

Angebote

Black Mud Anwendung

Schwarzer Schlamm - Der Schatz aus dem Toten Meer

Black Mud: Dieser schwarze Urschlamm ist reich an wertvollen Mineralsalzen und Spurenelementen wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium und Brom. Er liefert notwendige Baustoffe zur Erneuerung und Regeneration der Haut.

- ♦ Kalium beruhigt, reguliert den Wasserhaushalt, verbessert den Stoffwechsel
- ♦ Kalzium stärkt Nägel, Zähne, Knochen und die Zellmembranen, stillt Juckreiz
- ♦ Natürliches Hautpeeling zur Reinigung und Erneuerung der Haut

Der Schlamm wird auf die Haut aufgetragen und verbleibt dort 10-15 Minuten. Anschließend wird er abgespült und die Haut wird mit einem Salz-Öl-Peeling behandelt. Während eines kurzen Saunaaufgusses in der Achat-Sauna kann das Öl in die Haut eindringen und eine optimale Rückfettung sichern! Anschließend empfehlen wir eine Kneippbehandlung!

Dauer: ca. 30 Minuten

Kosten Black Mud: 12 Euro pro Person



Angebote der wellnessOASE (1. Obergeschoss)

täglich von 10:00 bis 20:00 Uhr

Massage, Kosmetik, Fußpflege, Handpflege

Termine können im Vorhinein, oder direkt bei der Tageskasse bzw. in der wellnessOASE reserviert werden.
Infos über Behandlungen und Preise gibt es auf einem eigenen Flyer.

Was?

Wo?

9:30	Duftaufguss	Salz Sauna
10:00	Vitaminbombe mit anschl. Kneippbehandlung	Wald Sauna
10:30	Duftaufguss	Kristall Sauna
10:30	Wassergymnastik	Sole-Felsen-Becken
11:00	Salzaufguss	Salz Sauna
11:30	Duftaufguss	Achat Sauna
11:30	Rücken-Fit	Sole-Felsen-Becken
12:00	Granitbeißer	Kristall Sauna
12:30	Duftaufguss	Achat Sauna
13:00	Honigaufguss	Wald Sauna
13:30	Duftaufguss	Salz Sauna
14:00	Hildegard von Bingen Aufguss	Wald Sauna
14:30	Duftaufguss	Kristall Sauna
14:30	Aqua Fun	Sole-Felsen-Becken
15:00	Duftaufguss	Salz Sauna
15:00	Black Mud (12,- Euro)	Dampfgrotte (Saunabereich)
15:30	Duftaufguss	Wald Sauna
16:00	Salzaufguss	Salz Sauna
16:30	Duftaufguss	Kristall Sauna
17:00	Honigaufguss	Wald Sauna
17:30	Duftaufguss	Salz Sauna
18:00	Vitaminbombe mit anschl. Kneippbehandlung	Wald Sauna
18:30	Duftaufguss	Achat Sauna
18:30	Aqua Fit	Sole-Felsen-Becken
19:00	Salzaufguss	Salz Sauna
19:30	Duftaufguss	Wald Sauna
19:30	Black Mud (12,- Euro)	Dampfgrotte (Saunabereich)
20:00	Granitbeißer	Kristall Sauna
20:30	Duftaufguss	Salz Sauna
21:00	Hildegard von Bingen Aufguss	Wald Sauna

Zusätzlich für Ihr Wohlbefinden am Freitag und Samstag:

21:30	Duftaufguss	Salz Sauna
22:00	Überraschungsaufguss	Kristall Sauna

**Ihr Sole-Felsen-Bad Team
wünscht angenehmes Saunieren!**



SAUNA AUFGUSSPLAN



Sole-Felsen-Bad Gmünd

Albrechtser Straße 12 • A-3950 Gmünd

Internet: www.sole-felsen-bad.at
E-Mail: info@sole-felsen-bad.at

Tel: 0 28 52/20 20 30
Fax: 0 28 52/20 20 33

Aufgüsse erklärt

Vitaminbombe mit anschließender Kneippbehandlung

Waldsauna 90 °C

Uhrzeit: 10:00 und 18:00 Uhr

Dauer: ca. 20 Minuten
(mit Pause und Kneippgang)

Dieser Aufguss präsentiert sich mit fruchtig-frischen Düften in zwei Aufgussrunden. Nach der ersten Aufgussrunde bekommen die Saunagäste Früchte. Danach wird ein weiterer Saunagang mit einem neuen fruchtigen Duft durchgeführt.

Nach dem Saunagang bieten wir Ihnen einen Kneippgang an.

Salzaufguss

Salzsauna 90 °C

Uhrzeit: 11:00, 16:00 und 19:00 Uhr

Dauer: ca. 15 Minuten

Bei unserem Salzaufguss werden zwei duftige Aufgussrunden zum Vorschwitzen durchgeführt. Nach dem zweiten Durchgang geht es ins Freie, wo die Gäste Salz, das zum Einreiben der Haut dient, erhalten. Es wird dadurch ein angenehmer Peeling-Effekt erzielt, die Haut wird wunderbar zart und glatt. Zudem wird die Durchblutung angeregt und die Entschlackung gefördert.

