

IHR WEGWEISER

... für gesunden Saunagenuss

- Achten Sie stets auf Ihr persönliches Wohlbefinden!
- Nehmen Sie sich Zeit!
- Gehen Sie weder hungrig noch mit vollem Magen in die Sauna!
- Duschen Sie vor dem Saunagang und trocknen Sie sich danach gut ab, denn trockene Haut schwitzt schneller! Ein warmes Fußbad im Vorfeld fördert das Schwitzen zusätzlich.
- In der Sauna legen Sie Ihr Liegetuch unter den ganzen Körper, bitte auch unter die Füße!
- Der Aufenthalt sollte kurz, die Wirkung aber intensiv sein. Wir empfehlen 8 bis 12 Minuten.
- Die letzten zwei Minuten sollten Sie sich aufsetzen, um den Kreislauf langsam an die aufrechte Haltung zu gewöhnen.
- Jeder Saunagang dient der Entspannung, verhalten Sie sich deshalb ruhig, denn „in der Ruhe liegt die Kraft“!
- Nach dem Saunagang kühlen Sie sich erst an der frischen Luft ab, bevor Sie unter die Dusche oder ins Tauchbecken gehen!
- Nach der Abkühlung bewirkt ein warmes Fußbad ein angenehmes Gefühl und es erfolgt ein vollständiger Temperatureausgleich.
- Im Anschluss daran empfiehlt sich eine kleine Ruhepause.
- Nach dem Saunagang sollten Sie reichlich Wasser oder Fruchtschorle trinken.

ZEREMONIEN

Bitte tragen Sie sich für die Zeremonien in die Liste am Teeausschank im Sauna-Innenbereich ein!

HAFERZEREMONIE

Der Haferaufguss enthält Mineralstoffe und Vitamine und kann bei regelmäßiger Anwendung den Cholesterinspiegel senken und die Funktion der Bauchspeicheldrüse anregen. Therapiekissen sind gute Wärmespeicher und wirken wahre Wunder bei Verspannungen, Muskelbeschwerden, Augendruck und Erkältung. Ein Hafer-Peeling verwöhnt die Haut und köstliche Hafer-Spezialitäten den Gaumen.



BANJARITUAL

Russische Banja-Aufgüsse werden mit viel Wasser zelebriert, wodurch eine sehr hohe Luftfeuchtigkeit erreicht wird. Man schlägt sich selbst oder gegenseitig mit Bündeln eingeweicher Birkenzweige ab (Quästen). Das regt die Blutzirkulation an und ein intensiver Duft entfaltet sich. Das Birkenwasser wird aufgegossen und Köstlichkeiten aus Europas Osten gereicht: Salzgebäck, Knacker, Speck und dazu einen Wodka sowie schwarzer Tee mit Zitrusfrüchten.



BLACKMUD

Schwarzer Schlamm, reich an Mineralsalzen und Spurenelementen, wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium und Brom, liefert die notwendigen Baustoffe zur Erneuerung und Regeneration der Haut. Er ist hilfreich bei Hautproblemen und entzündlichen Beschwerden und dabei wird noch eine sichtbare Straffung und Glättung der Haut erreicht. Nach dem Einreiben des Schlammes wird ein Salz-Öl-Peeling aufgetragen, welches eine optimale Rückfettung sichert.



UNSERE SAUNEN

... und deren Wirkungsweisen



Stand: 12/2017 © Kristall Therme Bad Klosterlausnitz, Satz- und Druckfehler vorbehalten



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

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

info@kristall-saunatherme-bad-klosterlausnitz.de
www.kristall-saunatherme-bad-klosterlausnitz.de

„Für einen optimalen und gesunden Saunaeffekt empfehlen wir ausgewählte Saunagänge und Aufgüsse, bei denen Sie auf jeden Fall ausreichend Zeit für die Ruhephasen einplanen sollten.“

FINNISCHE SAUNA 100°C

Zweige von Birkenreisig werden in Wasser eingeweicht, während des Saunaganges sollten Sie die Haut sanft mit den Zweigen abklopfen. Dies fördert die Durchblutung und reguliert den Blutdruck.

DR.-EISENBARTH-SAUNA 95°C

In der wohl größten Sauna Thüringens finden bis zu 130 Gäste Platz. Zu besonderen Anlässen celebrieren wir hier unsere Aufgüsse à la Theater.

KRISTALL-SAUNA 95°C

Dem Kristall wird nach der Heilslehre der Hildegard von Bingen eine besondere Heilwirkung zugesprochen. Er soll konzentrationsfördernd wirken und den Menschen Klarheit verschaffen. Zudem wird er bei der Behandlung von Beschwerden der Blut- und Herzkranzgefäße, der Adern sowie bei Kopf-, Rücken- und Gliederschmerzen eingesetzt.

SALZ-SAUNA 90°C

Durch Einreiben der Haut mit Salz wird die Durchblutung gefördert, die Haut wird zart und weich. Ein wunderbarer Peelingeffekt tritt ein. Beim Salzaufguss verliert der Körper die zwei- bis dreifache Menge an Flüssigkeit, dies fördert eine optimale Entschlackung und Entgiftung.

