


# Soltau-Therme Sauna-ABC



1. Entspannt  beginnen, entspannt genießen. Verbringen Sie Ihr Saunabad weder hungrig, noch mit vollem Magen. Die obligatorische Dusche reinigt und ist der Auftakt zu mindestens zwei wohltuenden Stunden.



2. Denken Sie daran: Was schon nass ist, kann schlecht schwitzen! Deshalb sollten Sie sich vor Betreten der Sauna sorgfältig abtrocknen.



3. Ein warmes Fußbad entspannt zusätzlich und fördert das Schwitzen.



4. Legen Sie Ihr Saunatuch unter den ganzen Körper und wählen Sie, je nach Geschmack, die mittlere oder obere Bank. Dort ist die Wärme am intensivsten. 10 Minuten sollten für das erste Mal reichen. Falls Sie aber schon eher genug haben, verlassen Sie sich auf Ihr Gefühl und beenden Sie Ihr Saunabad. Vor allem Anfänger sollten die körperliche Belastung nicht unterschätzen.



8. Für Mutige steht unser Kaltwassertauchbecken bereit. Bei Bluthochdruck empfiehlt sich jedoch der Kneippschlauch. Vor der Benutzung des Tauchbeckens sollten Sie unbedingt Ihren Schweiß abspülen.



7. Kaltes Wasser erfrischt und kühlt ab. Das Abgießen mit dem Kneippschlauch kühlt Ihren Körper auf schonende Art und Weise.



6. Nun heißt es: Raus an die frische Luft und tief durchatmen. Gönnen Sie sich und Ihrem Körper den Sauerstoff an der frischen, sauberen Soltauer Luft



5. Im Liegen entspannt es sich bekanntermaßen am Besten. Geben Sie Ihrem Kreislauf Gelegenheit, sich langsam wieder an die aufrechte Haltung zu gewöhnen und setzen Sie sich gegen Ende des Saunagangs ca. 2 Minuten lang aufrecht hin, bevor Sie die Sauna verlassen.



9. Lassen Sie sich vom Wasserfall der Schwalldusche erfrischen. Auch hier wird der Körper gut abgekühlt.



10. Dann heißt es wieder: Ruhe und Entspannung pur. Ein warmes Fußbad schenkt Ihnen ein Wärme- und Wohlfühlgefühl von den Füßen bis zum Kopf. Zeit zum Träumen oder meditieren. Genießen Sie die anschließende Ruhepause, sie ist angenehm und fördert Ihre Erholung zusätzlich.



11. Übrigens, ein Saunagang ist die beste Vorbereitung auf eine Massage. Unsere geschulten Massagekräfte vereinbaren gern einen Termin mit Ihnen.



12. Nutzen Sie auch unsere Solarien - z. B. nach den Saunagängen. Entschwinden Sie für einen Augenblick dem Alltag und tanken „karibische“ Sonne auf unseren modernen Geräten.

## Zu guter letzt...

Jetzt geht alles schon etwas besser – der Kopf ist frei, Verspannungen lösen sich langsam, Ihr Körper fühlt sich rundum wohl. Und doch entfaltet sich die volle Wirkung meist erst nach weiteren zwei Saunagängen. Einfach noch einmal von vorn beginnen - Ihr Körper wird es Ihnen danken. Und wundern Sie sich nicht, wenn Sie sich nach dem dritten Saunagang wie neu geboren fühlen ...