

RELAIS-CHALET



Gerne präsentieren wir Ihnen  
auf den nächsten Seiten unser

„WELLNESS ABC“

und zeigen Ihnen auf, was Sie für  
IHR WOHLBEFINDEN und IHRE GESUNDHEIT  
in unserem Hause tun können.

Nutzen Sie die Tage der Entspannung,  
um NEUES für sich zu entdecken, loszulassen,  
um vielleicht dadurch mehr GELASSENHEIT  
für das Alltägliche zu üben.

Öffnungszeiten: täglich ab 16.00 h – 22.00 h  
Bei schlechtem Wetter ab 10.00 h oder auch jederzeit auf  
Anfrage



In unserer „WOHLFÜHL-OASE“  
bieten wir Ihnen an:

**Thermium**

Eine Kombination aus Biosauna, Finnischer Sauna & Infrarotstrahlung

**Aroma-Dampfbad**

mit Licht- und Aromatherapie

**Erlebnisdusche**

mit Kaltnebel und Tropenregen  
Kneippschlauch und Schwalldusche.

**Whirlwanne**

mit Lichttherapie, für max. 2 Personen mit  
3 verschiedenen Vital- und Relax- Programmen

**Infrarotkabine**

zur Anwendung der gesunden Tiefenwärme

**Außensauna**

Im Garten gelegenes Saunahaus „Finnische Sauna“ - auf Vorbestellung

**Massage- und Bäderbehandlungen**

Beste Handarbeit zur völligen Entspannung und Regeneration

**Kosmetikbehandlungen**

Für ein strahlendes Erscheinungsbild

**Ergometer mit Infrarot**

– für ein besonderes Training zur Stoffwechselaktivierung

**Laufband**

zum Auspowern

**Stepper**

RELAIS-CHALET



## Unser Behandlungsangebot:

Klassische Massage/Sportmassage	90 min/ € 95,00
	60 min/ € 65,00
	30 min/ € 40,00
<i>Aromaöl-Körpermassage</i>	90 min/ € 98,00
	60 min/ € 68,00
	30 min/ € 43,00
Bürstenmassage	60 min/ € 50,00
	30 min/ € 25,00
Seidenhandschuhmassage	60 min/ € 70,00

## Spezialprogramm

<b>Lymphdrainage</b>	60 min / € 68,00
	45 min / € 48,00
	30 min / € 38,00
<b>Ganzkörper-Peeling</b>	20 min / € 25,00
<b>Käuterstempelmassage</b>	60 min / € 75,00
<b>Fußreflexzonenmassage</b>	30 min / € 45,00
	60 min / € 75,00

RELAIS-CHALET



### **Honigmassage**

Bei dieser intensiven Behandlung werden die tiefer gelegenen Bindegewebsschichten wieder mehr durchblutet. Der Stoffaustausch wird angeregt, die „entschlackende“ Wirkung stellt sich ein. Zunächst werden die von Ihnen bevorzugten Körperregionen warm massiert. Bei der Massage wird Honig aufgetragen und mit geübten Massagetechnikgriffen das Bindegewebe „aufgebrochen“.

Achtung: dies kann auch mal wehtun! Zum Abschluss Werden die behandelten Stellen gereinigt und mit einem hochwertigen Öl sanft einmassiert. Ein bitter-süßes Erlebnis mit großer Wirkung.

Dauer 50 Minuten

50 min/ € 85,00

### **Intensiv-Entschlackungsbehandlung**

Bei dieser Behandlung wird zuerst der Rücken mit einer hochwirksamen Honigmassage behandelt. Der restliche Körper wird anschließend mit einer wirksamen Mischung aus Königsöl und Ursalz massiert und gepeelt. Das Resultat ist ein belebtes, lebendiges Körpergefühl und eine saubere, seidenweiche Haut. Während einer Fastenkur von mehr als 5 Tagen wird empfohlen diese Massage im Abstand von 3 Tagen zu wiederholen.

