

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

