



## SAUNA TRADIZIONALE DI CIRMOLO - 90° O A RICHIESTA BIOSAUNA A 55°

Ai profumi alpini

**Dalle 15.00 alle 19.30**

“... lasciatevi avvolgere dal calore del benessere...”

### **Come utilizzare la sauna**

Fate una doccia tiepida purificante, detergetevi bene per preparare la pelle con i pori ben aperti e facilitate il rilassamento di tutto il corpo.

Entrate nella sauna e state seduti o distesi sistemando il telo sotto al vostro corpo in modo da non stare a contatto diretto con il legno.

E' consigliato l'uso della cabina da un minimo di 10 minuti ad un massimo di 15 minuti.

Dopo la sauna è consigliabile fare una doccia fredda per riportare la temperatura corporea ad un livello normale e favorire il rilassamento di tutto il corpo.

### **Effetti benefici**

Grazie alla sua azione benefica sul sistema nervoso favorisce il rilassamento psico-fisico, la diminuzione dell'ansia e aiuta il sonno notturno. Favorisce una profonda pulizia della pelle, rimuovendo impurità e sostanze tossiche, mantiene i tessuti giovani ed elastici. La sauna equivale ad una profonda pulizia del corpo rendendolo più resistente agli agenti atmosferici.

## KLASSISCHE ZIRBELHOLZSAUNA - (90° C) OR AT THE REQUEST BIOSAUNA 55°

mit Alpen-Essenzen

**von 15 bis 19.30 Uhr**

“... lassen Sie sich vom Wohlbefinden verführen...”

### **Saunaregeln**

Vor dem Betreten der Sauna duschen Sie lauwarm und spülen Sie sich gründlich ab, damit der Fettfilm der Haut entfernt werden kann. Stimmen Sie sich bewusst auf den Saunabesuch ein und entspannen

Sie Ihren Körper. Betreten Sie nun die Sauna. In der Sauna legen Sie Ihr Tuch unter den ganzen Körper, so dass Sie beim Sitzen oder Liegen das Holz nicht direkt berühren.

Nach 10 bis maximal 15 Minuten sollte der Saunagang beendet werden. Nach dem Verlassen der Sauna sollte zur Senkung der Körpertemperatur und zur vollkommenen Entspannung kalt geduscht werden.

### **Positive Wirkung der Sauna**

Dank seiner positiven Wirkung auf das Nervensystem sorgt ein Saunabesuch für geistige und körperliche Entspannung, baut Spannung ab und begünstigt den Nachtschlaf. Zusätzlich wird die Haut gründlich gereinigt, entschlackt und ein junges Aussehen der Haut und die Elastizität des Gewebes werden begünstigt.

Saunabesuche reinigen den Körper und stärken das Immunsystem.

## TRADITIONAL SWISS PINE SAUNA - 90° C ODER AUF VERLANGEN BIOSAUNA 55°

With alpine fragrances

**From 3 to 7.30 pm**

“... let the warmth of wellbeing embrace you...”

### **How to use the sauna:**

Take a purifying warm shower and cleanse your skin thoroughly, for pores to better open up, thus enhancing relaxation for the whole body. Enter the sauna room and sit or lie down on your towel, making sure your naked skin does

not touch the wooden seat directly.

Suggested time in the cabin is from 10 minutes to maximum 15 minutes.

It is highly recommended to take a cold shower after the sauna session, in order to lower body temperature back to normal and facilitate complete relaxation.

### **Health benefits**

Its beneficial action on the nervous system facilitates psychophysical relaxation, reduces

anxiety and induces a deeper and better night's sleep.

It stimulates profound skin regeneration, by thoroughly removing harmful toxins and impurities, thus maintaining dermal textures young and elastic.

Sauna bathing is equivalent to a deep body cleansing which makes it stronger and more resistant to atmospheric agents.

# SALETTA RELAX: UN BAGNO DI SOLE E ARIA PURA NEL SILENZIO DELLA MONTAGNA

## **Lettini riscaldati con materasso ad acqua**

"... lasciate che il relax Vi conquisti immergendovi in un panorama mozzafiato..."