90 min/ € 120,00

RELAIS-CHALET



## Inhaltsverzeichnis Unser Wellness ABC

Aromaöl-Massage.....	Seite 6
Bäder med. ....	Seite 7
Dampfbad.....	Seite 8
Ergometer.....	Seite 9
Fußreflexzonenmassage.....	Seite 10
Güsse.....	Seite 11
Hydrotherapie .....	Seite 12
Infrarotkabine.....	Seite 13
Kosmetik.....	Seite 14
Massage / Spezialmassagen.....	Seite 15-16
Pakete.....	Seite 17
Thermium / Sauna.....	Seite 18
Whirlwanne.....	Seite 19
Außensauna.....	Seite 19

## A - Aroma ÖLE



... werden schon seit Jahrtausenden bei religiösen Ritualen, aber auch für kosmetische und medizinische Zwecke benutzt. Schon unsere Urahnen kannten sich mit der Wirkung von aromatisch duftenden Pflanzen-Ölen aus.

Jedes ätherische Öl hat eine charakteristische und zumeist sehr wohlriechende Duftnote. Es wirkt ebenfalls auf das dem Riechorgan benachbarte seelische Zentrum des Menschen ein. Ätherische Öle regen die Selbstheilungskräfte an und führen zu harmonischem Wohlgefühl.



Ölmassage mit speziell vorgewärmten Ölen

## Hochwertige Massageöle aus rein natürlichen Bestandteilen

Lavendel – Rosenholz  
Wildrose  
Orange – Lemongras  
Limette – Bambus  
Zitrone – Minze  
Grapefruit – Basilikum  
Honig – Ingwer  
Kokos – Minze  
Sesam

entspannend  
verwöhnend  
aktivierend  
belebend  
vitalisierend  
ausgleichend  
wärmend  
exotisch  
durchblutungsfördernd

**Aromaöl-Massage** mit vorgewärmten Ölen  
- individuell auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt -

RELAIS-CHALET



## B - Bäder med.

### Molkebad

Das Molkebad ist ein hervorragender natürlicher Badezusatz insbesondere für zarte und sensible Haut. Die durch Abspaltungsprozesse gewonnene Molke enthält wertvolle Mineralstoffe (Kalium, Kalzium, Phosphor), Vitamine, Spurenelemente und Proteine. Mit Hilfe der molkeeigenen Milchsäure wird der Säureschutzmantel der Haut ausgeglichen. Die Haut wird beruhigt, mit Feuchtigkeit versorgt und bei ihrer Regeneration unterstützt.

Die bereits zu Cleopatras Zeiten als Badezusatz geschätzte Milch wurde jetzt in Form von Molke in der Schönheitspflege wiederentdeckt.

Reine Ziegen- und edle Kokosmilch ergänzen die hautpflegenden Eigenschaften der Molke. Ideal für zarte und sensible Haut

Badedauer 20 min / € 29,-

### Basenbad mit „MeineBase“

als basische Körperpflege mit einem pH-Wert des Badewassers von ca. 8,5.

Zu den Zeiten des Alten Ägyptens, des antiken Griechenlands und der Römer war Körperpflege basisch. Das Basenbad bewirkt eine Selbstfettung und Reinigung der Haut und schenkt ihr Geschmeidigkeit in Vollendung. Spüren Sie die besondere Wertigkeit der in „MeineBase“ in feinsten Mahlung enthaltenen Edelsteine Achat, Karneol, Citrin, Chrysopras, Chalcedon, Saphir, Bergkristall und Onyx. Unterstützt die Mineralisierung des Körpers und pflegt und kräftigt die Haut mit Spuren von Halbedelsteinen.

Badedauer 20 min / € 29,-

## D - Dampfbad



... darin schwitzten und entspannten sich schon vor Tausenden von Jahren die Perser, Griechen, Römer, Kelten, Germanen und Türken. Die ersten Steinschwitzbäder gab es sogar schon in der Frühgeschichte der Menschheit!

Ein Dampfbad gehört auch heute noch zu vielen orientalischen oder römischen Entspannungs- und Badezeremonien dazu.

Heißer Wasserdampf strömt aus speziellen Düsen in einen wasserdichten Raum, in dem man auf Sitzen oder Liegen relaxen kann. Die Temperatur ist mit rund 50 Grad nicht so heiß wie in einer klassischen Sauna, dafür ist die Luftfeuchtigkeit extrem hoch. Der Dampf **reinigt die Haut, wirkt angenehm entspannend und befreit die Atemwege** - diesen Effekt kann man mit ätherischen Ölen noch steigern. Außerdem wirkt ein Dampfbad entschlackend, mobilisiert die eigenen Abwehrkräfte und macht Muskeln und Gelenke locker.

