



## PANORAMA SAUNA

In diese Sauna dürfen Sie sich ein Schälchen Salz mitnehmen. Die optimale Wirkung der entschlackenden **Salzanwendung** erzielen Sie nach einer kurzen Aufwärmphase. Reiben Sie sich am ganzen Körper mit Salz ein. Dadurch entsteht ein Peelingeffekt.

### Im Sauna Innenbereich

Temperatur ca. 70 - 80 °C  
Luftfeuchtigkeit ca. 20 - 30 %



TREATMENTS® Raumduft > Eukalyptus <



## AUFGUSS SAUNA

Ein besonderes Angebot der Bali Therme ist die Vielzahl an exklusiven Aufgüssen, die in dieser wunderschönen Sauna mit Blick auf das Atrium sowie in der Pagodensauna stattfinden. Alle Infos zu Zeiten und Inhalten der Aufgüsse finden Sie auf dem Aufgussplan.

### Im Sauna Innenbereich

Temperatur ca. 85 - 89 °C  
Luftfeuchtigkeit ca. 20 - 30 %



## LOTUSBLÜTEN SAUNA

Dies ist eine sogenannte > Biosauna <. Diese milden Saunen sind besonders gesundheitsverträglich, denn niedrige Temperaturen schonen Herz und Kreislauf. Balinesische Steinornamente an den Wänden und ein Brunnen in Form einer Lotusblüte machen diese Sauna zu einer echten Zierde und dem ganzen Stolz der Bali Therme.

### Im Sauna Innenbereich

Temperatur ca. 60 - 65 °C  
Luftfeuchtigkeit ca. 20 - 30 %



## FINNISCHE SAUNA

Ein Saunagang in einer klassischen, finnischen Trockensauna ist der ideale Abschluss Ihres Saunatages. Der abschließende Gang in dieser Sauna aktiviert noch einmal Ihr Immunsystem, steigert die Durchblutung Ihrer Haut und Ihrer Atemwege und entspannt ganz am Ende noch einmal Körper und Psyche. So starten Sie tiefenentspannt in Ihren Alltag.

### In der Sauna Rotunde

Temperatur ca. 80 °C  
Luftfeuchtigkeit ca. 20 %



## KRÄUTERSAUNA

Atmen Sie in unserer Ricola Kräutersauna bei moderaten Temperaturen und sanften Klängen tief durch. Wohltuende Düfte erzeugen ein Wohlfühl und verstärken den Entspannungseffekt des Saunabades. Wir verwenden verschiedene Kräuter, z.B. Rosmarin, Basilikum und Thymian. Diese Düfte vitalisieren Körper und Geist.

### In der Sauna Rotunde

Temperatur ca. 65 °C  
Luftfeuchtigkeit ca. 25 %



## LOUNGE SAUNA

Entspannen Sie bei milden Temperaturen und lassen Sie die beruhigende Musik auf sich wirken. Das wechselnde Farbspiel erzeugt einen besonderen Effekt. **Blau** wirkt erfrischend, **Rot** anregend, **Grün** beruhigend und **Gelb** aufheiternd sowie ausgleichend.

### In der Sauna Rotunde

Temperatur ca. 55 - 60 °C  
Luftfeuchtigkeit ca. 40 - 50 %



BALI THERME

★★★★  
A WELLNESS DELUXE RESORT

14 X

SCHWITZVERGNÜGEN

VORSTELLUNG  
UNSERER SAUNEN



Scannen Sie mich,  
dann kann jemand anderes  
dieses Prospekt mitnehmen

# LIEBE GÄSTE!

Die Bali Therme hat **14 verschiedene Saunen**, davon 3 im Thermen- ● & 11 im Saunabereich ●

Für jedes Bedürfnis bieten wir das richtige Angebot. Zur besseren Orientierung haben wir die Saunen für Sie kategorisiert.

Welche ist Ihre Lieblingssauna? :-)

✓ **Dampfbäder** / Feuchte Hitze bei 45 °C

✓✓ **Milde Saunen** / sogenannte „Bio-Saunen“ / 55 - 65 °C

✓✓✓ **Moderate Saunen** / 70 - 80 °C

✓✓✓✓ **Heiße Saunen** / 80 - 110 °C



## TEXTIL SAUNA



In unserer Textilsauna im Thermenbereich können Sie in Badebekleidung saunieren und die Vorzüge des Saunierens kennenlernen. Die positive Wirkung eines Saunabesuches ist kein Geheimnis. Er entschlackt Ihren Körper, regt den Stoffwechsel an, durchblutet die Haut und steigert Ihre Abwehrkräfte. Legen Sie beim Saunieren immer ein Handtuch unter. Danke!

