

Trainieren Sie in unserem Fitnessbereich und profitieren Sie von einer umso intensiveren Erholungsphase nach der körperlichen Betätigung. Verbessern Sie Ihr persönliches Wohlbefinden durch die Kombination aus Sport und Entspannung. Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung und fördern sie Ihre Durchblutung, indem sie den Fokus auf wechselwarme Anwendungen legen.

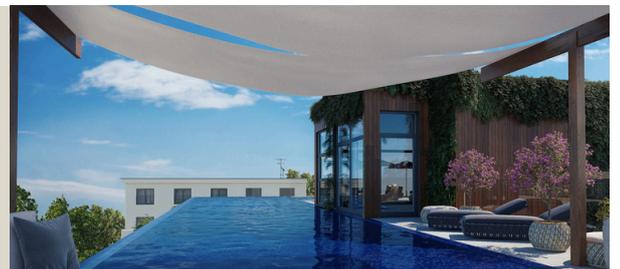


VORREINIGUNG | 3 MIN

Duschen Sie zu Beginn Ihres Aufenthaltes. Hierdurch entfernen Sie nicht nur den Fettfilm und Schmutz auf Ihrer Haut, sondern auch Cremes, Make-up, usw.

AKTIVIER START IM SKY POOL | 20 min

Beginnen Sie mit einer Runde in unserem Rooftop Pool und absolvieren Sie circa 10-20 Bahnen. Dieses sanfte Warm-up bei angenehmen 31 °C Wassertemperatur aktiviert Ihren Körper, lockert Ihre Muskulatur und bereitet Sie behutsam auf den weiteren Badeverlauf vor.

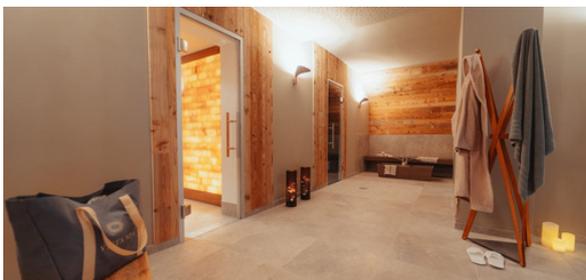


KRÄUTERSAUNA | 10-15 MIN

Genießen Sie bei angenehmen 55 - 85 °C die Wärme und die feuchte Raumlufte. Spüren Sie, wie sich Ihre Muskeln lockern und Ihr Körper immer weiter entspannt.

ABKÜHLUNG | 5 - 10 MIN

Um die positiven Effekte des Saunabadens zu verstärken, ist eine kurze Abkühlung unter einer kalten Dusche (< 20 °C) nach der Wärmephase besonders wichtig. Sie aktiviert den Kreislauf und erfrischt den Körper.



SALZLOUNGE ODER DAMPFBAD | 6 MIN

Gönnen Sie sich eine 6-minütige Soleinhalation oder ein Dampfbad, um Ihre Atemwege zu befeuchten und Ihre Haut zu pflegen.





ABKÜHLUNG | 5-10 MIN

Im Anschluss an die zweite Wärmephase gönnen Sie sich abermals eine Abkühlung in der Dusche oder mit dem Kneipp-Schlauch (< 20 °C), um den Kreislauf anzuregen und den Körper zu beleben. Hier empfehlen wir besonders unsere Erlebnisduschen zu nutzen.



RUHEPAUSE | > 15 MIN

Verweilen Sie in einem unserer Ruheräume. Atmen Sie tief durch und spüren Sie, wie sich Ihr Kreislauf stabilisiert und Ihr Körper langsam anfängt sich zu regenerieren.

BEHANDLUNG | 50 MIN

Genießen Sie nach der Ruhepause eine Corpo Vitalis Massage. Die verschiedenen ätherische Öle werden aus Blüten und Blättern hergestellt und haben vielfältige Heilkräfte und können positive Eigenschaften frei-setzen. Letzte noch verbliebene Verspannungen lösen sich, während Sie vollständig zur Ruhe kommen.



RUHEPAUSE | > 15 MIN

Verweilen Sie nach der Behandlung erneut in einem unserer Ruheräume. Lassen Sie die Massage nachwirken und spüren Sie, wie Sie Ihren Körper gestärkt und gekräftigt haben.

TEE TRINKEN | 10 MIN

Runden Sie Ihren Badeablauf ab, indem Sie sich einen Rooibusch-Tee gönnen. Dieser Tee wirkt anregend und kreislaufankurbelnd.

