

# Hafer-Zeremonie



## Genießen Sie Tiefenentspannung in Kombination mit der wunderbaren Heilkraft des Hafers.

Unser rein natürlicher Haferaufguss besticht durch viele verschiedene Mineralstoffe und Vitamine. Hafer senkt als natürliches Heilmittel bei regelmäßiger Anwendung den Cholesterinspiegel und regt die optimale Funktion der Bauchspeicheldrüse an. Nach dem Aufguss leiten wir die Entspannungsphase mit Therapiekissen ein. Die Kissen sind mit wertvollem Dinkel befüllt und können die Wärme gut speichern. Gezielt angewendet wirken die erwärmten Körnerkissen wahre Wunder bei Verspannungen, Muskelbeschwerden, Augendruck und Erkältung. Anschließend verwöhnen wir Ihre Haut mit einem sanften Hafer-Peeling. Nach dieser exklusiven Zeremonie kredenzen wir ein kleines Hafergedeck: Warmer Tee und verschiedene Hafer-Spezialitäten erfreuen Ihren Gaumen und fördern langfristig Ihre Gesundheit. Insbesondere unserer grüner Hafertee reinigt den Organismus, trägt zur Entwässerung des Körpers und zur Anregung der Verdauung bei.

**täglich**

**eine 20-minütige Zeremonie für 6€ pro Person**

**Anmeldung täglich bis 17.15 Uhr  
Beginn um 18.15 Uhr**



facebook.com/Kristalltherme  
BadKlosterlausnitz

**Kristall Sauna-Wellnesspark mit  
Soletherme Bad Klosterlausnitz GmbH**

Köstritzer Str. 16 • 07639 Bad Klosterlausnitz  
Tel. (03 66 01) 598-0 • Fax (03 66 01) 598-33

[www.kristall-saunatherme-bad-klosterlausnitz.de](http://www.kristall-saunatherme-bad-klosterlausnitz.de)

*...das Leben ist schön*

# Banja-Ritual

## Wir entführen Sie in die einzigartige Welt der russischen Saunakultur.

Banja bezeichnet ein russisches Bad, welches mit einem Holzofen beheizt wird. Dazu werden Aufgüsse mit sehr viel Wasser zelebriert – dadurch wird eine sehr hohe Luftfeuchtigkeit erreicht. Hierbei ist das „Quästen“ üblich, das heißt man schlägt sich selbst oder gegenseitig mit Bündeln eingeweicherter Birkenzweigen ab. Das Abschlagen erfrischt und regt die Blutzirkulation an. Der intensive Duft nach Birke betört dabei Ihre Sinne. Das Wasser, welches zum Einweichen der Birkenzweige genutzt wird, ist gleichzeitig ein hervorragendes Aufgussmittel für diesen „Wenik-Aufguss“. Russische Geselligkeit erfahren Sie während der ganzen Zeremonie. Zum Abschluss kredenzen wir Köstlichkeiten aus Europas Osten. Salzgebäck, Knacker, Speck und dazu einen Wodka sowie schwarzer Tee mit Zitrusfrüchten sorgen für angenehme Stärkung nach dem aufregenden Saunaerlebnis. Das Banja-Ritual fördert die Durchblutung und wirkt Muskelverspannungen entgegen. Bei Entzündungen, Infektionskrankheiten, Herz-Kreislauf-Problemen, Venenthrombosen oder Krampfaderleiden raten wir von der Teilnahme ab.



**sonntags**

**ein 30-minütiges Ritual für 6€ pro Person**  
**Anmeldung jeden Sonntag bis 15.30 Uhr**  
**Beginn um 16.30 Uhr**

# Black Mud

## Das Meer der Schönheit – Natur pur

Schwarzer Schlamm vom tiefsten Punkt der Erde, gespeist, von unterirdischen, reinen Quellen, reich an wertvollen Mineralsalzen und Spurenelementen, wie zum Beispiel Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium und Brom. In diesem schwarzen Urschlamm befinden sich konzentrierte Ablagerungen von hochwertigen Inhaltsstoffen. Er liefert somit die notwendigen Baustoffe zur Erneuerung und Regeneration der Haut, während er gleichzeitig Giftstoffe und tote Zellen absorbiert.

### Ein natürliches Hautpeeling zur Reinigung und Erneuerung der Haut.

Besonders bei Hautproblemen, wie Schuppenflechte, Akne, Ekzeme, Entzündungen, Irritationen und Cellulite geeignet. Erreicht wird eine sichtbare Straffung und Glättung der Haut. Lindert außerdem entzündliche Beschwerden wie Rheuma, Arthrose, Gelenk- und Muskelbeschwerden. Stimuliert insgesamt den Blut- und Lymphkreislauf.

Die Anwendung erfolgt unter Anleitung eines Mitarbeiters.

Nach dem Einreiben 10 bis 15 Minuten einwirken lassen. Nach der Entfernung des Schlamms wird ein Salz-Öl-Peeling aufgetragen. Während eines kurzen Aufgusses zieht das Öl in die Haut ein und sichert die optimale Rückfettung.

**9€ pro Person (ca. 30-40 Minuten)**

**Täglich 12.00 Uhr, 16.30 Uhr und 19.20 Uhr**  
**Tragen Sie sich bitte in die Liste ein!**

**täglich**