



## **SAUNA UND DAMPFBAD**

Nass- und Entspannungszone

Die Sauna und das Dampfbad gibt eine intensive Reinigung von Außen und von innen und bewirken dadurch ein geklärtes Hautbild. Mindestens genauso wichtig aber ist der Umstand, dass Sie sich in der Sauna oder im Dampfbad so richtig entspannen können - in körperlicher, wie auch seelischer und geistiger Hinsicht. Durch das starke Ansprechen der körpereigenen Regulation, wird die Belastbarkeit gegenüber Reizen der unterschiedlichsten Art erhöht. So beugt der Besuch der Nasszone Gesundheitsstörungen vor, macht widerstandsfähiger und unterstützt zugleich die Heilung verschiedenster Krankheiten. In dieser Hinsicht ist die Sauna und das Dampfbad ein Naturheilverfahren, das gründlich wissenschaftlich-schulmedizinisch erforscht wurde.

## **SAUNA UND DAMPFBAD**

### **SAUNAREGELN**

- Gründlich duschen
- Immer trocken in die Sauna
- 10 - 15 Minuten je Sauna-Gang sind genug
- Nicht mehr als 3 Saunagänge
- Reden und erzählen in der Sauna verhindert die eigene Entspannung und die der anderen.
- Immer ein Handtuch in der Sauna unterlegen. Kein Schweiß auf Holz.
- Die Sauna betritt man nicht in Badebekleidung oder mit Badeschuhen.
- Nach der Sauna immer mit kaltem Wasser abkühlen. Nie mit lauwarmem Wasser.
- Immer für warme Füße sorgen, Ruhephasen einhalten, Trinken und Essen bis nach dem letzten Sauna-Gang verschieben.

### **SAUNAREGELN**

### **HARARET/DAMPFBAD**

Hararet (Türkisches Dampfbad) 42-45° C, 100 % Luftfeuchtigkeit

Empfohlene Aufenthaltsdauer: 5 - 15 Minuten. Das Hararet ist ein angenehmes Schwitzbad. Es fördert die Durchblutung, die Haut wird weicher und entspannter. Angenehme Befeuchtung der Atemwege.

### **HARARET/DAMPFBAD**

### **ÖFFNUNGSZEITEN**

Sauna und Dampfbad

Mo-Do 18.00h – 20.30h und Sa-So 10.30h – 13.00h

Am Dienstag ist die Nasszone für Frauen reserviert.

Im Sommer und während heissen Sonnentagen bleibt die Nass- und Entspannungszone geschlossen!

### **ÖFFNUNGSZEITEN**

### **PREISE**

Sauna und Dampfbad

10 Eintritte Nass- und Entspannungszone CHF 230.-

### **PREISE**

### **SOLARIUM**

15 Minuten	11er Abonnement	CHF 150.--	Einzeleintritt	CHF 15.--
20 Minuten	11er Abonnement	CHF 170.--	Einzeleintritt	CHF 17.--
25 Minuten	11er Abonnement	CHF 190.--	Einzeleintritt	CHF 19.--

Solarien: Ergoline 43 Profi-Solarien inkl. 4 intensiven Gesichtsbräunern

### **SOLARIUM**