



Für einen korrekten Saunagenuss empfehlen wir folgende Punkte:

1. Die Sauna ist ein Nacktbereich. Bitte betreten Sie die Sauna nicht mit Ihrer Badehose oder Ihrem Badeanzug.
2. Besuchen Sie die Sauna weder hungrig noch mit vollem Magen.
3. Genießen Sie vor dem Saunagang eine Reinigungsdusche und trocknen Sie sich vor dem Betreten der Kabine gründlich ab.
4. Betreten Sie die Sauna mit erwärmtem Körper; ein warmes Fußbad im Vorfeld zum Saunabad fördert das Schwitzen zusätzlich
5. Besuchen Sie die Kabine für eine Zeit von 10– 15 Minuten je nach persönlichem Wohlbefinden.
6. Kühlen Sie sich nach dem Saunagang ausreichend ab: durch lokale, kalte Wassergüsse startend von den Armen und Beinen bis hin zum Rücken und Rumpf, von den Extremitäten zum Herzen hin, abschließend auch den Kopf.
7. Wohltuend wirken nach der Abkühlung ein leichtes Erwärmen der Füße bis zum Knöchel mit einem warmen Fußbad.
8. Ruhen Sie Ihren Körper im warmen Bademantel eingehüllt ausreichend aus, die Ruhephase sollte mindestens 30 Minuten andauern.
9. Wiederholen Sie den Saunagang maximal 3 Mal.
10. Informieren Sie sich bei unserem Team – gerne beraten wir Sie zu unserem Behandlungsangebot, zu den Wirkungen und Kontraindikationen der Sauna
11. Ruhe ist im gesamten Saunabereich oberstes Gebot!

P.S.: Möchten Sie eine Massage oder eine Behandlung machen, bitten wir Sie, sich direkt an die Beauty Rezeption zu wenden.