



## MOVE & RELAX SAUNABEREICH

Getreu dem Motto „Move & Relax“ geben wir der Regeneration genau so viel Platz wie der Bewegung und bieten neben unseren Behandlungen verschiedene Saunen für die Erholung an. Damit Sie sich „richtig erholen“ haben wir hier ein paar Tipps für Sie parat, wann Sie am besten welche unserer Saunen nutzen.

Generell gilt: Saunieren Sie nach dem Sport – nicht vorher und gehen Sie weder hungrig noch mit vollem Magen in die Kabine. Duschen Sie vorher ordentlich warm, um den Körper vorzuwärmen und trocknen Sie sich dann gut ab ... das verstärkt die Wirkung. Faustregel für's Saunieren: Bleiben Sie so lange in der

Kabine, wie Sie sich wohlfühlen. Und kühlen Sie Ihren Körper danach an der frischen Luft, im Naturteich oder unter der kalten Dusche gut wieder ab. Zwischen den Saunagängen (maximal drei) gönnen Sie sich eine Ruhephase und vergessen Sie nicht, genügend Flüssigkeit zu trinken.

## **FINNISCHE SAUNA**

---

ca. 80 – 100 Grad, Luftfeuchtigkeit ca. 6 – 15 %, Saunazeit ca. 8 bis 15 Minuten

Das Saunieren ist in Finnland elementarer Bestandteil der Kultur. Es dient der körperlichen und seelischen Entspannung, Erholung nach dem Sport, der Abhärtung und inneren Entgiftung des Körpers. Saunieren hilft bei der Leistungssteigerung und der Verbesserung des Allgemeinzustands.

## **SANARIUM**

---

ca. 55 – 70 Grad, Luftfeuchtigkeit bis ca. 55 % – Saunazeit ca. 10 bis 20 Minuten

Wenn Sie die Hitze nicht so gut vertragen, dann ist das Sanarium eine ideale Alternative zur klassischen, heißen, trockenen Finnischen Sauna. Hier herrscht besonders schonendes, reizarmes Klima bei geregelter Luftfeuchtigkeit. Perfekt zum Entspannen und Wohlfühlen. Der gesamte Stoffwechsel kommt auf Touren, die Abwehrkräfte und der Kreislauf werden gestärkt und die Haut wird angenehm entschlackt.

## **DAMPFBAD**

---

ca. 42 – 45 Grad, Luftfeuchtigkeit ca. 100 % – Saunazeit ca. 10 bis 20 Minuten

Dampfbaden dient der Gesundheitsvorsorge und hilft beim Abschalten, beim Gewinnen neuer Kräfte und bei der Verbesserung des Allgemeinzustandes. Es lindert Bewegungsschmerzen und Gelenksprobleme, verbessert die Durchblutung und entspannt die Muskulatur. Außerdem ist die feuchte Wärme sehr gut für Ihre Haut.

## **INFRAROTKABINE**

---

ca. 35 Grad, Saunazeit maximal 30 Minuten

In der Infrarotkabine bringen Sie Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht. Durch die gleichmäßige Strahlungswärme fühlen Sie sich wie neu geboren und gehen gestärkt und aktiv in den Alltag. Es regt den Stoffwechsel an, entspannt die Muskulatur, fördert die Durchblutung und stimuliert das vegetative Nervensystem.