

# So saunen Sie richtig im Badeparadies Eiswiese

**1.** Für Ihren Saunabesuch sollten Sie sich mindestens zwei Stunden Zeit nehmen und ihn weder hungrig noch mit vollem Magen genießen. **Bitte beachten Sie, dass die Saunakabinen, die Tauchbecken und das Außenthalbecken nur unbedeckt benutzt werden können.**



**2.** Den Auftakt bildet selbstverständlich ein reinigendes Duschbad.

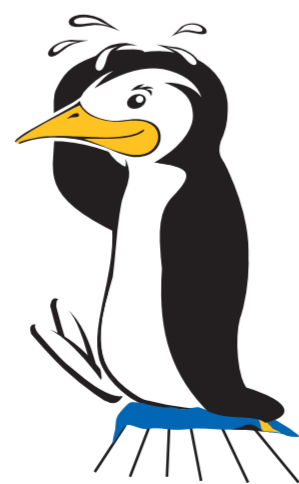
**3.** Vor dem eigentlichen Saunagang sorgt ein warmes Fußbad für Entspannung. Gleichzeitig fördert es das Schwitzen.



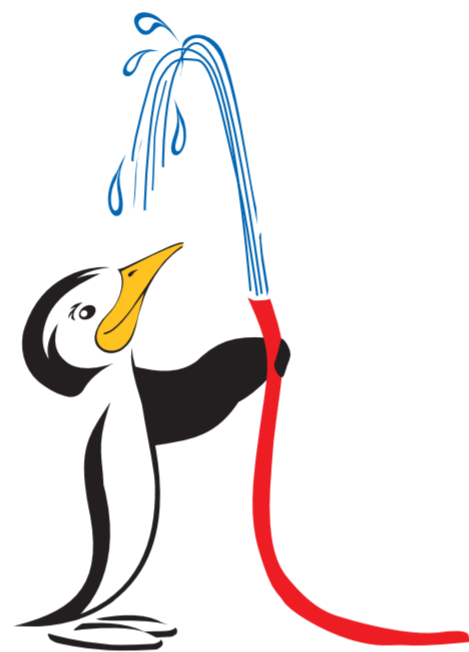
**4.** In der Saunakabine legen oder setzen Sie sich bitte aus hygienischen Gründen auf ein großes Saunatuch, sodass keine nackte Haut das Holz berührt. Je nach gewünschter Wärmeintensität wählen Sie die mittlere oder die obere Bank. Für den Anfang sind 10 – 15 Minuten zu empfehlen.

Übertreiben Sie jedoch nicht, und beenden Sie den Saunagang ggf. auch schon früher. Ruhe verstärkt die Wirkung des Saunierens. **Bitte vermeiden Sie in der Sauna laute Gespräche und verhalten Sie sich aus Rücksicht auf andere Gäste leise.**

**5.** Am besten entspannen Sie sich im Liegen. Damit Ihr Kreislauf nicht überlastet wird, sollten Sie sich zwei Minuten vor dem Verlassen der Sauna aufrecht auf die unterste Bank setzen.

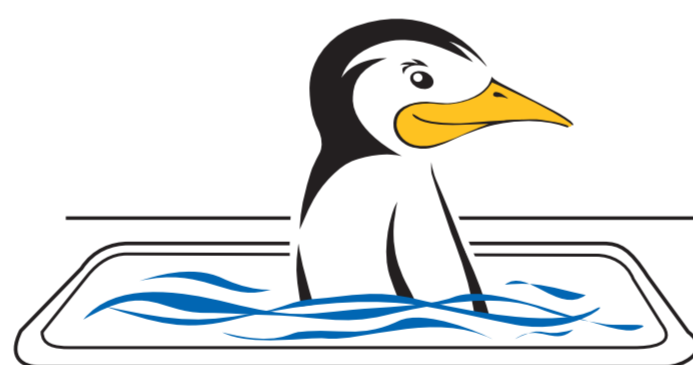
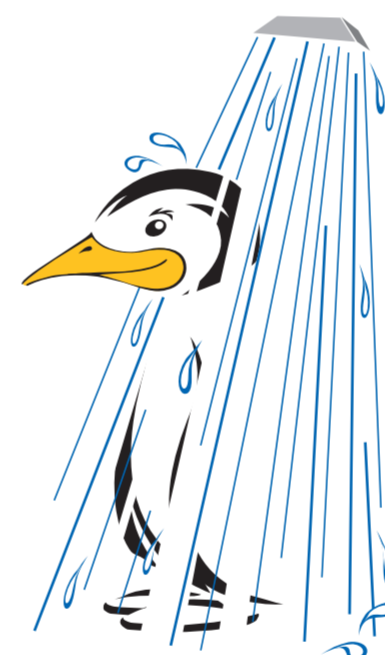


