

## Sauna

Das Wort kommt aus dem Finnischen und bezeichnet eine Badeform bei ungewöhnlich hohen Temperaturen von 70-110°C. Die Luft ist trocken, damit der entstehende Schweiß verdunsten kann und dabei die Haut kühlt.

- Die Sauna ist Nacktbereich, bitte setzen/legen Sie sich auf ein Saunatuch
- Duschen Sie sich, bevor Sie die Sauna betreten und trocken Sie sich gut ab
- Die Temperatur beträgt 80-85°C
- Die empfohlene Verweildauer liegt bei 10-15 Minuten, je nach persönlichem Wohlbefinden
- Nach dem Saunagang empfehlen wir eine Abkühlung: duschen Sie sich kalt ab und benutzen Sie im Anschluss das Kaltwasserbecken im Garten. Dort bitte nur in Badekleidung.
- Der Saunabesuch kann Herz und Kreislauf belasten. Ruhen Sie sich zwischen den Saunagängen aus. Empfohlen sind maximal drei Saunagänge
- Nehmen Sie nach den Durchgängen ausreichend Flüssigkeit zu sich. Im Schwimmbadbereich steht Ihnen ein Wasserbrunnen zur Verfügung.
- Bitte um Ruhe damit alle Gäste in den Genuss der Erholung kommen.

Wir wünschen Ihnen einen entspannenden Aufenthalt.

