

Botanischer Garten und heiße Steine

« Wie eine Reise zum Mittelpunkt der Erde:
Durch wohlige Wärme und angenehme Hitze,
berühren herbe 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, abgebaut
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 hochwertigen Ölen gemischtes
Salz an. Dies wirkt schweißtreibend, desinfizierend
und regt Ihre Durchblutung an. Durch massierende
Bewegungen erzeugen Sie einen Peelingeffekt
und fördern die Zellneubildung.

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.



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 Sauna-
gang. 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.

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.

Minzfresh Aufguss

Bei diesem belebendem Aufguss verteilen
wir Minzkristalle auf dem Saunaofen und bieten
Ihnen am Ende einen Pfefferminztee an.

Blitz Aufguss in der Erdsauna

Wir wedeln Frischluft in die Sauna und legen Holz
in unseren Kamin nach. Danach gibt es einen 2 - 3
minütigen intensiven Aufguss. Damit der klassische
Holz-Geruch erhalten bleibt, nutzen wir keine
Duftöle.

Wenik Aufguss

Bei diesem sehr heißen Aufguss mit hoher
Luftfeuchtigkeit wedeln wir Ihnen mit Birken-
büscheln zu. So entfaltet sich ein wunderschönes
Birkenaroma in der Sauna.

Ein Aufguss ist eine Zeremonie, bei der Aromen,
ätherische Öle und Erfrischungen eine regenerative
Wirkung auf Ihren Körper ausüben. Wir raten
Ihnen, pro Saunabesuch max. 2 bis 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.

SAUNA KNIGGE

&

AUFGÜSSE

SAUNA



Kleiner Saunaknigge

Jeder Gast soll in den Genuss einer freien Liege kommen. Deshalb sind unsere Mitarbeiter angewiesen, aus Rücksicht auf andere Gäste reservierte Liegen freizuräumen. Bitte nutzen Sie unsere Ablagefächer für Ihre Taschen.

Verzichten Sie auf den Austausch von Zärtlichkeiten.

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

Das Verzehren von mitgebrachten Speisen und Getränken (Ausnahme: Wasser in PET-Flaschen) ist nicht gestattet. Speisen und Getränke erhalten Sie im Sauna Restaurant, im Lovina Bistro, in der Bali Bar oder in unserer Saunahütte im Sauna Garten.

Bitte rauchen Sie nur in den dafür vorgesehenen Raucherzonen im Sauna Garten. Dies gilt auch für E-Zigaretten.



Verzichten Sie auf den Gebrauch von Tablets und Smartphones. Alle Geräte dieser Art sind in unserem Haus nicht gestattet. Wertfächer finden Sie im Eingangsbereich. In dringenden Fällen dürfen Sie in unserem Rezeptionsbereich telefonieren. Erleben Sie Digital Detox.

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 entschlackt den Körper, regt den Stoffwechsel an, durchblutet Ihre Haut und steigert die Abwehrkräfte. Gesundes Saunabaden umfasst 4 Phasen.

Duschen

Duschen Sie vor einem Saunagang gründlich mit Seife und trocknen Sie sich ab. Vor und nach den Saunagängen empfehlen wir Fußbäder, die den Schwitzprozess anregen bzw. stoppen.

Hitze phase

Machen Sie die Länge Ihres Aufenthaltes in der Sauna von Ihrem persönlichen Befinden abhängig. Wie empfehlen 10 bis max. 15 Minuten. Bitte stellen Sie Ihre Gespräche ein. Die Sauna ist ein Ort der Ruhe. Legen Sie in der Sauna ein ausreichend großes Handtuch unter Ihren Körper (inkl. 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, 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!**

TREATMENTS® Anwendungen

Ritual „Hot & Cold“ ca. 45 Min 10.00 €

Lernen Sie unsere aktivierende Gesundheitsanwendung nach **Sebastian Kneipp** kennen. Mithilfe unserer Düfte „Uyuni“, „Mahayana“, „Ceylon“ und „Shinshiro“ sowie hochwertigen Cremes regen wir Ihre Abwehrkräfte an und stärken Ihr Immunsystem. Ein belebendes Ritual!

Täglich 14.⁰⁰ Uhr sowie 19.³⁰ Uhr / Große Aufgussauna



Banja Ritual ca. 45 Min 14.90 €

Wenn Birken wirken ...

Dieses traditionelle Sauna Ritual aus Russland verbessert die Durchblutung Ihrer Haut und wirkt gegen Muskelverspannungen. In der **ersten Phase** wedeln wir Ihnen warme Luft mit dem Aroma der Birkenblätter zu und klopfen Sie - von den Waden bis zu den Schultern - ab. Dadurch öffnen sich Ihre Poren. Die ätherischen Öle der Birkenblätter dringen tief in Ihre Haut ein und entfalten dort ihre entschlackende Wirkung. In der **zweiten Phase** sorgt das Abrollen mit den Birkenzweigen für die Lockerung Ihrer Muskulatur. Zwischen den einzelnen Phasen reichen wir Ihnen Tee, Wasser und Nüsse. Zum Abschluss erhalten Sie eine pflegende Birken-Creme.

Täglich 17.³⁰ Uhr in der Blocksauna

Klingt verlockend?

Buchung beider Rituale bis 30 Min vor Beginn an unserer Rezeption oder im Sauna Restaurant. **Danke!**