

Unsere Empfehlungen für das richtige Saunieren:

"Wichtig ist nicht, wie sehr Sie schwitzen, sondern wie wohl Sie sich fühlen"

Achten Sie auf Ihr eigenes Körperempfinden und passen Sie den Saunagang Ihrem eigenen Wohlbefinden an. Versuchen Sie, Ihren eigenen Rhythmus zwischen Hitze und Kälte, Bewegung und Entspannung, Geselligkeit und Ruhe zu finden.

Was brauchen Sie für einen Saunatag?

- großes Badetuch, welches den ganzen Körper bedeckt (auch als Leihgabe möglich)
- Handtuch (zum Abtrocknen)
- Shampoo/Duschgel
- Badeschuhe
- Bademantel (auch als Leihgabe möglich)

Duschen

Vor dem Betreten der Sauna immer duschen - nicht nur aufgrund der Hygiene, sondern auch um den störenden Fettfilm der Haut zu entfernen

Vor der Sauna gut abtrocknen (die trockene Haut schwitzt besser).

Hitzephase

Die Sauna dient der Entspannung – deshalb ruhig verhalten. Legen Sie ein großes Badetuch auf die Sitzbank. Da warme Luft nach oben steigt, ist es auf den oberen Bänken heißer. Für Sauna-Anfänger ist es ratsam, die Bänke der unteren oder mittleren Reihe zu bevorzugen.

Abkühlphase:

Um Ihre Atemwege zu kühlen und Sauerstoff zu tanken, gehen Sie nach dem Saunagang ein paar Minuten an die frische Luft. Erfrischen Sie sich mit kaltem Wasser (herzfern beginnen) oder an unserem Crush-Ice-Brunnen.

Duschen Sie anschließend.

Allgemeines

Eine gesundheitsfördernde Wirkung erzielen Sie nur, wenn die Abkühlung durch Kaltwasser und Frischluft stark genug ist.

Ein warmes Fußbad ist auch nach dem Abkühlen empfehlenswert.

Wir empfehlen, vor und nach jedem Saunagang viel zu trinken.

Sauna-Etikette

Unser größtes Anliegen ist es, dass Sie sich in unserer Saunalandschaft wohlfühlen. Deshalb möchten wir Ihnen nachfolgend einige Anregungen geben:

Damit jeder Gast in den Genuss einer freien Liege kommt, bitten wir Sie, keine Liegen zu reservieren. Unsere Mitarbeiter sind angewiesen, reservierte Liegen bei Bedarf frei zu räumen.

Reduzieren Sie den Austausch von Zärtlichkeiten auf ein Minimum.

Das Tragen von Badebekleidung ist im Saunabereich nicht gestattet, da es sich um einen Nacktbereich handelt. In unserer Saunagastronomie ist das Tragen eines Bademantels Pflicht.

Das Verzehren von mitgebrachten Speisen und Getränken ist nicht gestattet.

Wir bieten Ihnen eine große Vielfalt an Aufgüssen. Um hier den reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, möchten wir Sie bitten, die jeweilige Sauna rechtzeitig aufzusuchen. Nach Beginn eines Aufgusses ist leider kein Eintritt mehr möglich.

Unsere Saunaanlage ist für Sie und für die anderen Gäste ein Ort der Ruhe und Entspannung. Deshalb möchten wir Sie allgemein bitten, dies durch Ihr Verhalten zu unterstützen. Aus Rücksicht auf die anderen Gäste bitten wir Sie, in der Anlage auf den Gebrauch von Mobiltelefonen und Fotoapparaten zu verzichten. Das Rauchen ist nur in den dafür vorgesehenen Raucherzonen gestattet.

Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis.