

A woman with blonde hair is lying on a wooden lounge chair, wrapped in a white towel. She is looking towards the camera with a slight smile. The setting is a spa or wellness area with wooden walls and a large window. A woven lamp is visible in the background. The overall atmosphere is relaxing and serene.

**Dorint**

Blüemlisalp  
Beatenberg · Interlaken

# Gipfel der Entspannung

**Wellnessangebote**  
Wellness offers

[dorint.com/beatenberg](https://dorint.com/beatenberg)



# Herzlich willkommen *Welcome*

## Ein Erlebnis für die Sinne

Tauchen Sie ein in eine Welt des völligen Umsorgtseins, eine Welt der Ruhe und der Erholung. Individuell und ganzheitlich gestaltete Wohlfühlangebote entschleunigen Ihren Alltag und verwöhnen Sie.

In angenehmer Atmosphäre perlen Hektik und Stress von Ihnen ab, sodass Körper, Geist und Seele zu Harmonie und Entspannung finden können.

Wir freuen uns auf Sie!

**Ihr Wellness-Team**  
des Dorint Blüemlisalp Beatenberg/Interlaken

## An experience for the senses

Immerse yourself in a world of pure indulgence, tranquillity and relaxation. Individually and comprehensively tailored spa programmes slow down the pace of your day and pamper you.

Relieve yourself of stress and tension in a luxurious setting and enable your mind, body and spirit to find harmony and relaxation.

We look forward to seeing you!

**Your Wellness Team**  
Dorint Blüemlisalp Beatenberg/Interlaken





# Die Massage

Massagemethoden zählen zu den ältesten Heilverfahren und sind in allen Kulturen verbreitet.

### Was bewirkt eine Massage?

- Lösen von Verspannungen der Muskulatur
- Ausgleich und Harmonisierung des Energiekreislaufs
- Elastizitätszunahme von Bändern & Sehnen
- Anregung zur Bildung von Gelenkflüssigkeit
- Harmonisierung der Körperfunktionen
- Psychische Entspannung und Vertiefung der Atmung
- Förderung des Heilprozesses (Energieausgleich)

### Unsere Angebote

#### Ganzkörpermassage

Fördert das allgemeine Wohlbefinden. Verspannungen werden gelöst, die Durchblutung wird angeregt.

**Verwöhnzeit** ca. 50 Minuten ..... **100 CHF**

#### Rücken-/Nackentherapie

Löst Verspannungen aus dem Alltag. Lockert und entspannt das Gewebe und die Muskeln.

**Verwöhnzeit** ca. 25 Minuten ..... **55 CHF**

# Massage

Massage techniques are amongst the oldest healing methods and are used in all cultures.

### What are the effects of a massage?

- Release of muscle tension
- Balancing and harmonizing of the energy cycle
- Elasticity increase of ligaments & tendons
- Creation of synovial fluid is stimulated
- Harmonization of body functions
- Mental relaxation and improvement of in-depth respiration
- Promotion of healing processes (for a balanced energy)

### Our offers

#### Full body massage

Promotes general wellbeing. This massage loosens tensions and stimulates the blood circulation.

**Treatment time** ca. 50 minutes ..... **100 CHF**

#### Back and neck massage

Relieves everyday tensions. Loosens and relaxes the tissues and muscles.

**Treatment time** ca. 25 minutes ..... **55 CHF**



### Fußreflexzonenmassage

Steigert das Wohlfühl. Stimuliert die Organe und regt die Ausscheidung von Giftstoffen an.

**Verwöhnzeit** ca. 25 Minuten ..... **55 CHF**  
ca. 50 Minuten ..... **100 CHF**

### Reflexology

Improves wellbeing. Stimulates the organs and the elimination of toxins.

**Treatment time** ca. 25 minutes ..... **55 CHF**  
ca. 50 minutes ..... **100 CHF**

### Kombimassage

Rücken- und Fussreflexzonenmassage.

**Verwöhnzeit** ca. 50 Minuten ..... **110 CHF**

### Combination massage

Back and reflexology.

**Treatment time** ca. 50 minutes ..... **110 CHF**

### Hot Stone Massage

Entspannt den Körper. Bringt Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht.

**Verwöhnzeit** ca. 75 Minuten ..... **150 CHF**

### Hot Stone massage

Relaxes the body. This massage balances body, soul and spirit.

**Treatment time** ca. 75 minutes ..... **150 CHF**

### Kräuterstempel Massage

Bringt Gleichgewicht. Aktiviert die Selbstheilungskräfte und regt den Stoffwechsel an.

**Verwöhnzeit** ca. 50 Minuten ..... **130 CHF**

### Herbal compress massage

Brings you into balance. Activates self-healing and stimulates the metabolism.

**Treatment time** ca. 50 minutes ..... **130 CHF**

### Bellabaci Massage (Schröpfkopfmassage)

Vereint Wirkung und Entspannung.

Entgiftet das Gewebe und regt die Blutzirkulation an.

**Verwöhnzeit** ca. 25 Minuten ..... **60 CHF**  
ca. 50 Minuten ..... **110 CHF**

### Bellabaci Massage (Cupping massage)

Combines action and relaxation. Detoxifies the tissue and stimulates blood circulation.

