

# Wellness für Körper und Seele

*Entspannen Sie sich nach einem erlebnisreichen Ausflug, einem Skitag, oder einfach auch während des Tages, in unserem kleinen Wellnessbereich.*

## Unsere Wellnessangebote:

- Finnische Sauna oder Biosauna
- Infrarotkabine
- Kneipp-Bäder
- Teebar

*Sonntag, Dienstag und Donnerstag ist die Sauna für Sie eingeschalten.*

*Möchten Sie an einem anderen Wochentag die Sauna besuchen,  
bitte teilen Sie uns dies am Abend vorher mit.*

*In den Sommermonaten wird die Sauna nur auf Anfrage eingeschalten.*

*Bademäntel erhalten Sie für eine Leihgebühr von 5,00 Euro*

### Infrarot-Behandlungen:

*1xKabine (ca. 30 min.) Euro 10,00*

*Paketpreis 3xKabine Euro 20,00*

### Kneippbäder:

*1 Bad = 20,00.- €*

# *Kneipp-Gesundheitsbäder*

- Entspannung Pur – Melisse  
(Entspannung bei Erschöpfung und Stress)
- Gelenke & Muskel – Arnika  
(wohltuend, wärmend und reaktivierend)
- Basisches Badesalz  
(fördert die Ausleitung von Säuren und Schlacken)
- Erkältungsbad – Eukalyptus  
(wohltuend befreiend in der kalten Jahreszeit)
- Harmonie Pur – Lavendel Orange  
(sanfter Ausgleich nach einem anstrengenden Tag)
- Kuschelbad – Ingwer-Kardamon-Macadamia und Honigextrakt  
(sanfte Wärme und Entspannung für kuschelige Momente)

## ***BADEN und NACHRUHE***

1. *Legen Sie sich entspannt in das Badewasser. Hierbei liegt optimalerweise der ganze Körper unter Wasser.*
2. *Die Badedauer beträgt, je nach Wohlbefinden, 20-30 Minuten.*
3. *Die empfohlene Badehäufigkeit ist zur allgemeinen Gesundheitspflege ein- bis zweimal wöchentlich.*
4. *Trocknen Sie sich nach dem Baden nicht ab.*
5. *Hüllen Sie sich in einen Bademantel oder ein großes Badetuch.*
6. *Ruhen Sie für ca. 15-20 Minuten. Während dieser Zeit verarbeitet ihr Körper die aufgenommenen Wirkstoffe.*