Usate sempre la doccia prima e dopo l'utilizzo dei lettini per motivi igienici e per la rimozione di depositi di grasso sulla pelle. Usate sempre il

telo prima di sdraiarsi sui lettini.

## **Effetti benefici**

La temperatura dei lettini è di 26°, temperatura adatta per consentire al nostro corpo di rilassarsi e defaticarsi. Il materasso ad acqua

consente, grazie alla mancanza di punti di pressione, un completo rilassamento e una piacevole sensazione di comfort superiore a qualsiasi altro tipo di materasso.

# RUHERAUM: SONNEN- UND FREILUFTBAD IN DER STILLE DER BERGE

## **Beheizte Wasserliegen**

"... das atemberaubende Panorama führt Sie sofort in die Welt der Entspannung ein..."

Aus hygienischen Gründen und damit der Fettschicht von der Haut abkommt, muss vor und nach der Benutzung der Wasserliegen

geduscht werden. Bevor Sie sich hinlegen, legen Sie Ihr Tuch unter den ganzen Körper.

## **Positive Wirkung**

Die Temperatur der beheizten Wasserliegen beträgt 26°C, was die Entspannung und

die Erholung des Körpers fördert. Das druckpunktfreie Liegen sorgt für eine optimale Entspannung und einen noch angenehmeren Wellnesskomfort verglichen im Vergleich zu herkömmlichen Liegen.

# RELAX ROOM: SUNSHINE AND FRESH AIR IN A PEACEFUL MOUNTAIN SURROUNDING

## **Heated water beds**

"... abandon yourself to complete relaxation in a breathtaking atmosphere..."

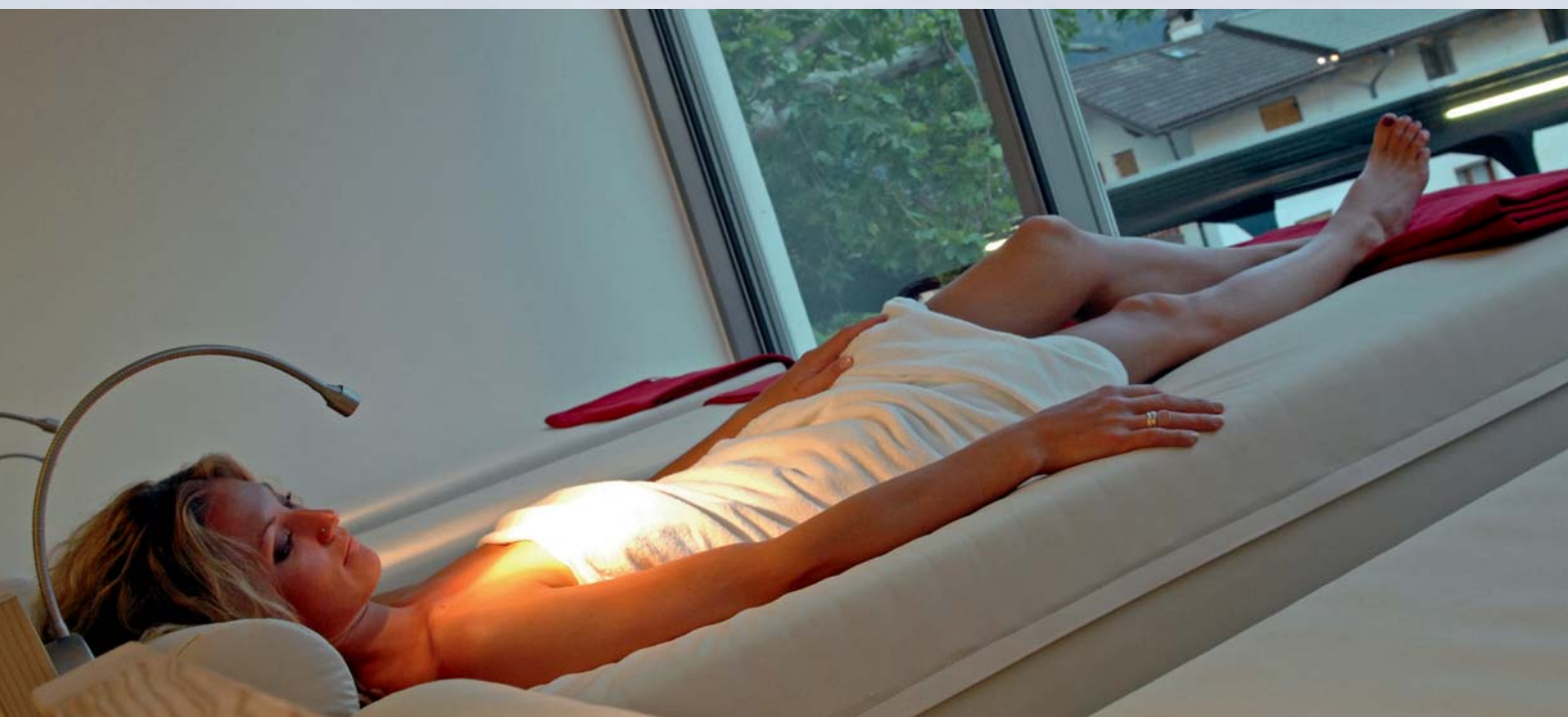
Take a shower before and after lying on the water beds, for hygienic reasons and to facilitate removal of skin impurities and fat

