

«

Alles, was wir für uns selbst tun, tun wir auch für andere. Und alles, was wir für andere tun, tun wir auch für uns selbst.

»

**Thich Nhat Hanh**

Buddhistischer Mönch, Schriftsteller & Lyriker



## UNSERE AUFGÜSSE

Unsere Aufgüsse unterteilen sich in mehrere Phasen und dauern zwischen 8 und 12 Minuten. Genießen Sie!

### **Salz Aufguss**

Wir bieten Ihnen mit hochwertigen Ölen gemischtes Salz an. Dies wirkt schweißtreibend, desinfizierend und regt Ihre Durchblutung an. Durch massierende Bewegungen erzeugen Sie einen Peelingeffekt und fördern die Zellneubildung.

### **TREATMENTS\* Duftreise**

Lernen Sie unsere neuen TREATMENTS\* Düfte Omani, Zheijang & Samoa kennen! Wir reisen mit Ihnen nach Fernost auf die Arabische Halbinsel und stellen Ihnen diverse Düfte - von Orange, Sandelholz, Kirschblüte, Jasmin und Amber bis hin zu süßem Moschus - vor.



### **Guten Morgen Aufguss**

Der beste Start in den Tag ist eine gesunde Morgenzeremonie mit einem belebenden Saunagang. Ein vitaminreicher Drink stärkt Ihr Immunsystem und macht Sie fit für den Tag.

### **Magnesium Peeling Aufguss**

Magnesium gilt in der Chinesischen Medizin als „Mineral der Schönheit“. Es verlangsamt die Hautalterung und reduziert Faltenbildung. Das Magnesiumwasser am Ende des Aufgusses bringt Ihre Haut zum Strahlen.

### **Meditations Aufguss**

Lassen Sie sich von der Musik in eine Welt der Entspannung tragen und genießen Sie die sanfte und wohlige Wärme mit geschlossenen Augen. Mit einem Fächer wedeln wir Ihnen warme Luft zu.

### **Minzfresh Aufguss**

Bei diesem belebendem Aufguss verteilen wir Minzkristalle auf dem Saunaofen und bieten Ihnen am Ende Pfefferminztee an.

### **Frucht Aufguss**

Wir gießen mit gesundheitsfördernden Ölen auf und reichen Ihnen zur Erfrischung leckeres Obst.

### **Wenik Aufguss**

Bei diesem sehr heißen Aufguss mit hoher Luftfeuchtigkeit wedeln wir Ihnen mit Birkenbüscheln zu. So entfaltet sich ein wunderschönes Birkenaroma in der Sauna.

Ein Aufguss ist eine **Zeremonie**, bei der Aromen, ätherische Öle und Erfrischungen eine regenerative Wirkung auf Ihren Körper ausüben. Wir raten Ihnen, pro Saunabesuch max. 2 - 3 Aufgüsse zu besuchen. Ruhen Sie zwischen den Saunagängen. Erst dadurch wird der Erholungseffekt wirksam. Trinken Sie nach jedem Saunagang ausreichend.



**AUFGÜSSE  
SAUNA KNIGGE  
WAS KANN SAUNA?**



**SAUNA**



## KLEINER SAUNAKNIGGE

### Reservieren Sie keine Liegen

Jeder Gast soll in den Genuss einer freien Liege kommen. Deshalb sind die Mitarbeiter angewiesen, aus Rücksicht auf andere Gäste reservierte Liegen freizuräumen. Nutzen Sie die Ablagefächer für Ihre Taschen.

### Verzichten Sie auf den Austausch von Zärtlichkeiten.

Tragen Sie im Saunabereich **keine Badebekleidung** sondern einen Bademantel oder ein Saunatuch. In unserem Sauna Restaurant ist das Tragen eines Bademantels Pflicht. Leihbademäntel erhalten Sie gegen eine Gebühr an der Rezeption.

Das **Verzehren von mitgebrachten Speisen und Getränken** (Ausnahme: Wasser in PET-Flaschen) ist nicht gestattet. Speisen und Getränke erhalten Sie im Sauna Restaurant, im Lovina Bistro, in der Bali Bar oder in unserer Saunahütte im Sauna Garten.

Bitte rauchen Sie nur in den dafür vorgesehenen **Raucherzonen** im Sauna Garten. Dies gilt auch für E-Zigaretten.