ROSENQUARZ-SAUNA 90°C

Ein Aufenthalt in unserer Rosenquarz-Sauna soll Ihren Herzrhythmus harmonisieren – schließlich gilt der Rosenquarz als Schutzstein in allen Herzensangelegenheiten.

ZEIT	AUFGUSS	FAHRPLAN
09.30 Uhr	Kaffee de Arabica	Kaffee-Stübchen-Sauna
10.20 Uhr	Salz-Aufguss	Salz-Sauna im Saunagarten
10.30 Uhr	Wassergymnastik	Wellenbecken
11.00 Uhr	Vitamin-C Aufguss	Salz-Sauna im Saunagarten
11.30 Uhr	Hildegard-von-Bingen-Aufguss (Klangschalenzeremonie)	Dr.-Eisenbarth-Sauna
12.00 Uhr	Black Mud (9,00 € pro Person <i>Anmeldung erforderlich</i>)	Dampfbad
12.10 Uhr	Jahreszeiten-Aufguss	Dr.-Eisenbarth-Sauna
13.00 Uhr	Hafer-Aufguss	Heu-Sauna im Saunagarten
13.30 Uhr	Honig-Aufguss	Dr.-Eisenbarth-Sauna
13.45 Uhr	Wassergymnastik	Wellenbecken
14.30 Uhr	Salz-Aufguss	Salz-Sauna im Saunagarten
15.15 Uhr	Kaffee de Arabica	Kaffee-Stübchen-Sauna
15.45 Uhr	Dr. Eisenbarth-Fruchtaufguss	Dr.-Eisenbarth-Sauna
16.15 Uhr	Wassergymnastik	Wellenbecken
16.30 Uhr	Black Mud (9,00 € pro Person <i>Anmeldung erforderlich</i>)	Dampfbad
16.45 Uhr	Spezial-Aufguss	Kristall-Sauna
17.45 Uhr	Honig-Aufguss	Dr.-Eisenbarth-Sauna
18.15 Uhr	Hafer-Zeremonie (6,00 € pro Person <i>Anmeldung erforderlich</i>)	Heu-Sauna im Saunagarten
18.45 Uhr	Salz-Aufguss	Salz-Sauna im Saunagarten
19.20 Uhr	Black Mud (9,00 € pro Person <i>Anmeldung erforderlich</i>)	Dampfbad
19.45 Uhr	Spezial-Brutal-Aufguss	Kristall-Sauna
20.10 Uhr	Hafer-Aufguss	Heu-Sauna
20.30 Uhr	Herren-Aufguss	Rosenquarz-Sauna
20.30 Uhr	Damen-Aufguss	Edelstein-Sauna im Saunagarten
21.00 Uhr	Hildegard-von-Bingen-Aufguss (Klangschalenzeremonie)	Dr.-Eisenbarth-Sauna

ZUSÄTZLICH DIENSTAGS, FREITAGS & SAMSTAGS

21.30 Uhr	Salz-Aufguss	Salz-Sauna im Saunagarten
22.10 Uhr	Aromaöl-Aufguss	Edelstein-Sauna

ZUSÄTZLICH SONNTAGS

16.30 Uhr	Banja Ritual (6,00 € pro Person <i>Anmeldung erforderlich</i>)	Salz-Sauna im Saunagarten
-----------	---	---------------------------

HEU-SAUNA 80°C

Heublumen enthalten wertvolle ätherische Öle und werden als medizinische Grundsubstanz auch in der Naturheilkunde eingesetzt. Sie wirken positiv auf Galle und Leber.

KAFFEE-STÜBCHEN-SAUNA 85°C

Kaffee wirkt aufmunternd, anregend und konzentrationsfördernd. Nehmen Sie Platz in unserem duftenden Kaffee-Stübchen!

MINZE-SAUNA 80°C

Minze – eine Wohltat für die Bronchien. Atmen Sie auf! Neben Ihrer erfrischenden Wirkung hilft Minze bei Beschwerden, die Leber und Galle betreffend. Sie reguliert den Blutdruck und mindert die Entstehung von Krampfadern, da Stauungen des Blutes gemindert werden.

ZITRONEN-SAUNA 80°C

Die Verdampfung frischer Zitronen erquickt den ganzen Körper, stärkt die Abwehrkräfte und beugt so Erkältungskrankheiten vor. Der hohe Vitamin C-Gehalt der Zitrone wird über die gesamte Hautoberfläche schnell aufgenommen.

EDELSTEIN-SAUNA 70°C

Genießen Sie tiefe Entspannung bei leiser Musik und spüren Sie den Zauber des herrlichen Amethysten!

SANARIUM 65°C

Hier bietet sich ein Saunagang an, der besonders gut für „Sauna-Neulinge“ und Gäste mit hohem Blutdruck geeignet ist.

Finnische Weisheit:

„An dem Tag, an dem man in die Sauna geht, wird man nicht älter.“