PRIVATE SPAS

Allein oder zu zweit: In unseren Private Spas WASSER, SALZ und ERDE genießt ihr Ruhe und Entspannung ganz für euch. Ein privater Rückzugsort zum Abschalten, Loslassen und Genießen. Jeder Raum bietet ein eigenes Ritual und Ergänzung zu eurer Wellnessanwendung.

Unsere Massageempfehlung:

THE GRAND Relax

30 Min | 65 € p.P.

Auch als Paarmassage buchbar.



WASSER

Die Kraft des Wassers bringt Körper und Geist zur Ruhe.

Im Whirlpool verbindet sich warmes Wasser mit sanfter Massage: Verspannungen können sich lösen, während die Durchblutung angeregt wird. Die Wärme des Dampfbads lockert die Muskulatur, öffnet die Poren und bringt wohltuende Ruhe. Anschließend lädt das Daybed zum Entspannen und Verweilen ein – für ein Gefühl von Leichtigkeit, tiefer Entspannung und neuer Energie.

Ausstattung:

- Whirlpool
- Dampfbad
- Daybed

120 Min | 195 €

inklusive Wasser mit Minze & Zitrone, frischer Säfte, Obst und ausgewählter [comfort zone]-Produkte.

PRIVATE SPAS

Allein oder zu zweit: In unseren Private Spas WASSER, SALZ und ERDE genießt ihr Ruhe und Entspannung ganz für euch. Ein privater Rückzugsort zum Abschalten, Loslassen und Genießen. Jeder Raum bietet ein eigenes Ritual und Ergänzung zu eurer Wellnessanwendung.

Unsere Massageempfehlung: Kokos-Zitronen- Stempelmassage

80 Min | 135 € p.P.

Auch als Paarmassage buchbar.



ENTSPANNEN & AKTIV SEIN

Pool- & Saunawelt – eintauchen, aufwärmen, abschalten

Zieht eure Bahnen im 29 °C warmen Pool oder lasst euch einfach treiben. Anschließend warten Finnische Sauna, Sanarium und Dampfbad mit wechselnden Aufgüssen auf euch. Kneippbecken, Eisbrunnen und Erlebnisduschen sorgen für Abkühlung, die Entspannungslounge für die nötige Ruhe.

Fitness & Golf – aktiv bleiben

In unserem hellen Fitnessbereich trainiert ihr mit modernen Life Fitness Geräten für Kraft und Ausdauer. Laufband, Rudergerät, Freihanteln und Multifunktionstower ermöglichen euch ein vielseitiges Training ganz nach eurem Tempo.

In der Golf lounge verbessert ihr mit TrackMan 4 euren Schwung oder spielt 365 Tage im Jahr virtuell auf einigen der schönsten Golfplätze der Welt.

ÖFFNUNGS- ZEITEN

Pool:
täglich 7:00 – 21:00 Uhr

Sauna:
täglich 14:00 – 21:00 Uhr

Anwendungsbereich &
Private Spas:
täglich 9:00 – 19:00 Uhr

Gym:
täglich 7:00 – 21:00 Uhr

Golf lounge:
täglich 07:00 – 21:00 Uhr

KONTAKT:

THE GRAND Ahrenshoop
18347 Ostseebad
Ahrenshoop
Tel. 038220 678 481
E-Mail info-spa@the-grand.de
Web: the-grand.de