Verzichten Sie auf den Gebrauch von **Tablets und Smartphones**. Alle Geräte dieser Art sind in unserem Haus nicht gestattet. Wertfächer finden Sie im Eingangsbereich. Telefonieren Sie in dringenden Fällen im Rezeptionsbereich.

*Danke!*

## Richtig saunieren ... Unsere Empfehlungen für gesunde Saunabesuche

Die positive Wirkung des Saunabesuches ist unumstritten. Er entschlackt den Körper, regt den Stoffwechsel an, durchblutet Ihre Haut und steigert die Abwehrkräfte.

### Saunieren ist kein Wettkampf

Sie müssen niemandem etwas beweisen. Hören Sie auf Ihren Körper und passen die Häufigkeit der Saunagänge sowie die Länge der Aufenthalte in der Sauna Ihrem eigenen Körperempfinden an. Wir empfehlen **2 bis 3 Saunagänge pro Besuch** mit jeweils **12 bis 15 Minuten pro Schwitzgang**.

### Essen Sie moderat / Trinken Sie viel

Gehen Sie weder hungrig noch mit vollem Magen in die Sauna. Trinken Sie vor und nach dem Saunagang ausreichend, bestenfalls klares Mineralwasser.

### Regelmäßigkeit lohnt sich

Die positiven Saunaeffekte auf die Gesundheit entfalten sich durch die Regelmäßigkeit. Sie stärken Ihr Immunsystem, regen Ihren Stoffwechsel an und durchbluten Ihre Haut. Saunieren macht Sie widerstandsfähig und härtet Sie ab. **Wir empfehlen ein bis zwei Saunabesuche pro Woche.**



## Gesundes Saunabaden umfasst 4 Phasen

### Duschen

**1** Duschen Sie vor einem Saunagang mit Seife, das öffnet die Poren. Trocknen Sie sich ab. Warme Fußbäder vor den Saunagängen regen den Schwitzprozess an. Wechselfußbäder nach den Saunagängen unterstützen den Saunaeffekt und stärken Ihr Immunsystem.

### Hitzephase

**2** Machen Sie die Länge Ihres Aufenthaltes in der Sauna von Ihrem persönlichen Befinden abhängig. Wie empfehlen 10 bis max. 15 Min. Bitte stellen Sie Ihre Gespräche ein. Die Sauna ist ein Ort der Ruhe. Legen Sie in der Sauna ein ausreichend großes Handtuch unter Ihren Körper, inkl. Ihrer Füße.

### Abkühlung

**3** Gehen Sie nach dem Saunagang ein paar Minuten an die frische Luft. Erfrischen Sie sich mit unserem Scherbeneis oder mit kaltem Wasser. Beginnen Sie herzfern, von rechts nach links. Nutzen Sie gern unsere Kneipp-Schläuche. Duschen Sie anschließend.

### Ruhephase

**4** Jetzt wird der Erholungseffekt des Saunierens wirksam. Gönnen Sie sich mind. so viel Zeit in Ruhe, wie Sie in der Hitze verbracht haben.

Hören Sie auf Ihren Körper!  
Konsultieren Sie bei Unwohlsein Ihren Arzt.

Unser Team beantwortet Ihnen gern alle Fragen.

*Genießen Sie!*



Alles findet in uns statt.  
Gedanken, Gefühle,  
Freud' und Leid.

Das Leben findet in uns statt.  
Wir allein bestimmen,  
was wir erleben.



Buddhistische Weisheit

## EXKLUSIVE SAUNA RITUALE

Täglich bieten wir Ihnen  
exklusive SAUNA RITUALE an,  
die Sie spontan am Tag Ihres Besuches  
oder **vorab online** auf unserer  
Website buchen können.

<b>Hot &amp; Cold Ritual</b>	ca. 35 Min
<b>Klangschalen Ritual</b>	ca. 45 Min
<b>Rasul Heilerde Ritual</b>	ca. 40 Min
<b>Rosen Ritual</b>	ca. 45 Min
<b>Banja Ritual</b>	ca. 60 Min

Bitte melden Sie sich für alle Rituale **mind. 30 Min vor Ritualbeginn an der Rezeption** oder sprechen Sie unsere MitarbeiterInnen an.

## Viel Vergnügen!