

## 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. Aufgrund unserer Hygienevorschriften bieten wir Ihnen leider keine Decken an. Bringen Sie gern Ihre eigene Decke mit!

Ein wenig stolz sind wir auf die Pagodensauna, welche im Garten ihren Platz gefunden hat, nachdem sie eine weite Reise hinter sich hatte. 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.

### Sole Aufguss

Die salzhaltige Luft unseres Sole Aufgusses - auch Inhalieraufguss genannt - befeuchtet Ihre Atemwege und erleichtert dadurch das Atmen. Das Raumklima in der Sauna erinnert durch die gebildete Salz Aerosole an Seeluft. Schließen Sie Ihre Augen und erleben Sie einen „Tag am Meer“.



### 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.

### 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

### Reservieren Sie keine Liegen

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. Telefonieren Sie in dringenden Fällen im Rezeptionsbereich.



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 und wohltuende Gesundheitsanwendung nach **Sebastian Kneipp** kennen. Mit Hilfe unserer Düfte Uyuni, Mahayana, Ceylon und Shinshiro erleben Sie eine Duftreise. Eine hochwertige Uyuni Creme mit Argan- und Olivenöl in der ersten Phase und einer Thermo-creme auf Basis von Scheabutter runden dieses Anwendung ab. Ein belebendes und meditatives Ritual!

**Täglich 14.<sup>00</sup> und 19.<sup>30</sup> Uhr / Große Aufguss Sauna**

ca. 35 Min 10.00 €

### Banja Ritual

#### Wenn Birken wirken ...

Das Banja Ritual ist eine natürliche Energiequelle für Körper, Geist und Seele. Durch das Abklopfen mit den Birkenzweigen in der **ersten Phase** und das Abrollen in der **zweiten Phase** wird die Durchblutung angeregt und die Blockaden gelöst. Von den Waden bis zu den Schultern wird die Muskulatur herrlich gelockert. Die ätherischen Öle der Birkenblätter dringen tief in Ihre Haut ein und entfalten dort eine entschlackende Wirkung.

Während des Rituals verwöhnen wir Sie mit Wasser, einem frisch zubereiteten warmen Getränk, Nüssen und einer pflegenden Birkencreme.

**Täglich 17.<sup>30</sup> Uhr in der Blocksauna**

ca. 60 Min 14.90 €

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