**Treatment time** ca. 25 Minuten ..... **60 CHF**  
ca. 50 Minuten ..... **110 CHF**



## Wissenswertes

### Terminvereinbarung für Massagen

Bitte reservieren Sie Ihre Termine rechtzeitig vor der Anreise. So können Sie sicher sein, dass Sie Ihre gewünschten Anwendungen zu den entsprechenden Zeiten auch erhalten. Wir nehmen Ihre Buchungen gerne entgegen unter

**Tel.: +41 33 8414 111**

oder per E-Mail unter **[info.beatenberg@dorint.com](mailto:info.beatenberg@dorint.com)**

### Wie viel Zeit muss ich einplanen?

Bitte melden Sie sich ca. 5 Minuten vor Anwendungsbeginn im Beautyraum auf der 4. Etage. So stimmen Sie sich in Ruhe auf die Anwendung ein.

### Was muss ich mitbringen?

Für die Zeit Ihres Aufenthaltes erhalten Sie einen Bademantel, mit dem Sie zu Ihren Terminen kommen können, ausgenommen Anwendungen, die in leichter Bekleidung durchgeführt werden. Handtücher erhalten Sie im Beautybereich.

### Terminabsage

Im Falle der Stornierung Ihrer Anwendung bitten wir Sie, den Termin bis 5 Stunden vor Beginn abzusagen. Bei kurzfristigeren Absagen erheben wir eine Gebühr von 50 % und bei Nichterscheinen ohne Absage von 90 % des Anwendungspreises.

## Good to know

### Appointments for massages

Please make the appointment early enough before your arrival to ensure that your preferred treatment is available at the desired time. We would be happy to receive your booking by telephone on

**Tel.: +41 33 8414 111**

or by e-mail at **[info.beatenberg@dorint.com](mailto:info.beatenberg@dorint.com)**

### How much time will I need?

Please sign in at the beauty room on the 4th floor 5 minutes prior to the start of your personal treatment. This will give you sufficient time to get ready.

### What to bring?

We help you pack your suitcase by providing you with a bathrobe for the time of your stay. You may wear the bathrobe for your treatment, except for those carried out in light clothing. Towels are provided in the beauty area.

### Cancellation

In case you wish to cancel your appointment we kindly ask you to do this at least 5 hours in advance. We will charge a cancellation fee of 50% for a shorter period and 90% for no-shows without prior cancellation.



### Öffnungszeiten Wellness-Bereich, 3. Etage „Haus Edelweiss“

**Schwimmbad:** 7.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 22.00 Uhr

**Saunalandschaft:** 13.00 bis 22.00 Uhr

**Fitnessbereich:** 7.00 bis 22.00 Uhr

### Opening times wellness, 3rd floor “Haus Edelweiss”

**Pool:** 7:00 a.m. – noon, 1:00 p.m. – 10:00 p.m.

**Sauna:** 1:00 p.m. – 10:00 p.m.

**Fitness:** 7:00 a.m. – 10:00 p.m.



### Saunalandschaft

Der Saunabereich ist textilfreie Flüsterzone. Die Sauna hat eine tiefgreifende Wirkung auf die meisten Funktionen im Körper. Regelmäßiger Saunabesuch hilft bei leichten Erkrankungen der Atemwege, Durchblutungsstörungen, zu hohem und zu niedrigem Blutdruck, Verhärtungen der Muskulatur sowie Wirbelsäulenbeschwerden, die muskulär bedingt sind. Darüber hinaus steigert Saunabaden die körperlichen Abwehrkräfte. Grundsätzlich gilt für Saunabesuche: Anfänger, ältere Menschen und Herz-Kreislauf-Kranke sollten langsam beginnen. Ein Saunabesuch ist nicht ratsam bei Fieber, nach Alkoholgenuss oder bei Hautkrankheiten. Bitte beachten Sie vor Betreten der Saunen die Hinweise im Eingangsbereich.

### Pool-Bereich

In unserem Pool-Bereich ist Badebekleidung für Kinder und Erwachsene aus hygienischen Gründen Pflicht. Das Springen vom Beckenrand ist aus Sicherheitsgründen zu unterlassen.

### Sauna area

Our sauna area is a textile-free zone of tranquility. A sauna has a diverse and profound effect on most functions on the human body. Regular sauna visits help to cure light respiratory illnesses like a cold, cough, light circulatory disorders, too high or too low blood pressure, hardening of the muscles, or muscular spinal pain. Furthermore, sauna bathing strengthens the physical defense. Basically for sauna visits: Beginners, older people, and cardiovascular sufferers should start slowly and carefully. Sauna visits are inadvisable with fever, after alcohol consumption, or with skin diseases. Please note the instructions at the entrance before entering the sauna.

### Pool area

Swimwear for children and adults are mandatory for hygiene reasons. For safety reasons, guests are not permitted to jump from the pool edge.



# Dorint

Blüemlisalp  
Beatenberg · Interlaken

**Dorint · Blüemlisalp · Beatenberg/Interlaken**

Hubel 114 · 3803 Beatenberg · Schweiz

Tel.: +41 33 8414 111 · [info.beatenberg@dorint.com](mailto:info.beatenberg@dorint.com)

**[dorint.com/beatenberg](http://dorint.com/beatenberg)**

Unter Management der Dorint Hotels & Resorts Schweiz GmbH · Schönaustrasse 10 · 4058 Basel · Schweiz  
im Namen und auf Rechnung der Apparthotel Blüemlisalp AG · Hubel 114 · 3803 Beatenberg · Schweiz