

# Sauna & Wellness

Gesundes Saunabaden besteht  
genau genommen aus vier Phasen  
Duschen, Hitze phase,  
Abkühlung, Ruhephase

## Duschen

Bevor Du in die eigentliche Sauna gehst, solltest Du dich gründlich mit Seife duschen.

## Hitze phase

Die Länge Deines Aufenthalts machst Du von Deinem persönlichen Befinden abhängig. Für ungeübte Saunagäste sollte die Hitze phase in der 80°C Sauna nicht länger als 12 Minuten dauern. Wenn Du es heiß magst, nimmst Du am besten in der Nähe des Ofens oder auf der höheren Ebene Platz. Die mittleren und unteren Ebenen haben etwas gemäßigtere Temperaturen. Die Sauna ist ein Ort der Ruhe, stelle daher bitte Gespräche ein. Lege in der Sauna ein ausreichend großes Handtuch unter Deinem Sitzbereich und die Füße.

## Abkühlung

Zur Abkühlung solltest Du, nach einem Gang in die Sauna, ein paar Minuten an die frische Luft gehen. Die anschließende Erfrischung mit Eis oder Wasser sollte immer von den Füßen aus in Richtung Herz erfolgen.

## Ruhephase

In der Ruhephase wird der Erholungseffekt des Saunaganges wirksam. Gönn Dir mindestens so viel Zeit, wie Du in der Hitze verbracht haben. Fußbäder und Massagen sind eine sinnvolle Ergänzung.

# Unsere Aufgüsse

Unsere Aufgüsse finden stündlich in unserer großen Blockhaussauna im Außenbereich statt.

## Obstaufguss

In diesem Aufguss wird eine Scheibe frisches Obst zum Verzehr und Eiswürfel zum Kühlen der Haut gereicht. Herrlich erfrischend!

## Eisaufguss

Bei diesem Aufguss gibt es zwischendurch Eis am Stiel zum Verzehr. Cool!



## Eiswürfel aufguss

Eiswürfel auf dem Saunaofen sorgen für eine höhere Luftfeuchtigkeit und machen diesen Aufguss erst richtig spannend. Nach jedem der Aufgüsse reichen wir Eiswürfel zum Kühlen der Haut. Erfrischend!!

## Sanfte Brise

Gönnen Sie sich einen Moment der Erholung mit unseren Aufguss der angenehm sanften Art.

SAUNAKNIGGE  
UND  
AUFGÜSSE



# Kleiner Saunaknigge

Damit Du Dich in unserer Saunalandschaft rundum wohl fühlst, möchten wir Deinen Aufenthalt einige Anregungen geben:

Du findest bei uns zahlreiche, geräumige Ablagefächer, die genügend Raum für Ihre Taschen bieten. So blockieren die Taschen nicht die Liegeplätze und Duschbereiche. Unser Personal ist angewiesen, Taschen oder Handtücher, die Liegen blockieren in die Ablagefächer zu räumen.

Stündlich kannst Du entspannende Aufgüsse genießen. Wir bitten Dich, die jeweilige Aufguss sauna rechtzeitig aufzusuchen, um Unterbrechungen zu vermeiden. Nach Beginn des Aufgusses ist leider kein Eintritt mehr möglich.

Wir möchten allen Gästen ermöglichen, einen Ort der ungestörten Ruhe zu finden. Bitte respektiere in den Ruhebereichen, sowie in den Saunen, die ausschließlich als Ruhe-Saunen ausgezeichnet sind, den Wunsch der übrigen Gäste nach Ruhe und Entspannung.

Das Tragen von Badebekleidung im Saunabereich ist nicht gestattet, das Tragen eines Bademantels in unserem Bistro Bereich ist obligatorisch.

Auf den Liegen und den Sitzpolstern immer ein Handtuch unterlegen oder ebenfalls einen Bademantel tragen.

Kein Schweiß aufs Holz! Bitte in der Saunakabine ein ausreichend großes Handtuch unter den gesamten Körper legen. Vielen Dank.



Speisen und Getränke erhältst Du in der Wellness-Lounge, unserem Bistrobereich. Das Verzehren von mitgebrachten Speisen und Getränken ist in der Saunalandschaft nicht gestattet. Gläser in den Nass- und Saunabereichen sind aufgrund der Bruchgefahr nicht gestattet.

Vor der Benutzung des Tauchbeckens bitte unbedingt abduschen!

Nach dem Salzaufguss das Unterleghandtuch bitte draussen ausschütteln, die nachfolgenden Gäste werden es Dir danken.

Unsere Saunalandschaft ist für Dich und für die anderen Gäste ein Ort der Ruhe und Entspannung. Deshalb bitten wir, dies durch Dein Verhalten zu unterstützen.



## Außenbereich

In unserem Aussenbereich sorgen zahlreiche gemütliche Liegen mit Sonnen- als auch Schattenplätzen für einen entspannten Aufenthalt.

- Duschen & Tauchbecken
- Überdachte Terrasse der Wellness-Lounge
- Überdachter Raucherbereich
- Sonnendeck am Teich mit Bachlauf
- Blockhaus mit Wasserbetten
- Blockhaus-Aufguss-Sauna

# Unsere Saunen

Finnische Blockhaussauna (90-95°)

In der achteckigen Sauna finden unserer Aufgüsse statt. Die Luftfeuchtigkeit beträgt unter 10% und wird nur kurzfristig zum Aufguss bis auf 35% erhöht.

Bergkristallsauna (75-80°)

Die Besonderheit dieser Sauna wird durch den Bergkristall bestimmt, dem stoffwechsellanregende sowie beruhigende Wirkung nachgesagt wird. Durch die Erwärmung des Steines bei geringer Luftfeuchtigkeit findet ein ionisierender Prozess statt, der diese Wirkungsweise möglich macht. Sanfte Entspannungsmusik rundet den Erholungseffekt in dieser Sauna ab.

Biosauna mit Lichttherapie (60-65°)

Unsere Biosauna ist ideal für Saunaneulinge, sie bietet eine Temperatur von 60-65° und eine Luftfeuchte von 40-45%. Ihre Haut wird gepflegt und entschlackt, die Farben wechseln sich ab und beeinflussen das vegetative Nervensystem positiv. Rot und gelb wirken stimulierend, blau und grün sorgen für Entspannung.

Infrarotsauna (50-55°)

Die Infrarotsauna fördert die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung der Organe, stärkt das Immunsystem, regt den Stoffwechsel an, entspannt Gewebe und Muskeln, schwemmt Giftstoffe aus. Durch die tief wirkende Infrarotbestrahlung entsteht ein leichtes Kribbeln auf der Haut.

Römisches Dampfbad (40-45°)

Das Dampfbad ist ein angenehmes Schwitzbad mit sauna-ähnlicher Wirkung. Die Temperatur beträgt zwischen 45° und 50°C bei einer Luftfeuchte von ca. 80-100%. Die ideale Kombination von Wärme und Feuchtigkeit entkrampft, reinigt, pflegt und entspannt. Der Wasserdampf mit ätherischen Ölen wirkt schleimlösend bei Erkältung, Husten und Heiserkeit.