

## Botanischer Garten und heiße Steine

« Wie eine Reise zum Mittelpunkt der Erde:  
Durch wohlige Wärme und angenehme Hitze,  
berühren salzige und süße Düfte die Sinne. »

Betreten Sie eine andere Welt.  
Manchmal ist sie dunkel, manchmal in Kerzenschein  
gehüllt, manchmal voller Farbe. Mal ist sie draußen,  
mal drinnen.

Edle Hölzer, erlesene Düfte und sinnliche Klänge  
machen unsere Saunalandschaft zu einem Ort innerer  
Ruhe und Entspannung. Dabei wählen Sie zwischen  
unterschiedlichen Aufgüssen und Temperaturen.

Wohlig warme Wasserbetten und kuschelige Decken  
laden zum Schlafen oder Ruhen ein.

Ein wenig stolz sind wir auf die Pagodensauna, welche  
im Garten ihren Platz gefunden hat, nachdem sie eine  
weite Reise hinter sich hat. Auf Bali entdeckt, abge-  
baut und verschifft, lädt sie von nun an mitten in Bad  
Oeynhausen zum Verweilen und Loslassen ein.



## Unsere Aufgüsse

Unsere Aufgüsse unterteilen sich in mehrere  
Phasen und dauern zwischen 8 und 12 Minuten.

### Salz Aufguss

Wir bieten Ihnen mit Öl angereichertes grobkörniges  
Meersalz an. Dies wirkt schweißtreibend, desinfizie-  
rend und regt Ihre Durchblutung an. Durch massie-  
rende Bewegungen erzeugen Sie einen Peeling-  
effekt und regen die Zellneubildung an.

### Honig Aufguss

Honig hat eine heilende, pflegende und anti-  
bakterielle Wirkung. Ihre Haut wird weich und  
geschmeidig. Verteilen Sie den Blütenhonig in  
Massagebewegungen auf Ihrem ganzen Körper.  
Sparen Sie die Augenpartie aus.



### Frucht Aufguss

Wir gießen mit gesundheitsfördernden Ölen  
auf und reichen Ihnen zur Erfrischung etwas Obst.

### Guten Morgen Aufguss

Der beste Start in den Tag ist eine gesunde Morgen-  
Zeremonie mit einem belebenden Saunagang. Ein  
vitaminreicher Drink stärkt Ihre Ausdauer und Ihr  
Immunsystem und macht Sie fit für den Tag.

### Klangschalen Aufguss

Traditionelle Klangschalen erzielen durch Töne  
und Schwingungen eine außergewöhnliche  
Tiefenentspannung.

### Minzfresh Aufguss

Bei diesem belebendem Aufguss verteilen wir  
Minzkristalle auf dem Saunaofen und bieten Ihnen  
in der Pause einen Pfefferminztee an.

### Tee Aufguss

Gekühlter Tee verschafft Ihnen Erfrischung und  
wirkt stimmungsaufhellend und belebend oder  
beruhigend - je nach Teesorte.



### Meditations-Aufguss

Lassen Sie sich von der Musik in eine Welt der  
Entspannung tragen und genießen Sie die sanfte  
und wohlige Wärme mit geschlossenen Augen.  
Mit einem Fächer wedeln wir Ihnen warme Luft zu.

### Blitz Aufguss in der Block Sauna

Wir wedeln kurz Frischluft in die Sauna und legen  
Holz nach. Damit der klassische Holz-Geruch  
erhalten bleibt, nutzen wir keine Duftöle.

### Wenik Aufguss

Bei diesem sehr heißen Aufguss wedeln wir  
Ihnen mit Birkenbüscheln zu. So entfaltet sich  
ein wunderschönes Birkenaroma in der Sauna.

Ein Aufguss ist eine Zeremonie, bei der Aromen,  
ätherische Öle und Erfrischungen eine regenera-  
tive Wirkung auf Ihren Körper ausüben. Wir raten  
Ihnen, pro Saunabesuch max. 2 - 3 Aufgüsse zu  
besuchen. Ruhen Sie zwischen den Saunagängen.  
Erst dadurch wird der Erholungseffekt wirksam.  
Trinken Sie nach jedem Saunagang ausreichend.

