

Alpen Adria Saunawelt

Lieber Saunagast!

Wir möchten Ihnen ein paar wertvolle Tipps und Hinweise zum Saunieren geben. Das jahrtausend alte Ritual des Saunierens, das in vielen Kulturen praktiziert wird, soll auch Ihnen **WOHLBEFINDEN, ENTSPANNUNG UND GESUNDHEIT** bringen. Planen Sie also genügend Zeit für Ihren Saunabesuch ein: Hektik und Stress wären hier fehl am Platz!

In unserer Saunawelt stehen Ihnen folgende **SAUNEN** zur Verfügung:

GAILTALER SCHWITZKASTEN

Bei einer Raumtemperatur von ca. **90° C** ist die Luft **heiß und trocken**. Der Besuch dieser Sauna besteht in der Regel aus zwei bis drei Gängen.

WALDSTUB`N-SANARIUM mit Aquaviva

Bei einer Temperatur von ca. **60° C** und einer Luftfeuchtigkeit bis maximal 55% finden Sie ein besonders schonendes und reizarmes Klima zum Entspannen.

AROMA-DAMPFBAD

Die gesundheitlichen Vorteile der **dampfenden Wärme** für Atemwege, Bindegewebe, Muskulatur und Psyche machen den positiven Erfolg aus.

INFRAROT-KABINE

Das **heilsame Schwitzen** beginnt bereits **bei 35° C**. Bei wohliger Wärme befreien Sie sich von belastenden Stoffwechselschlacken und beleben den Kreislauf.

LACONIUM „GROTTA AZZURRA“

Für alle, die hohe Temperaturen nicht so vertragen, ist das Schwitz- und Entschlackungsbad bei **milder Strahlungswärme** von ca. **40° C** sehr geeignet.

MEERESLUFT-SOLERAUM „BLAUE LAGNUE“

Solehältiges Wasser fließt über eine Steinkaskade und verkrustet diese im Laufe der Zeit. Sie atmen **solehaltige Luft**, die positiv auf die Atemwegsorgane wirkt.

Zum **ENTSPANNEN** nach dem Saunieren laden die **WASSERBETTEN** im Soleraum, die **RUHELIEGEN „SIESTA“** im Feuer-Ruheraum und die **WÄRME-LESE-LIEGEN** ein!

VOR DEM SCHWITZEN

- Legen Sie Ihren **SCHMUCK** ab, entfernen Sie Make-up.
- Zwei Stunden vor dem Saunabesuch sollten Sie **NICHT MEHR RAUCHEN**.
- Nehmen Sie eine warme **DUSCHE** und trocknen Sie sich gut ab.

DIE SCHWITZPHASE

- Aus hygienischen Gründen sollten Sie es vermeiden, dass der Schweiß mit dem Holz in Berührung kommt. Verwenden Sie hierfür Handtücher. **KEIN SCHWEISS AUFS HOLZ!**
- In der „Grotta Azzurra“ und in der „Aroma-Dampfsauna“ reinigen Sie die Sitzflächen vor und nach Ihrem Besuch mit dem Wasserschlauch (Sie müssen hier keine Handtücher verwenden!).
- Ziehen Sie in der Kabine die **BADESCHUHE** aus.
- Die Länge der Schwitzphasen entnehmen Sie bitte den individuellen Informationen, die an jeder Sauna ausgehängt sind. **HELDENTUM IST FEHL AM PLATZ** – bleiben Sie nur so lange wie es Ihnen gut tut.
- Bewegen Sie sich so wenig wie möglich, und beschränken Sie Unterhaltungen auf das Nötigste.
- **AUGÜSSE** treiben den Schweiß an, sind aber nicht jedem angenehm. Im „Gailtaler Schwitzkasten“ steht ein Wasserbehälter mit einer Holzkelle für Sie bereit. Während der Aufgüsse bitten wir Sie, die Sauna nicht zu betreten.
- Um das Herz-Kreislauf-System nicht zu belasten, sollten Sie abruptes Aufstehen vermeiden.

DIE ABKÜHLPHASE

- Jetzt folgt ein **KURZER HEFTIGER KÄLTEREIZ**: Abgießen, Duschen mit kaltem Wasser, das Abreiben mit dem Eis aus der Gletscher-Grotte oder im Winter mit Schnee.
- Gehen Sie kurz an die **FRISCHE LUFT** und atmen Sie tief ein.

DIE RUHEPHASE

- Ruhen Sie sich aus, legen Sie sich hin, lesen Sie, **ENTSPANNEN** Sie sich (mind. 20 Minuten zwischen den Saunaphasen!).
- **TRINKEN** Sie zwischen den Saunagängen – am besten frisches Quellwasser aus dem Hermagoras-Brunnen!

5 HINWEISE ZUM VERHALTEN IM SAUNABEREICH

1. Die Saunawelt ist ein **NACKTBEREICH!** Saunen und Dampfbad nutzen Sie bitte textilfrei, aber mit Handtuch zum Sitzen!
2. Die Saunalandschaft ist ein **RUHE- UND ENTSPANNUNGSBEREICH.** Lärmen und Laufen sind daher zu unterlassen.
3. **KINDER BIS 12 JAHRE** dürfen die Saunawelt nur in Begleitung der Eltern betreten.
4. Das **RESERVIEREN DER RUHELIEGEN** bitten wir zu unterlassen. Unsere Mitarbeiter sind angewiesen Ihre darauf abgelegten Sachen erforderlichenfalls zu entfernen.
5. Die **WELLNESS-LIEGEN** im Ruheraum, die Wasserbetten in der „Blauen Lagune“ und die Wärme-Lese-Liegen bitte nur mit Bademantel und/oder mit trockenem Handtuch verwenden (nicht mit feuchten Handtüchern!).

Vielen Dank für Ihre Rücksicht!
Familie Rainer

Am **ABREISETAG** können Sie das Alpen Adria Spa bis 21.00 Uhr für einen Aufpreis von € 12,- pro Person nützen.