

Kleiner Saunaknigge

Damit Sie sich in unserer Saunalandschaft rundum wohlfühlen, möchten wir Ihnen für Ihren Aufenthalt einige Anregungen geben.

Sie finden bei uns zahlreiche Ablagefächer, in denen Sie während Ihres Aufenthaltes Ihre Taschen unterbringen können. Damit jeder Gast in den Genuss einer freien Liege kommt, sind unsere MitarbeiterInnen angewiesen, reservierte Liegen bei Bedarf frei zu räumen.

Genießen Sie unsere entspannenden Aufgüsse! Wir bitten Sie, die jeweilige Sauna rechtzeitig aufzusuchen, um Unterbrechungen im Zeitablauf zu vermeiden. Nach Beginn des Aufgusses ist kein Eintritt mehr möglich.

Wir möchten allen Gästen ermöglichen, jederzeit in jedem Bereich einen Ort der ungestörten Ruhe zu finden. Daher ist der Austausch von Zärtlichkeiten auf ein Minimum zu reduzieren.

Tragen Sie im Saunabereich bitte keine Badebekleidung, sondern einen Bademantel oder Saunatuch. In unserem Sauna Restaurant ist das Tragen eines Bademantels Pflicht.

Das Mitbringen und der Verzehr von mitgebrachten Speisen und Getränken (Ausnahme: Wasser in PET-Flaschen) ist nicht gestattet. Diese erhalten Sie in unserem Sauna Restaurant.

Bitte rauchen Sie nur in den dafür vorgesehenen Raucherzonen im Saunagarten. Auf unserem Lageplan sind alle Raucherbereiche ausgezeichnet.

Verzichten Sie auf den Gebrauch von Mobiltelefonen und Fotoapparaten.

Unsere Saunaanlage ist für Sie und für die anderen Gäste ein Ort der Ruhe und Entspannung. Bitte unterstützen Sie dies mit Ihrem Verhalten.

Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis.

Ihr Team der Bali Therme



Heisse Tipps für Ihren Saunabesuch

Die positive Wirkung des Saunabesuches ist kein Geheimnis. Er regt den Stoffwechsel an, entschlackt den Körper, durchblutet und reinigt die Haut, steigert die Abwehrkräfte, entspannt die Muskulatur und die Psyche.

Damit ein Saunagang wohltuend und verträglich wirkt, haben wir ein paar Tipps zum Ablauf für Sie:

Gesundes Saunabaden umfasst vier Phasen:

1. Duschen (inkl. Abtrocknen)
2. Hitzeperiode
3. Abkühlung
4. Ruheperiode

Fußbäder, Massagen und Gymnastik sind eine sinnvolle Ergänzung.

Duschen und Hitzeperiode

Duschen Sie vor einem Saunagang gründlich mit Seife. Machen Sie die Länge Ihres Aufenthaltes in der Sauna von Ihrem persönlichen Befinden abhängig. Mögen Sie es heiß, nehmen Sie am besten in der Nähe des Ofens oder auf den höheren Ebenen Platz. Die mittleren und unteren Ebenen haben etwas gemäßigte Temperaturen. Bitte stellen Sie Ihre Gespräche ein, damit die Sauna ein Ort der Ruhe bleibt. Legen Sie in der Sauna ein ausreichend großes Handtuch unter Ihren Körper (inkl. der Füße).

Abkühlung

Gehen Sie nach dem Saunagang ein paar Minuten an die frische Luft. Erfrischen Sie sich mit unserem Scherbeneis oder mit kaltem Wasser (herzfern beginnen). Duschen Sie anschließend.

Ruheperiode

Jetzt wird der Erholungseffekt des Saunaganges wirksam. Gönnen Sie sich mindestens so viel Zeit in Ruhe auf einer Liege, wie Sie in der Hitze verbracht haben.

Allgemein gilt

Da der Körper beim Saunieren viel Flüssigkeit verliert, raten wir Ihnen, vor und nach jedem Saunagang viel zu trinken. Fühlen Sie sich unwohl oder leiden Sie an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, suchen Sie bitte vor Ihrem Saunabesuch einen Arzt auf. Unsere Mitarbeiter stehen Ihnen jederzeit für Fragen und Anregungen zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen.