

EMPFEHLUNGEN FÜR WELLNESSGÄSTE/SAUNA

Regelmäßiges Saunabaden stärkt Ihre Widerstandskraft, Saunieren schützt vor Erkältungen und wirkt sich positiv auf das vegetative Nervensystem aus. Durch die Wärme werden Blutgefäße geweitet und der Kreislauf entlastet. Empfohlen werden maximal 3 Bade- und 3 Saunagänge, maximal zwei Aufgüsse mit einer Stunde Pause.

1 Duschen/Reinigung	5 Min	9 Im Freien gehen	5 Min
2 Abtrocknen	2 Min	10 Kalt Duschen, Kneippgang kalt, 30 Min Ruhen, 2. Gang Sauna mit Aufguss (Salzpeeling, Honig oder Eukalyptus), Im Freien Gehen, Kalt Duschen, Kneippgang kalt	
3 Knöcheltiefes, warmes Fussbad	5 Min	11 0,5 l trinken, leichtes Essen	
4 Whirlpool oder Sprudelliegen	10 Min	12 In Leintuch eingehüllt Ruhepause	
5 Warm-/Kalt Quellbecken, kalt Duschen (arabische Bäder), 1 min warm, 20 sek Duschen, 3x wiederholen	10 Min	13 SPA Anwendung mit Ruhephase	
6 1 Becher Thermalwasser trinken		14 Solarium	
7 Ruhepause	15 Min	15 weiterer Saunagang mit anschliessender Kalt- und Ruhephase	
8 1. Gang Sauna oder Dampfbad	10 Min		