**Im Thermenbereich** (Kneipp Bereich)

Temperatur ca. 65 - 70 °C

Luftfeuchtigkeit ca. 10 - 20 %



## INFRAROTKABINE



Als Infrarotstrahlung wird die gesunde, nicht sichtbare Wärmestrahlung der Sonne bezeichnet. Sie liefert die größte Wärme und ist lebensnotwendig für alle Lebewesen der Erde. Wir Menschen benötigen diese Strahlung für unser Wohlfühlgefühl. Infrarot ist Wärmeenergie, die uns von innen heraus wärmt. Ihre Durchblutung wird stimuliert. Als Aufenthaltsdauer empfehlen wir von 15 - 20 min.

**Im Thermenbereich** (Kneipp Bereich)

Temperatur ca. 50 - 60 °C



## DAMPFBAD



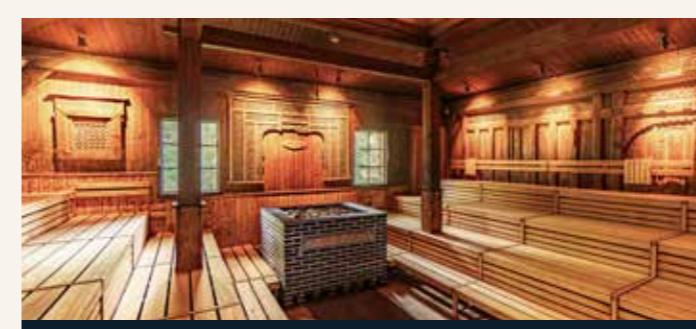
Ein Dampfbad besitzt andere Eigenschaften als die klassische finnische Sauna. Mit seiner milden und feuchten Wärme wirkt es positiv auf den Organismus und wird gerade von „Saunainsteigern“ und älteren Menschen sehr geschätzt und als sehr bekömmlich und vor allem kreislaufschonender empfunden.

**Im Thermenbereich** (Kneipp Bereich)

**Im Sauna Innenbereich**

Temperatur 45 °C

Luftfeuchtigkeit 100 %



## PAGODENSAUNA

Diese 150 Jahre alte, 6 m hohe trockene und heiße Sauna wurde original nach dem Vorbild eines Tempels errichtet. Für den Transport nach Bad Oeynhausen wurde sie in 500 Einzelteile zerlegt und originalgetreu aufgebaut. Sie begeistert durch geschnitzte Wandelemente und fernöstliche Malereien. Das Kassetten-dach („Pagode“) ist der Namensgeber dieser Sauna.

**Im Sauna Garten**

Temperatur ca. 80 - 85 °C



## ERDSAUNA

Unsere Erdsauna aus Blockbohlen wurde ein wenig tiefer in die Erde gebaut. Diese besondere Bauweise begünstigt das außergewöhnliche Klima. Ein Aufenthalt in der Erdsauna wird trotz der Hitze und Trockenheit als sehr angenehm und bekömmlich empfunden. Wir befeuern die Erdsauna durch einen Kamin mit Buchen- und Eichenholz. Sauna pur!

**Im Sauna Garten**

Temperatur ca. 100 - 110 °C

Luftfeuchtigkeit ca. 10 - 20 %



## BLOCKSAUNA

Genießen Sie diese traditionelle, russische Sauna! Zusätzlich finden hier täglich **Wenik Aufgüsse** (ohne Anmeldung) sowie das **Banja Ritual** (mit Anmeldung) statt. Beim Wenik Aufguss verwenden wir mit Birkenbüscheln heiße Luft, die ein wundervolles Birkenaroma entfalten. Beim Banja Ritual wird Ihre Durchblutung durch Abklopfen mit Birkenzweigen angeregt.

**Im Sauna Garten**

Temperatur ca. 80 °C

Luftfeuchtigkeit ca. 30 - 40 %



## LACONIUM

Ein Laconium ist ein Dampfbad mit milden Temperaturen. Ihr Körper wird von Schlackstoffen befreit und gereinigt. Die feuchte Wärme ist besonders wohltuend für Ihre Atemwege. In diesem Dampfbad finden täglich SAUNA RITUALE statt.

**In der Sauna Rotunde**

Temperatur ca. 45 °C

Luftfeuchtigkeit 100 %



TREATMENTS® Raumduft > Rose <