

«

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

»



Botanischer Garten und heiße Steine

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. Ein Sauna Aufguss ist eine erholsame Zeremonie, bei der Aromen, ätherische Öle und Erfrischungen eine regenerative Wirkung auf den Organismus ausüben.

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, abgebaut und verschifft, lädt sie von nun an mitten in Bad Oeynhausen zum Verweilen und Loslassen ein.




Bali Therme

Urlaub zu Hause. Bali ganz nah.

UNSERE
AUFGÜSSE

SAUNA



Kleiner Saunaknigge

« 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

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.

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.

Herzlichen Dank für Ihr Verständnis!

Unsere Aufgüsse

Ein Aufguss dauert zwischen 8 und 12 Minuten.

Salz Aufguss

Wir bieten Ihnen mit Öl angereichertes grobkörniges Salz an. Dies wirkt schweißtreibend, desinfizierend und regt Ihre Durchblutung an. Durch reibende Bewegungen erzeugen Sie einen Peelingeffekt und regen die Zellneubildung an.

Honig Aufguss

Honig hat eine heilende, pflegende und keimtötende 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

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.

Wenik Aufguss

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

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 (herzfern beginnen). 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.

Viel Vergnügen!