Und so erzielen Sie die **optimale Wirkung**: 10 - 20 Minuten richtig schwitzen, dann ab ins kalte Tauchbad oder die kalte Dusche!

**Übrigens:** Wer Kreislaufprobleme hat, verträgt das Dampfbad oft besser als die deutlich heißere Sauna

Unser **Aroma-Dampfbad** erreicht eine Temperatur von 47° bei 100 % Luftfeuchte. Sie können zwei Düfte für sich dosieren, und zwar D1=Zitrone und D2 = Eukalyptus. Weiterhin stehen Ihnen verschiedene Duftessenzen zur Verfügung, die Sie als Essenzen direkt unten auf den Verdampfer geben können. Oder Sie machen bei Erkältungen / zur Reinigung der Schleimhäute eine Sole-Inhalation – Hierzu geben wir Ihnen einen Salzkristall aus dem Himalaja, den Sie auf den Verdampfer legen können.



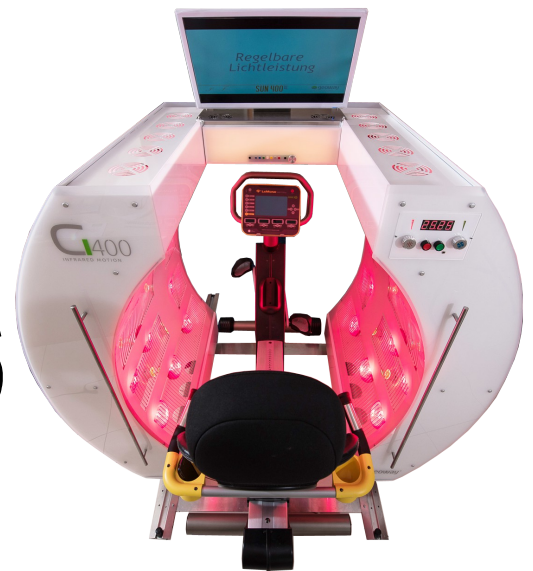
RELAIS-CHALET



Ergometer – mit Infrarot

Abnehmen mit Gesundheitsförderung und  
ohne JOJO Effekt

**neu im Haus**



Infrarot in Verbindung mit Bewegung und Lichttherapie – Sie trainieren auf einem Fitnessgerät und lassen sich mit der heilsamen Wirkung des Infrarotlichtes bestrahlen.

Diese völlig neuartige revolutionäre Methode bringt Ihren Körper an den Problemzonen wieder in Form.

Kein anderes Training ist so effektiv,

eine halbe Stunde Training entspricht einem 15 km Laufsport und die gleichzeitige Erwärmung des Körpers bei einem Lauf von 30 km. Dabei verbrennt der Körper pro Trainingseinheit bis zu 2000 Kcal.

Die integrierte Lichttherapie dient der Verbesserung des Gemütszustandes – je nach Farbwahl.

Jedes Training hat folgende gesundheitliche Förderung:

- Erhöhte Giftauusscheidung
- Hautstraffung – bzw. Hautverjüngung
- Entspannung der Muskulatur
- Entzündungshemmende Wirkung
- Positive Wirkung bei Bluthoch- oder niederdruk
- Normalisierung des Blutzuckers, der Triglyzeride und des Cholesterinspiegels
- Anregung des gesamten Stoffwechsels
- Aktivierung des Immunsystems
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Herstellung der körperlichen Balance
- Positive Wirkung auf den gesamten Bewegungsapparat

## F - Fußreflexzonenbehandlung

### Geschichtliches

Begründet wurde diese Therapie vom amerikanischen Arzt William Fitzgerald.

Als "**zone therapy**" gehörte sie zu den damals bekanntesten Therapieformen. Als "**reflexology**" wurde die Arbeit an den Füßen von der Therapeutin Eunice Ingham in Europa verbreitet.

Bestimmte Zonen an den Füßen sind den Körperregionen- und Körperorganen zugeordnet, die über die Reflexbahnen durch Massage beeinflusst werden können. Schmerzhaftes an den Füßen signalisieren Störungen in den zugeordneten Organen. Sozusagen spiegelt sich der gesamte Organismus unter den Fußsohlen wider. Durch gezielte und wohldosierte Therapie-Impulse am Fuß werden die Eigenheilkräfte im Menschen angeregt bzw. unterstützt. Durch die gezielte Massage dieser Zonen werden Körper, Geist und Seele harmonisiert und stabilisiert.



