

EMPFEHLUNGEN FÜR WELLNESSGÄSTE/THERME

Holen Sie sich neue Energie. Regelmäßiges Baden stärkt Ihre Widerstandskraft, schützt vor Erkältungen und wirkt sich positiv auf das vegetative Nervensystem aus. Beim Baden finden Sie Ruhe und Erholung, Verspannungen werden gelöst und der Körper regeneriert sich. Maximal drei Bade- und drei Saunagänge werden empfohlen.

1 Duschen/Reinigung	5 Min	9 Im Freien gehen	5 Min
2 Abtrocknen	2 Min	10 Kalt Duschen, Kneippgang kalt, 30 Min Ruhen, Textildampfbad oder Textilsaunagang mit Salzpeeling,	
3 Knöcheltiefes, warmes Fussbad	5 Min	Im Freien Gehen, Kalt Duschen, Kneippgang kalt	
4 Whirlpool oder Sprudelliegen	10 Min	11 0,5 l trinken, leichtes Essen	
5 Warm-/Kalt Quellbecken, kalt Duschen (arabische Bäder), 1 min warm, 20 sek Duschen, 3x wiederholen	10 Min	12 In Leintuch eingehüllt Ruhepause	
6 1 Becher Thermalwasser trinken		13 SPA Anwendung mit Ruhephase	
7 Ruhepause	15 Min	14 Solarium	
8 Massagedüsen im Thermalinnen- oder Aussenbecken oder Vitalbad zur Lockerung der Gelenke und Muskulatur	10 Min	15 Massagedüsen im Thermalinnen- oder Aussenbecken	
		16 Kalt duschen	
		17 In Leintuch eingehüllt Ruhepause	

