

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 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 antibakterielle 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 Obst.

Guten Morgen Aufguss

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

Minzfresh Aufguss

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

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 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 Birkenbüscheln 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 - 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 die Mitarbeiter angewiesen, aus Rücksicht auf andere Gäste reservierte Liegen freizuräumen. Nutzen Sie die 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.



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 & 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. Zwischen den Saunagängen empfehlen wir Fußbäder, die den Schwitzprozess anregen bzw. stoppen.

Hitzeperiode

Machen Sie die Länge Ihres Aufenthaltes in der Sauna von Ihrem persönlichen Befinden abhängig. Wie empfehlen 10 bis max. 15 Min. 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.

Ruheperiode

Jetzt wird der Erholungseffekt des Saunierens wirksam. Gönnen Sie sich mind. 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 bei Unwohlsein Ihren Arzt. Unser Team beantwortet Ihnen alle Fragen. **Viel Vergnügen!**

TREATMENTS® Anwendungen

Ritual „Hot & Cold“

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

Täglich 14.⁰⁰ Uhr / 19.³⁰ Uhr // Große Aufgussauna

ca. 35 Min 10.00 €

Banja Ritual

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. Ihre Poren öffnen sich, die ätherischen Öle der Birkenblätter dringen tief in Ihre Haut ein. Dort wirken dies entschlackend.

In der **zweiten Phase** sorgt das Abrollen mit den Birkenzweigen für die Lockerung Ihrer Muskulatur.

Zwischen den einzelnen Phasen reichen wir Ihnen ein warmes Getränk, Wasser und einen kleinen Snack. Zum Abschluss erhalten Sie eine pflegende Birkencreme.

Täglich 17.³⁰ Uhr in der Blocksauna

ca. 45 Min 14.90 €

Buchung beider Rituale bis 30 Min vor Beginn an unserer Rezeption im Eingangsbereich