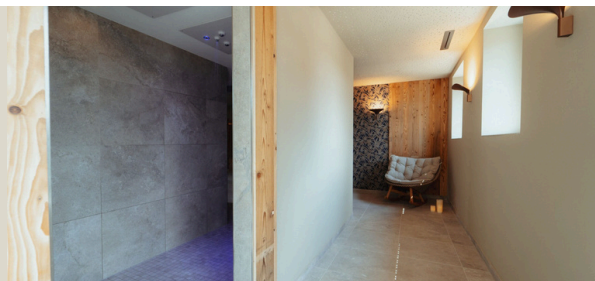


Bei uns kommen Sie in den Genuss von Harmonie für Ihren Körper und Geist. Lassen Sie sich verwöhnen mit Massage- oder Kosmetikbehandlungen und genießen Sie bei uns „La dolce Vita“.

### 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.



### KRÄUTERSAUNA | 10-15 MIN

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



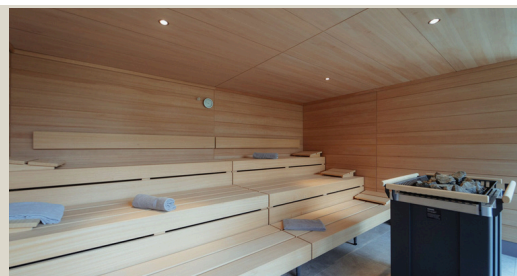
### ABKÜHLUNG | 5 - 10 MIN

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.



### FINNISCHE SAUNA | 10-15 MIN

Genießen Sie bei angenehmen 90 °C die Wärme und die trockene Raumluft. Spüren Sie, wie sich Ihre Muskeln lockern und Ihr Körper immer weiter entspannt. Genießen Sie Ihren Saunagang vorzugsweise mit einem Aufguss.  
5 - 10 Min.





### 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 Massage- oder eine Kosmetikbehandlung. Wir empfehlen eins unserer großen Verwöhnrituale auszuwählen, passend zu Ihrer Stimmung und Ihrem Wohlbefinden.



### 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 Rooibosch-Tee gönnen. Dieser Tee wirkt anregend und kreislaufankurbelnd.

