



DAS TOP-SAUNAERLEBNIS

IM WELLNESS- UND GENUSSHOTEL ROSMARIE

WILLKOMMEN ZUM WOHLTUENDEN SAUNAABENTEUER.

FÜR IHRE KÖRPERLICHE UND HARMONISCHE GESUNDHEIT
BIETEN WIR VIER EINZIGARTIGE SAUNAS:

mit Dampfbad, Bio-Zirmsauna, Infrarot Fit und Gesundheitskabine,
Finnische Panoramasauna, Außen-Whirlpool mit Blick auf die
atemberaubende Bergwelt, Relax Raum mit Blick auf die Alpen

Zum Relaxen stehen Ihnen Liegen und Wasserbetten zur Verfügung.

UNSERE BADETASCHEN

ERHALTEN SIE TÄGLICH:

- 1 Badetuch
- 1 Saunatuch
- 1 Liegetuch
- Badesandalen



SAUNAETIKETTE

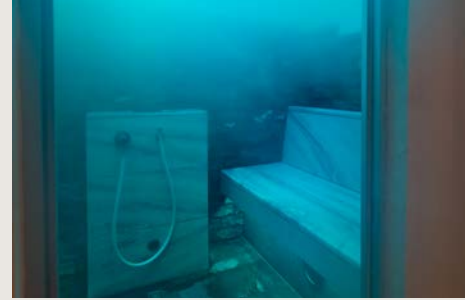
KORREKTES SAUNIEREN STÄRKT DAS HERZ- KREISLAUFSYSTEM, KRÄFTIGT DAS IMMUNSYSTEM, REGT DIE STOFFWECHSELFUNKTION AN UND IST ÜBERDIES EIN HERVORRAGENDES MITTEL ZUR KÖRPERPFLEGE UND TIEFENREINIGUNG DER HAUT.

Saunaregeln und wichtige Empfehlungen für ein gesteigertes Wohlbefinden und eine korrekte Anlagennutzung sind vorhanden.

Nehmen Sie Ihre Wellnesstasche mit zum Saunabereich! Darin finden Sie die Saunatextilien und die Badesandalen. Im Saunabereich ist das Tragen von Badesandalen aus hygienischen und Sicherheitsgründen Pflicht. Mobiltelefone und andere elektronische Geräten haben in der Sauna nichts zu suchen. Für die Nutzung der Kabinen bitten wir Sie folgende Verhaltensregeln zu beachten:

- **Nutzen Sie das Dampfbad ohne Badesandalen und ohne Handtuch**
- **Betreten Sie die Trockenkabine ohne Badesandalen mit Handtuch und bedecken Sie damit die gesamte genutzte Holzfläche, damit kein Schweiß auf das Holz tropft.**

Die Sauna ist eine textilfreie Zone. Betreten Sie die Saunakabinen stets ohne Badebekleidung damit die Wärmestrahlung Ihre Haut ungehindert erreicht und die synthetischen Stoffe bei Aussetzung in der hohen Raumtemperatur keine Gifte und Substanzen abgeben. Für mehr Intimität in der Sauna kann ein Baumwollhandtuch getragen werden. In der Nachruhephase empfehlen wir einen Bademantel und Wollsocken zu tragen - nach der Abkühlung im kalten Wasser muss sich der Körper wieder erwärmen um Erkältungen und Unterkühlung zu vermeiden. Planen Sie ausreichend Zeit ein, die Sauna richtig zu genießen. Für Hektik und Termindruck gibt es in der Sauna keinen Platz.



DAMPFSAUNEN UND KABINEN

Dampfsaunen und Kabinen mit Feuchtigkeit übersättigter Raumluft wirken hauptsächlich auf die Atemwege und Schleimhäute und erlangen in Verbindung mit den eingesetzten Aromen und Ölen eine antibakterielle und Stoffwechsel anregende Wirkung. Weiteres hat der Besuch von Feuchtkabinen eine spürbare Schönheitswirkung, insbesondere in Kombination mit Peelings und Rückfettungen werden die obersten Hautschichten verjüngt und gepflegt. Nach dem Dampfbadbesuch, der zeitlich nach Ihrem Wohlbefinden variieren und wiederholt werden kann (12-20 Minuten, 2 – 3 Saunagänge), empfiehlt sich eine lauwarme Dusche und eine ausgiebige Nachruhephase.



FINNISCHE SAUNA

Finnische Saunen sind trockene Heißluftbäder mit der Kombination des Abkühlens des Körpers und bei richtiger Anwendung haben diese einen nachgewiesenen Gesundheitsnutzen. Die Wechselwirkung von Wärme- und Abkühlungsreizen fordert die Durchblutung der Haut und der Schleimhäute, trainiert sanft das Herz- Kreislaufsystem sowie die Anpassung von Blutdruck und Blutverteilung, steigert die Abwehrkräfte gegen Infekte, dient der Hautreinigung und Zellneubildung und wirkt entspannend auf Psyche und Muskulatur.

Saunaregeln

UNSERE SAUNATIPPS

FÜR EINEN KORREKTEN SAUNAGENUSS EMPFEHLEN WIR FOLGENDE 10 PUNKTE ZU BEACHTEN:

1. Besuchen Sie die Sauna weder hungrig - noch mit vollem Magen.
2. Genießen Sie vor dem Saunagang eine Reinigungsdusche und trocknen Sie sich vor dem Betreten der Kabine gründlich ab.
3. Betreten Sie die Sauna mit erwärmten Körper, ein warmes Fußbad im Vorfeld zum Saunabad fördert das Schwitzen zusätzlich.
4. Besuchen Sie die Kabine für eine Zeit von 10-15 Minuten je nach persönlichen Wohlbefinden.
5. Kühlen Sie sich nach dem Saunagang ausreichend ab: zunächst die Atemwege im Frischluftbereich, nachfolgend durch lokale und kalte Wassergüsse startend von den Armen und Beinen bis hin zum Rücken und Rumpf, von den Extremitäten zum Herzen hin, abschließend auch den Kopf.

6. Wohltuend wirkt nach dem Abkühlen ein leichtes Erwärmen, das Überziehen von Wollsocken.

7. Ruhen Sie Ihren Körper im warmen Bademantel eingehüllt ausreichend aus, die Ruhephase sollte mindestens 30 Minuten andauern.

8. Wiederholen Sie den Saunagang maximal 3 Mal, auch im Sommer fördert ein Saunabesuch Ihre Gesundheit und pflegt Ihre Schönheit.

9. Informieren Sie sich bei unserem Team. Gerne beraten wir Sie zu unserem Behandlungsangebot, zu den Wirkungen der Sauna und unserem Aufgussprogramm.

10. Ruhe ist im gesamten Saunabereich oberstes Gebot. Wir bitten Sie in den Kabinen und Ruhebereichen andere Gäste bei ihrer Entspannung und Ruhe nicht zu stören. Kinder dürfen nur in Begleitung der Eltern nutzen zu bestimmten Zeiten nutzen.



Wellness & Relax

