

# SAUNA- & WASSERWELT





## NEU: Bio-Kräutersauna

Erleben Sie die Kraft der Alpenkräuter auf ihre heißeste Art! Wohltuend und entspannend oder frisch und belebend sind die Kräuteraufgüsse, die wir in unserer Bio-Kräutersauna für Sie zusammenstellen. Dabei ist uns besonders wichtig, dass Sie die Dämpfe „pur“, also ohne Zusatzstoffe genießen.

## Finnische Sauna

Ab unter die Dusche und rein in das heiße Vergnügen – genießen Sie die traditionellen Saunagänge 10 bis 15 Minuten lang und wechseln Sie sie ab mit kühlen Duschen und frischer Luft im Freien.

## Kräuterbadl

Strahlungswärme und die Inhaltsstoffe ausgesuchter Kräuter machen diese eher sanfte Form des Saunierens aus. Entspannen Sie während der seichten Aufgüsse in den Saunanischen und lassen Sie die Kraft Südtiroler Bergkräuter auf Körper und Geist wirken.

## Sole-Grotte

Wir haben in unserer Sole-Grotte das Klima des Meeres mitten in die Alpen geholt. Stark mineralhaltige Sole wird mit reinen Auszügen aus Eukalyptus und Minze versetzt und in der Grotte fein zerstäubt. Besonders die oberen Atemwege und die Bronchien werden Ihnen die 15- bis 20-minütigen Aufenthalte danken.

## Laconium

Wem die finnische Sauna zu heiß ist, sollte das schonende Schwitzen im Laconium vorziehen. Bereits die alten Römer wussten die trockene Strahlungswärme äußerst zu schätzen. Wegen der fehlenden Dämpfe beginnt das Schwitzen hier in der Regel erst nach 15 bis 20 Minuten. Nehmen Sie sich für diesen Saunagang bis zu 45 Minuten Zeit, um nach dem eigentlichen Schwitzen zu entspannen.

## Infrarot-Kabine

In der Infrarot-Gesundheitskabine kommt man langsam und schon bei 35 °C ins Schwitzen. Das macht das Infrarot-Saunieren weniger belastend für Körper und Kreislauf und hilft vor allem auch bei rheumatischen Beschwerden oder Gelenkproblemen.

## Eisbrunnen

Ob finnisch-heiß, kräuter-sanft oder infrarot-mild: Für die entsprechende Abkühlung der besonderen Art sorgt unser Eisbrunnen. Die kühle Erfrischung sorgt nicht nur für ein prickelndes Hauterlebnis, sondern stärkt das Immun- und Herz-Kreislauf-System.

## Kneipp-Tretbecken

Schon Pfarrer Kneipp wusste: „Wasser ist Leben!“ Deshalb möchten auch wir nicht auf diese der wohl traditionellsten Wassertherapien verzichten. Im „Storchenschritt“ erleben Sie das belebende Wechselspiel von kaltem Wasser und warmer Umgebungsluft, das sich gefäßstärkend und kreislauffördernd auf den Körper auswirkt. Für die Abwechslung der Sinne sorgen das Regenwaldflair sowie die Kaltnebel Dusche.

## Sauna für Kinder

Bitte denken Sie daran, dass die Sauna ein Nacktbereich ist. Kinder bis zu 14 Jahren haben keinen Zutritt zur Sauna, mit Ausnahme dienstags und donnerstags von 13:00 bis 14:00 Uhr und nur in Begleitung ihrer Eltern. Wir danken für Ihr Verständnis.

### Öffnungszeiten:

Hallenbad 6:00 - 22:00 Uhr

Saunalandschaft 13:00 - 19:00 Uhr