Bitte achten Sie darauf, kein Salz auf Genitalien oder Schleimhäute aufzubringen!

Nach dem Einreiben erfolgt noch eine weitere Aufgussrunde. Das Salz verbleibt dabei auf der Haut und kann durch die Wärme vollkommen seine Wirkung entfalten. Verweilen Sie nach dem Aufguss ein paar Minuten an der frischen Luft, bevor Sie das Salz unter der Dusche abspülen.

Da das Salz dem Körper das eineinhalb bis zweifache an Wasser entzieht, empfiehlt es sich nach dem Saunieren eine Ruhepause einzulegen und genügend alkoholfreie Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Saunafest

jeden 1. Freitag und Samstag im Monat

Von 18:00 bis 24:00 Uhr



geändertes Aufgussprogramm - passend zum Thema.

Aufgüsse erklärt

Granitbeißer

Kristallsauna 95 °C

Uhrzeit: 12:00 und 20:00 Uhr

Dauer: ca. 15 Minuten (2. Durchgang – ca. 5 Minuten)

Bei diesem Aufguss stellt Ihnen das Saunapersonal drei Düfte zusammen. In der ersten und zweiten Aufgussrunde bekommen Sie Eis zum Einreiben. In der dritten Runde dürfen geübte Saunagänger eine abschließende Aufgussrunde genießen, die mit einem „Schlachtruf“ eingeleitet wird. Nach allen drei Aufgussrunden geht es an die frische Luft! Dann gibt es noch zwei Aufgussrunden mit zwei vorherigen Düften. (Diese zwei Runden können auch weggelassen werden!)

Durch den Hitzereiz dieses heißen Aufgusses und die anschließende Abkühlung reguliert sich der Blutdruck, das Immunsystem wird abgehärtet und gestärkt. Bei vernünftiger Anwendung stärkt der Aufguss den Kreislauf und die Abwehrkräfte. Die Haut wird porentief gereinigt und sieht jung und frisch aus.



Honigaufguss

Waldsauna 90 °C

Uhrzeit: 13:00 und 17:00 Uhr

Dauer: ca. 10 – 15 Minuten

Beim Honigaufguss verteilt unser Saunapersonal den Saunagästen, in der Frischluftphase nach der zweiten Aufgussrunde, Honig zum Einreiben. Honig ist ein wahres Powerpaket an gesunden Vitaminen und Nährstoffen. Der Honig verbleibt während des Saunagangs auf der Haut und bildet eine Art Nährstofffilm, spendet Vitamine und Mineralstoffe und verleiht Ihrem Teint ein jüngerer Aussehen. Die Haut wird glatter und weicher.

Bitte darauf achten, dass Sie während dieser Anwendung komplett auf Ihrem Handtuch sitzen!

Hildegard von Bingen Aufguss

Waldsauna 70 °C

Uhrzeit: 14:00 und 21:00 Uhr

Dauer: ca. 10 – 15 Minuten

Beim Hildegard von Bingen - Aufguss stehen milde Temperaturen, wohlthuende Düfte und meditative Entspannung während der drei Aufgussrunden mit sanftem Verwedeln im Vordergrund. Um absolute Ruhe wird gebeten. Bei diesem Aufguss erhalten Sie Duftöl, das Sie einatmen. Sie legen kühlende Eisbrillen auf die Augenpartie. Lassen Sie die Seele baumeln, entfliehen Sie dem Alltag, streifen Sie Stress und Hektik ab.

Die Kühle der Relaxbrillen fördert die Durchblutung, stärkt die Sehkraft und strafft die Fältchen um die Augen. Migräne, Kopfschmerzen, Verspannungen oder Belastungen durch Alltagsstress verschwinden. Zum Nachschwitzen servieren wir unseren Saunagästen wohlschmeckenden Tee.

Wir empfehlen Ihnen, danach eine Ruhephase einzulegen und für warme Füße und Beine zu sorgen. Sie werden sich wie neugeboren fühlen.

Unsere Saunaregeln



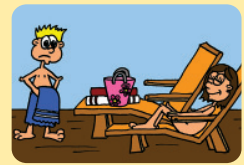
1 am Eingang:
Saunaband kaufen



2 im Saunabereich:
Kleider ablegen



3 vor dem Saunieren:
duschen



4 Liegen:
nicht reservieren



5 vor der Saunakabine:
Badeschuhe ausziehen



6 Gemeinschaft pflegen:
wohl fühlen



7 in der Sauna:
Ruhe halten und Rücksicht nehmen



8 in der Sauna:
Handtuch unter Füße und Po -
kein Schweiß auf's Holz



9 Aufguss:
nur vom Personal



10 danach:
abduschen, erst dann tauchen
und Frischluft atmen



11 anschließend:
viel trinken und ruhen,
Füße hochlegen, Pause machen

