

Entspannen

UNSERE BADEEMPFEHLUNG



Gelangen Sie zur optimalen Erholung, indem Sie sich während Ihres Badeablaufs ausreichend Ruhepausen gönnen und sich mit Massagen verwöhnen lassen. Erleben Sie ganzheitliche Entspannung und entfliehen Sie dem Alltagsstress.



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.

FUSSBAD | 6-8 MIN

Beginnen Sie mit einem warmen Fußbad, um sich langsam zu entspannen und aufzuwärmen.



FINNISCHE SAUNA | 10-15 MIN

Genießen Sie bei angenehmen 90 °C die Wärme und die trockene 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.



WASSER TRINKEN | 5 MIN

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

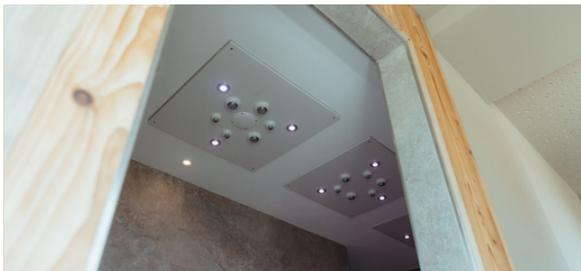
FINNISCHE SAUNA | 10 - 15 MIN

Gönnen Sie sich erneut einen Aufenthalt in der finnischen Sauna, vorzugsweise diesmal mit Aufguss.



VISTA SPA

WELLNESS | POOL | WELLBEING

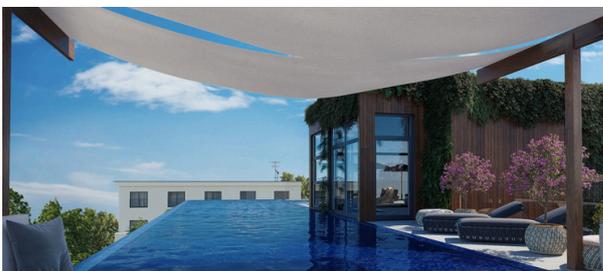
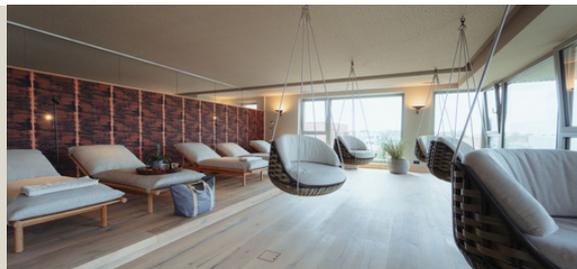


ABKÜHLUNG | 5 - 10 MIN

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.

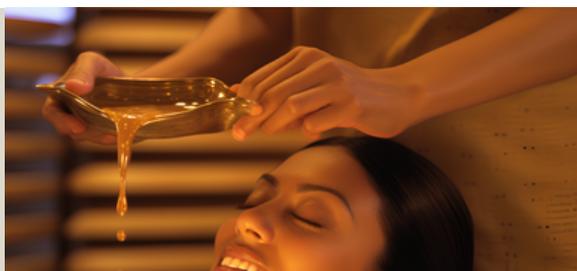


SKY POOL | 30 MIN

Entspannung bei 30 °C Wassertemperatur mit Massagedüsen.

BEHANDLUNG | 50 MIN

Genießen Sie nach dem Poolaufenthalt eine Aromaölmassage. Das warme und duftende Massageöl wird Sie schnell in Tiefenentspannung versetzen. Wählen Sie den passenden Duft aus, um Ihr Wohlbefinden zu steigern.



RUHEPAUSE | > 15 MIN

Verweilen Sie nach der Behandlung erneut in einem unserer Ruheräume. Lassen Sie die Anwendung nachwirken und spüren Sie, wie Ihr Körper zur Ruhe kommt.

TEE TRINKEN | 10 MIN

Runden Sie Ihren Badeablauf ab, indem Sie sich einen Früchte-Tee gönnen.