Frau Angela Schwarz, unsere Massagetherapeutin ist spezialisiert auf die Fußreflexzonen-therapie.

RELAIS-CHALET



## G - GÜSSE

Dabei wird Wasser entweder über den ganzen Körper oder aber gezielt über bestimmte Körperteile gegossen. Das verbessert die Blutzirkulation und regt so den Stoffwechsel an. Man unterscheidet grundsätzlich zwei Arten von Güssen: den Blitzguss - dabei wird kaltes oder heißes Wasser aus größerer Entfernung und mit starkem Druck auf den Körper gelenkt - und den Flachguss. Hier wird der Wasserstrahl ohne großen Druck auf einen bestimmten Teil des Körpers gerichtet. Beispiele für Flachgüsse sind der Armguss, der Schenkelguss, z.B. bei akuten Muskelschmerzen, der Knieguss, z.B. bei Gelenkentzündungen, oder der Nackenguss bei Kopfschmerzen und Verspannungen

**Die Temperatur bestimmt die Wirkung: Ein kalter Guss regt an, trainiert die Gefäße und härtet ab. Ein Wechsellguss ist aber noch effektiver. Der warme Guss dient vor allem der Entspannung.**

**Ganz wichtig bei allen Güssen:** Fangen Sie immer weit weg vom Herzen an ( immer auf der rechten Körperseite beginnen ) und führen Sie dann den Wasserstrahl langsam Richtung Herz. Trocknen Sie sich nachher nicht ab, sondern streifen Sie das Wasser nur vom Körper. Halten Sie Ihren Körper nach dem Guss warm.



## H- Hydrotherapie

### Hydro-Therapie



Klingt exotischer als es ist! „Hydro“ leitet sich vom Altgriechischen „Hydar“ ab, das nichts anderes als „Wasser“ bedeutet.

Hydro-Therapie ist also der Oberbegriff für alle Kuren und Anwendungen mit Wasser. Dazu gehören auch Kneipp-, Balneo- und Thalasso- Therapien sowie alle Arten von medizinischen Bädern.

Die heilende und entspannende Wirkung von Wasser war schon in der Antike bekannt. An den Methoden hat sich bislang eigentlich wenig geändert: Wickel, Bäder, Güsse, Bewegung bzw. gymnastische Übungen und Trinken.

Wasser wirkt auf zwei Arten: Zum einen übt es mechanischen Reiz auf die Haut aus, zum anderen ist ein idealer Träger von Wärme und Kälte.

Und: Es hat garantiert keine Nebenwirkungen! Hydrotherapien sind sehr vielseitig - sie können einfach nur purer Genuss sein oder aber medizinisch eingesetzt werden. Auf jeden Fall härten sie ab, regen den Kreislauf an und stärken das Immunsystem. Bei fachgerechter Anwendung lindern sie Schmerzen und bei vielen Krankheiten unterstützen sie den Heilungsprozess.

Und wenn Sie das nächste Mal in die heiße Wanne steigen und sich danach eine Wechseldusche gönnen, ist das fast auch schon eine Hydro-Therapie!

Eine entsprechende Hydro-Therapie erfahren Sie auch schon beim Duschen mit unserem vitalisierten Wasser nach dem Plocher – Energiesystem.

RELAIS-CHALET



## I – INFRAROT Kabine von Physiotherm

Regelmäßig angewandte Infrarot-Wärmeenergie löst eine Reihe von gesundheitsfördernden Prozessen aus. Sie wirkt positiv auf die Selbstheilungskraft des Körpers, erhöht die Widerstandskraft, sorgt für tiefe Entspannung.

### **Durchblutung**

Der Körper reagiert auf das Einwirken der Infrarot-Wärme mit der Erweiterung der Gefäße. Die Wärme wird auf den gesamten Körper verteilt, eine bessere Durchblutung wird erreicht. Die erhöhte Blutzirkulation verbessert die Versorgung der Zellen, die Herzfrequenz wird erhöht.

