

## 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 Öl angereichertes  
grobkörniges Meersalz an. Dies wirkt schweißtreibend,  
desinfizierend und regt Ihre Durchblutung an. Durch  
massierende Bewegungen erzeugen Sie einen  
Peelingeffekt 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.



### 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.

### Good Night Aufguss

Intensiver Aufguss mit Früchtetee zum Abschluss  
Ihres Saunatages.

### Minzfresh Aufguss

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

### Aufguss der Woche

Lassen Sie sich von uns überraschen!  
Woche für Woche denken wir uns etwas Neues  
für Sie aus und verwöhnen Sie mit verschiedenen  
Peelings oder Leckereien.



### 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 maximal 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

### Liegen und liegen lassen

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 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. Dies gilt auch für E-Zigaretten.



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 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. Wir empfehlen vor und nach den Saunagängen Fußbäder, um den Schwitzprozess anzuregen bzw. zu stoppen.

### Hitzeperiode

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.

### Ruheperiode

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!**

## Beauty Anwendungen im Dampfbad

### 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.



### 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.

### 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.

### 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.

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