

Allgemein:

Da der Körper beim Saunieren viel Flüssigkeit verliert, raten wir, vor jedem Saunagang ausreichend zu trinken. Solltest Du dich unwohl fühlen oder an Herz-Kreislauf Erkrankungen leiden, solltest Du vor Deinem Saunaaufenthalt einen Arzt aufsuchen.

Unser Personal steht Dir jederzeit für Fragen und Anregungen zur Verfügung.

1. Duschen:

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

2. 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 gemäßigttere 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

3. 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.

4. 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 Blockhaus-sauna im Außenbereich statt. Die Aufgusszeiten für Montag bis Freitag, Samstag und Sonntag, sowie für die Feiertage, findest Du vor Ort in unseren Aushängen in der Wellness-Lounge oder frage gerne unser Personal.

Obstaufguss:

In diesem Aufguss wird eine Scheibe frisches Obst zum Verzehr und Eiswürfel zum Kühlen der Haut gereicht. Herrlich erfrischend!
Dauer des Aufgusses: ca. 10 Min.



Eisaufguss:

Bei diesem Aufguss gibt es zwischendurch Eis am Stiel.
Dauer des Aufgusses: ca. 10 Min.

Sanfte Brise:

Gönnen Sie sich einen Moment der Erholung mit unseren Aufguss der angenehm sanften Art.
Dauer des Aufgusses: ca. 10 Min.



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

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.

Das Tragen von Badebekleidung im Saunabereich ist nicht gestattet.

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.

Getränke erhältst Du bei unserem Personal. 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.

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.

Wir wünschen einen angenehmen und erholsamen Aufenthalt in unserer Saunalandschaft.

