

Saunawelt

Jungbrunnenkur per Sauna!

Saunieren kann die biologische Alterung optisch und vital verzögern, denn es wirkt vorbeugend durch Entspannung, stärkt die Abwehrkräfte, steigert Ihre Fitness und beugt der natürlichen Hautalterung vor.

Brechlbad

Altbewährt und neu entdeckt das „Brechlbad“.

Schon im 18. Jhdt. wussten die Menschen im alpinen Raum um die wohltuende Wirkung eines Brechlbades. Bei angenehmen 60° C ist diese Schwitzkur wenig kreislaufbelastend.

Die ätherischen Öle die durch den Dampf aus den Fichtenzweigen gelöst werden, wirken regenerierend auf die Atemwege und wohltuend auf Körper und Seele.

Die Fichtenzweige am Boden massieren auf ganz sanfte Art Ihre Fußreflexzonen.

Kräuter Sauna - Wärme (55° Celsius)

Auch Biosauna oder Sanarium genannt. Sie wirkt sanfter auf den Körper. Ca. 45 - 55° C und Luftfeuchtigkeit 65 %. Eine gute Alternative zur heißen Sauna und zum feuchten Dampfbad.

Almsauna (90° Celsius)

Klassisch trockenes Heißluftbad. 80 bis 100° C

Dampfbad

Dampfsauna 40 – 50° C und 100 % Luftfeuchtigkeit. Ist schonend für den Kreislauf und hat eine positive Wirkung auf Ihre Gelenke.

Whirlpool

Wasser erfrischt die Seele und belebt die Sinne. Ruhe finden, neue Kraft schöpfen, intensiv genießen. Das sprudelnde Element des Lebens entführt Sie in eine wunderbare Welt.