### **Stoffwechsel**

Die Infrarot-Wärme stimuliert gesunde Körperteile und Organe zu erhöhter Aktivität. Der gesamte Stoffwechsel, die gesamten Vorgänge des Abbaus und der Umwandlung von Nahrungsmitteln und Sauerstoff wird angeregt.

### **Stimulierung des Immunsystems**

Das Gefäßtraining, das Einüben der Blutgefäße auf wechselnde Einflüsse, verbessert die Selbstheilungskraft und die Widerstandskraft des Körpers. Das Immunsystem wird gestärkt. Der Körper bildet mehr Abwehrstoffe, ist gegen Viren und Infektionen weniger anfällig. Ganzkörperüberwärmung kann entzündungshemmend und schmerzlindernd wirken.

### **Muskeln/Gelenke**

Die verstärkte Durchblutung und Erwärmung der Muskulatur lockert Verspannungen oder Reizungen der Gelenke. Schmerzlinderung und Gene-sung werden unterstützt. Der gesamte Bewegungsapparat wird gestärkt.

### **Schwitzen**

Infrarot-Wärme produziert ein hohes Schweißvolumen. Die Wärme dringt in den Körper ein, Schadstoffe werden mit dem Schweiß aus dem Körper ausgeschwemmt.

### **Schönheit/Haut**

Die anregende Wirkung auf die Schweißdrüsen sorgt für intensive Haut-reinigung, die verstärkte Durchblutung verbessert die Elastizität der Hautstruktur. Es entsteht eine sanfte, weiche Haut.

### **Sport**

Ideal nach dem Sport, um die Muskulatur weiterhin durchzuwärmen und Milchsäure abzutransportieren. Verhindert den Muskelkater.

### **Abnehmen**

Direkt Abnehmen oder Fett verbrennen kann Infrarot-Wärme natürlich nicht.

Infrarot-Tiefenwärme verändert jedoch die Konsistenz des Fettgewebes. Nur durch intensive Bewegung und gesunde Ernährung kann es leichter verbrannt werden. Die Bemühungen um Gewichtsverlust werden unterstützt.

### **Relaxen**

Eine wichtige Wirkung der Infrarot-Wärmekabine liegt in der tiefen Entspannung von Körper und Geist. Das Gefühl der Erholung und positive Einflüsse auf die Regeneration schaffen die Grundlage intensiven Relaxens.

RELAIS-CHALET  
**WILHELMY**  
TEGERNSEE

## K – Kosmetik

Natürliche Ganzheitskosmetik erfahren Sie aus bester Hand von unserer Fachkosmetikerin



Susanne Neumaier.

In den Behandlungen werden hochwertige Produkte, ätherische Öle und Essenzen mit natürlicher Tiefenwirkung und angenehmen Düfte verwendet, die durch ihre natürliche Tiefenwirkung und angenehmen Düfte für die Entspannung von Körper, Seele und Geist sorgen.

Gerne stellt Ihnen Frau Neumaier ein individuelles Schönheitsprogramm - ganz auf Ihren Typ und Ihre Bedürfnisse abgestimmt - zusammen. Bitte fragen Sie an der Rezeption!

<b>Gesichtsbehandlung</b>	Reinigung von Gesicht, Hals und Dekolleté Peeling mit tiefenreinigender Wirkung Hautanalyse, Augenbrauenkorrektur Kräuterdampf mit ätherischen Ölen Ausreinigen, Wirkstoffreiche Ampulle, abgestimmt auf den Hauttyp entspannende Gesichts- und Nackenmassage Maske mit Augenmaske und Halswickel Tagespflege Kleines Tages-Make-up Dauer ca. 1 ½ Stunden	€ 80,00
<b>Zusatzbehandlungen</b>	Wimpern färben Augenbrauen färben	€ 10,00 € 10,00
<b>Pedicure</b>	Fußpflege mit Lack	€ 40,00 € 45,00
<b>Manicure</b>	Manicure mit Lack	€ 30,00 € 35,00
<b>Haarentfernungen</b>	mit Warmwachs Oberlippe Kinn Unterschenkel bis Knie Bikini	€ 05,00 € 10,00 € 40,00 € 20,00
<b>Make-up Beratungen</b>	auf Wunsch möglich (Preise auf Anfrage)	

## M – Massage (klassisch)

Massage kommt von dem griechischen Wort "massein", das übersetzt "kneten" heißt. Massiert wurde bereits im Altertum - gegen Schmerzen und um die Leistungen der Sportler zu verbessern. Die klassische Massage hilft vor allem bei **verspannten und verhärteten Muskeln, Durchblutungsstörungen**, aber auch bei **Kopfschmerzen**. Eine Massage kann sowohl entspannend als auch belebend wirken - außerdem setzen die Berührungen auf der Haut Glückshormone frei.