Bali Therme   
Urlaub zu Hause. Bali ganz nah.

UNSERE  
AUGÜSSE

SAUNA



## Kleiner Saunaknigge

### Liegen und liegen lassen

Damit jeder Gast in den Genuss einer freien Liege kommt, bitten wir Sie, keine Liegen zu reservieren. Unsere Mitarbeiter sind angewiesen, reservierte Liegen bei Bedarf frei zu räumen. Bitte nutzen Sie unsere zahlreichen Ablagefächer für Ihre Taschen.

Reduzieren Sie den Austausch von Zärtlichkeiten auf ein Minimum.

Tragen Sie im Saunabereich bitte keine Badebekleidung sondern einen Bademantel oder ein Saunatuch. In unserem Sauna Restaurant ist das Tragen eines Bademantels Pflicht. Leihbademäntel erhalten Sie an unserer Rezeption.

Das Verzehren von mitgebrachten Speisen und Getränken (Ausnahme: Wasser in PET-Flaschen) ist nicht gestattet. Speisen und Getränke erhalten Sie im Sauna Restaurant und im Lovina Bistro.

Bitte rauchen Sie nur in den dafür vorgesehenen Raucherzonen im Sauna Garten.



Verzichten Sie auf den Gebrauch von Smartphones, Tablets und Fotoapparaten. Alle Geräte dieser Art sind in unserem Haus nicht gestattet. Wertfächer finden Sie im Eingangsbereich.

**Herzlichen Dank für Ihr Verständnis!**

«

Alles, was wir für uns  
selbst tun, tun wir auch  
für andere. Und alles,  
was wir für andere tun,  
tun wir auch für uns selbst.

»

**Thich Nhat Hanh**

Buddhistischer Mönch, Schriftsteller und Lyriker



## Richtig saunieren

Die positive Wirkung des Saunabesuches ist kein Geheimnis. Er regt den Stoffwechsel an, entschlackt den Körper, durchblutet die Haut, steigert die Abwehrkräfte und ist wohltuend für Körper und Geist. Gesundes Saunabaden umfasst vier Phasen.

### Duschen

Duschen Sie vor einem Saunagang gründlich mit Seife und trocknen Sie sich ab.

### Hitzephase

Machen Sie die Länge Ihres Aufenthaltes in der Sauna von Ihrem persönlichen Befinden abhängig. 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. Beginnen Sie herzfern. Nutzen Sie gern unsere Kneipp-Schläuche. Duschen Sie anschließend.

### Ruhephase

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.

Trinken Sie vor und nach dem Saunagang viel. Hören Sie auf Ihren Körper! Konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie sich unwohl fühlen. Unsere Mitarbeiter stehen Ihnen jederzeit für Fragen und Anregungen zur Verfügung.

## Beauty Anwendungen im Dampfbad

### Schoko Spa - Ein Ganzkörpererlebnis 7,50 €

Schokolade wirkt auf Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und die Schönheit. Neben Zellaufbaustoffen, Vitaminen, essentiellen Fetten und Mineralstoffen enthält sie vor allem Glücksmacher, beugt der Hautalterung vor und sorgt für einen frischen, samtigen Teint.

### Die Kreideanwendung 5,00 €

Durch die Wirkung der Kreide werden Ihrem Körper Schlackstoffe entzogen. Einen Peeling-Effekt erzeugen Sie durch Massagebewegungen. Jasminöl macht Ihre Haut besonders geschmeidig.



### Vanille Zucker Peeling 4,00 €

Alte Hautzellen werden abgelöst und die Zellerneuerung angeregt. Ihre Haut verfeinert sich und wird samtweich. Die Zugabe von feinstem Vanilleöl hat einen positiven Effekt auf Ihr Wohlbefinden und wirkt beruhigend.

### Heilerde 6,00 €

Diese Ganzkörperanwendung mit hautfein spürbarer Tiefenwirkung wirkt entzündungshemmend, entfettend und porentief reinigend. Heilerde entzieht Ihrem Körper giftige Stoffe, Talg und Fette und versorgt Ihre Haut mit Mineralstoffen und Spurenelementen.

Klingt verlockend? Dann wenden Sie sich bitte an unsere Gastronomie-Mitarbeiter im Sauna Restaurant. Danke!