

Sauna e piscine all'hotel Jagdhof

Orari di apertura:

Piscina coperta 6.00–22.00

Zona sauna 13.00–19.00

Termario (irradiazione di calore)

È una zona che prepara all'ingresso nella sauna. Le panche vengono riscaldate a 38 °C e le pareti a 45 °C. Le essenze aromatiche, come il limone e la menta fredda, aiutano a sciogliere le contratture. Il calore contrasta le tensioni, allevia i reumatismi, la sciatica e i disturbi alla schiena. Il corpo si riscalda lentamente e il passaggio al bagno turco e alla sauna finlandese viene tollerato molto meglio dal sistema circolatorio.

Bagno turco

La combinazione di calore, vapore ed essenze aromatiche come l'eucalipto e la lavanda favorisce la depurazione dell'organismo. Inspirare profondamente il vapore di questo bagno aiuta a combattere i raffreddori e i disturbi alle vie respiratorie, al naso, ai seni paranasali e ai bronchi. La pelle del viso si ammorbidisce e i pori si aprono. La pelle così ammorbidita è ora più predisposta ad assorbire gli oli e i trattamenti al viso.

Sauna finlandese

Fate una bella doccia prima della sauna e poi... immergetevi in un caldissimo piacere! Sedetevi o distendetevi per 10–15 minuti sul vostro asciugamano. Ricordate: il calore tende sempre a salire, quindi sulle panche più in alto fa più caldo. Al termine della sauna consigliamo di raffreddarvi e di fare il pieno di aria fresca all'aperto. Fate quindi un'altra doccia e riposare per 15–20 minuti. Ripetete tutto il procedimento 1 o 2 volte, a seconda della voglia e della vostra condizione fisica!

Bagno alle erbe aromatiche

Il suo delicato calore irradante vi conquisterà. Sedetevi per circa 20–30 minuti in una delle nicchie e lasciate che le erbe facciano effetto. Ad una temperatura di circa 55 °C prendete un po' d'acqua dalla tinozza posta sopra la stufa della sauna e versatela sulle erbe aromatiche: l'umidità salirà e un piacevole profumo vi avvolgerà completamente. Per raffreddarvi durante il bagno avete a disposizione un tubo Kneipp.





Grotta ad inalazione salina

In questo tipo di sauna viene nebulizzata ad intervalli regolari acqua salina con sale marino finemente disciolto. L'aggiunta di purissimi estratti di menta ed eucalipto intensifica l'effetto curativo e purificante di tutto il sistema respiratorio. Una seduta nella grotta ad inalazione salina ha lo stesso effetto di un soggiorno al mare ed è un toccasana per i polmoni, i bronchi e l'intero apparato respiratorio. Il tempo di permanenza consigliato è di 15–20 minuti.

Laconium

Il laconium è un bagno di sudore che si basa sulle irradiazioni di calore ed era una tecnica molto apprezzata dai patrizi in epoca romana. È particolarmente indicato per le persone che trovano la sauna finlandese troppo calda. Ad una temperatura di 75 °C, che viene irradiata dalle pareti, il corpo inizia a sudare in maniera intensa solo dopo 15–20 minuti. Questo riscaldamento lento e graduale del corpo dà inizio in maniera molto delicata al processo di disintossicazione dell'organismo. Per questo bagno vi consigliamo di prendervi fino ad un'ora di tempo.



Troverete gli asciugamani direttamente nella zona sauna. Per la piscina coperta vi preghiamo di utilizzare gli asciugamani che vi abbiamo messo a disposizione in camera nel cestino.

Ricordatevi che la sauna è una zona dove si rimane nudi. I bambini fino ai 14 anni non hanno accesso alle saune, eccetto il martedì e il giovedì dalle 13.00 alle 14.00 e solo accompagnati dai genitori. Vi ringraziamo per la comprensione.

Cabina a infrarossi

La cabina a infrarossi, indicata per mantenere salute e forma fisica, vi consente di iniziare a sudare già ad una temperatura di 35 °C. Il vostro corpo ne trae beneficio in quanto viene sottoposto ad uno stress minore. Se utilizzata regolarmente, la cabina a infrarossi rinforza il sistema immunitario e può svolgere un'azione positiva anche in caso di dolori di vario genere. Favorisce inoltre l'irrorazione dei tessuti e accelera il metabolismo.

Forno in roccia per i trattamenti al fieno

Non dimenticate di provare il forno in roccia, il cui benefico vapore al fieno offre la possibilità di un completo relax poiché aiuta a sciogliere le tensioni della schiena.

Fontana di ghiaccio

Una sensazione di refrigerio del tutto nuova: questo è ciò che potrete sperimentare nella nostra nuovissima fontana di ghiaccio, l'ideale dopo una seduta in sauna. Per stimolare la circolazione e rinforzare il sistema immunitario e contemporaneamente lasciare che il ghiaccio eserciti un'azione rivitalizzante e tonificante sulla vostra pelle.

Vasca con percorso Kneipp

L'acqua è vita: godetevi un pediluvio secondo il metodo di comprovata efficacia di Sebastian Kneipp. Muovetevi sempre con l'andatura da cicogna, cioè sollevando i piedi dall'acqua ad ogni passo.

La doccia di nebbia fredda e la foresta pluviale tropicale sono altre due esperienze da non perdere nel nostro fantastico mondo delle saune! Fatevi conquistare!