**6.** Im Anschluss an den Saunagang benötigt Ihr Körper Sauerstoff. Atmen Sie bei einem kleinen Rundgang in unserem Saunagarten die frische Luft tief ein.



**7a.** Zur Abkühlung und Erfrischung gibt es mehrere Möglichkeiten: Mit dem Kneippschlauch sorgen Sie auf schonende Weise für Abkühlung. Besonders bei Bluthochdruck ist dieses Verfahren zu empfehlen.

**7b.** Eine andere Art der Erfrischung bieten der Wasserfall des Kaltwassereimers oder unsere Schwallduschen.

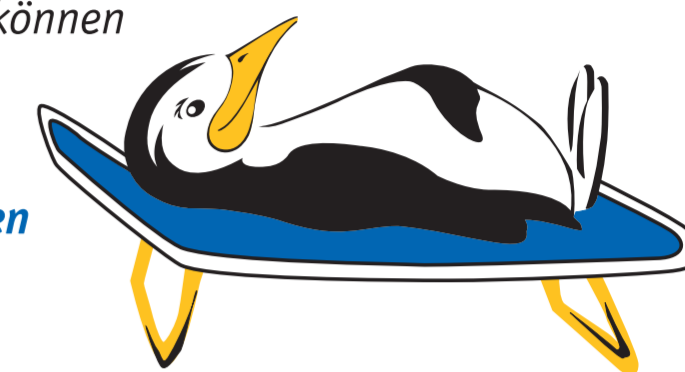


**7c.** Für Unerschrockene gibt es noch das Kaltwassertauchbecken. Vor dessen Nutzung ist jedoch unbedingt der Schweiß abzduschen.

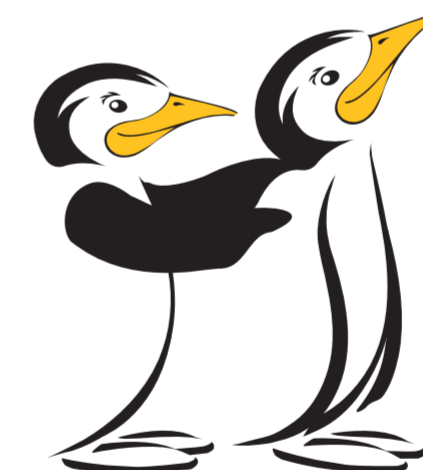
**8.** Anschließend sollten Sie ausgiebig ruhen und entspannen. Auch hier ist ein warmes Fußbad äußerst wohltuend.



**9.** Genießen Sie dann den Aufenthalt in einem unserer drei unterschiedlichen Ruheräume oder im Ruhepavillon. Hier stehen Liegen bereit, Sie können abschalten oder auch Zeitung lesen. **Bitte vermeiden Sie laute Gespräche und verhalten Sie sich aus Rücksicht auf andere Gäste leise.**



**10.** Ein Saunabesuch sollte nicht nur aus einem Saunagang bestehen, auch wenn Sie sich jetzt schon wohlfühlen. Zur vollen Entfaltung der Wirkung empfehlen sich zwei weitere Saunagänge. Nehmen Sie sich Zeit zwischen den nachfolgenden Gängen und führen Sie diese wie den ersten durch. Sie können jedoch auch einen der Saunagänge durch einen Aufenthalt in unserem 34°C warmen Thermalsolebecken im Saunagarten ersetzen.



**11.** Nach einem Saunabesuch sind Sie bestens auf eine Massage oder eine Shiatsu-Behandlung vorbereitet, für die, nach vorheriger Anmeldung, geschultes Personal bereitsteht.

**12.** Eine weitere Steigerung Ihres Wohlbefindens können Sie durch eine dosierte Nutzung unserer Solarien erreichen.