Massagen kurbeln die Herstellung von Glückshormonen im Körper an

Neben der klassischen Massage gibt's vor allem im Wellness- Bereich noch viele andere wohltuende Massage-Formen:

## Aroma-Öl- Ganzkörpermassage

Mit speziellen Aromaölen ausgeführte Massage mit langen Strichen zur Muskelentspannung. Rollen der Haut zwischen Daumen und Fingerkuppen steigert den Blutfluss und sensibilisiert die Nervenenden. Besondere Beachtung erfahren Druckpunkte an Händen und Füßen.

## Manuelle Lymphdrainage

An allen Stellen des Körpers können Wasseransammlungen im Gewebe durch gezielte Behandlung ausgeschwemmt werden. Besonders häufig an den Beinen wird dadurch der venöse und lymphatische Rückfluss durch Entstauung verbessert.

## Sportmassage

Vor oder auch nach sportlichen Aktivitäten besonders sinnvoll, um muskulöse Strukturen zu lösen, abfluss- und durchblutungsfördernd z.B. am Rücken, Schultergürtel etc.

RELAIS-CHALET



## Kräuterstempelmassage

Warme Kräuterstempel, aus Leinen- oder Seidenstoff, gefüllt mit exotischen duftenden Kräutern entfalten ihre Wirkung durch verschiedene Massagebewegungen. Kurze Klopfmassagen wechseln mit langsamen, gleitenden Streichungen, Reibungen und Kreisungen entlang der Meridian- und Energiebahnen. Wundervoll duftende Kräuter getränkt in warmen Basisöl, lockern die Verspannungen in den Muskeln und im Gewebe und führen zu einem ganz neuen wohligen Körpergefühl. Die Gedanken sind sehr entspannt, die Sinne geweckt.

Diese Ganzkörpermassage wird als prickelnd, erfrischend und entspannend zugleich empfunden. Die Kräuterstempelmassage wirkt körperlich stoffwechsellanregend, entschlackend, hautpflegend, entkrampfend und ist sowohl Therapie als auch zur Entspannung zu empfehlen.

Zu empfehlen bei: chron. Müdigkeit, Muskelspannungen, Schlafproblemen, Gelenkproblemen, geistiger Erschöpfung und Cellulitis.

## Seidenhandschuhmassage

Hierbei handelt es sich um eine sogenannte „trockene Massage“ die mit einem Rohseidenhandschuh ausgeführt wird und nicht auf die Muskulatur zielt.

Stattdessen wird in dieser anregenden, stoffwechsel- und lymphaktivierenden Massage die Haut mit gleichmäßigen Streichungen massiert.

Durch das sanfte beseitigen der Hautschüppchen ist die Haut besonders aufnahmefähig für die nachfolgenden pflegenden Öle oder Bäder.

Besonders zu empfehlen bei Durchblutungsstörungen, Bindegewebsschwäche, stark verschlacktem Organismus.



RELAIS-CHALET



## P - PAKETE

### **Paket A „Entspannung pur“**

90 min/ 95,- €  
Aromaölbild verschiedener Duftrichtungen  
Ganzkörpermassage  
Ruhe mit Ganzkörperwickel

### **Paket B „Entspannung pur“**

130 min / 115,- €  
Bürstenmassage  
Dampfbad  
Ganzkörpermassage  
Aromaöl-Bad  
Ruhe / Ganzkörperwickel

### **Paket C „Entschlacken und Bindegewebe stärken“**

120 min / 135,- €  
Seidenhandschuhmassage  
Honigmassage  
Dampfbad  
Aroma-Körperwickel

### **Paket D „Partner-Freude“**

120 min / 95,- € p. P.

„SIE“  
Gemeinsames Aromaöl-Wannenbad  
Bürstenmassage  
Dampfbad  
Rückenmassage  
Lymphdrainage Gesicht

„ER“  
Gemeinsames Aromaöl-Wannenbad  
Bürstenmassage  
Dampfbad  
Fußreflexzonen-Massage  
Sportmassage

### **Paket E „Schönheit & Gesundheit zu Zweit“**

90 min / 85,- € p. P.

„SIE“  
Kneipp'sche Wechselgüsse  
Peelingmassage mit Sesamöl  
Aromaölmassage

„ER“  
Kneipp'sche Wechselgüsse  
Bürstenmassage  
Sportmassage



## T - Thermium

Wir bieten Ihnen eine neue ganzheitliche „Sauna“ an - das THERMIUM, Die wärmephysikalischen Vorteile gegenüber einer klassischen Sauna liegen in folgendem begründet:

Das Thermium wird über sowohl über den Saunaofen als auch über die Wände erwärmt. Die Wärme wird großflächig in den Kabinenwänden rundum erzeugt. Dadurch wirkt die Wärme angenehm langwellig wie ein Kachelofen. Es entsteht ein räumliches Wärmestrahlungsfeld im Austausch mit dem Menschen.

Angenehm vom Menschen wird nur die langwellige, diffuse Infrarotstrahlung empfunden, die von Oberflächen bei mäßigen Temperaturen (bis max. 90 ° C) möglichst großflächig abgestrahlt wird. Glühende Wärmestrahlen (600 – 10000° C) strahlen kurzweilig und selektiv und erreichen deshalb keine mit dem RUKU Thermium vergleichbare Strahlenqualität.

Die im Thermium rundherum vorgesehene Frischluftzufuhr gewährt eine ständige ausreichende Sauerstoffversorgung in der Luft, denn bei einer Lufttemperatur ab 80°C trocknen die Atemwege und Schleimhäute aus, die Infektionsgefahr steigt und die Sauerstoffversorgung lässt nach.

Das Luftaroma beim Baden: Hier stehen Ihnen 5 Duftessenzen aus 100% naturreinen ätherischen Ölen zur Verfügung, die Sie mit etwas Wasser in die Aromaschale geben und auf den Saunaofen stellen können. Gerne können Sie auch klassische Sauna-Aufgüsse damit machen.

Folgende Aromen stehen zur Verfügung

- Eukalyptus bei Atemwegserkrankungen,
- Latschenkiefer zur Erweiterung der Luftwege,
- Lavendel zur Beruhigung und Entspannung
- Heublume zur Erfrischung des Geistes
- Alpenkräuter zur Anregung, wirken basisch auf den Körper



## Whirlwanne

Nehmen Sie eine den ganzen Körper massierende „**Sprudelkur**“ in unserer Whirlwanne – wir bieten Ihnen dazu auch gern entsprechende Badezusätze. Die Luft- und Wasserdüsen sowie die Lichttherapie sorgen für eine wohltuende Massage am ganzen Körper. So löst die Sprudelkur Verspannungen und erhöht die Durchblutung – **baden Sie nicht länger als 20 Minuten**

Bitte beachten Sie Ihren körperlichen Zustand – das Baden in der Whirlwanne ist sehr anstrengend – lassen Sie sich gern beraten,

**Folgendes bitten wir zu beachten:**

**Bitte geben Sie keine eigenen Badezusätze in die Whirlwanne –  
Bitte nehmen Sie ihren Hand- und Armschmuck ab.**

## Außensauna als klassische Finnische Sauna

In unserem Garten steht unsere Außensauna – wir bitten hier um eine Vorreservierung von 2 Stunden – gern können Sie dort einen klassischen Aufguß machen. In den warmen Monaten steht Ihnen dort auch eine Gartendusche zur Abkühlung zur Verfügung.

Bitte beachten Sie Ihren körperlichen Zustand – das Saunieren belastet den Kreislauf.

Wir wünschen Ihnen  
entspannende und wohltuende Stunden in unserer  
**„WOHLFÜHL-OASE“**

Für Anregungen / Verbesserungsvorschläge sind wir sehr empfänglich und freuen uns, wenn Sie diese an uns weitergeben, um Ihren Aufenthalt zu optimieren.

Herzlichst Ihre Familie Ziegelbauer & das Wilhelmy Team