deposits. Don't forget to place a towel on the bed before lying down.

## **Health benefits**

Water bed temperature is 26° C, the suitable temperature for our body to relax and unwind.

By eliminating all pressure points, water mattresses make sure the body attains complete relaxation and a great sense of relief and comfort like no other bed.







## LA GROTTA DELL'OCRA AI VAPORI SALINI

"...amo il sale della terra, amo il sale della vita..."

- Rino Gaetano -

### Come utilizzare la Sauna al sale

Fate una doccia tiepida purificante, detergetevi bene per preparare la pelle con i pori ben aperti e facilitate il rilassamento di tutto il corpo. Sistemate il telo sotto al vostro corpo e ai vostri piedi in modo da non stare a contatto diretto

con il lettino in legno.

E' consigliato l'uso della cabina da un minimo di 20 minuti ad un massimo di 30 minuti. Dopo la sauna è consigliabile fare una doccia fredda per riportare la temperatura corporea ad un livello normale e favorire il rilassamento di tutto il corpo. La temperatura della sauna al sale è di 40°.

### Effetti benefici

Favorisce la circolazione sanguigna e la disintossicazione grazie al benefico effetto del sale, elemento cruciale nel nostro metabolismo. Aiuta la purificazione della pelle da tossine e elementi dannosi, rallentandone l'invecchiamento e rendendola luminosa ed elastica. Favorisce il rilassamento grazie al suo effetto calmante sul sistema nervoso centrale donando una piacevole sensazione di benessere.

## „OCKERHÖHLE“ - DAMPFSAUNA

"...ich liebe das Salz der Erde, ich liebe das Salz des Lebens..."

- Rino Gaetano -

### Dampfsauna-Regeln

Vor dem Betreten der Dampfsauna duschen Sie lauwarm und spülen Sie sich gründlich ab, damit der Fettfilm der Haut entfernt werden kann. Stimmen Sie sich bewusst auf den Saunabesuch ein und entspannen Sie Ihren Körper. In der Sauna legen Sie Ihr Tuch unter

den ganzen Körper, so dass Sie das Holz nicht direkt berühren.

Nach 20 bis maximal 30 Minuten sollte der Saunagang beendet werden.

Nach dem Verlassen der Sauna sollte zur Senkung der Körpertemperatur und zur vollkommenen Entspannung kalt geduscht werden. In der Dampfsauna beträgt die Temperatur 40°C.

### Positive Wirkung

Dampfsauna-Besuche verbessern die

Durchblutung und fördern die Entschlackung dank der positiven Wirkung des Salzes, eines wesentlichen Faktors für einen gut funktionierenden Stoffwechsel.

Sie reinigen und entgiften die Haut, helfen den Alterungsprozess zu verlangsamen und verleihen ihr ein strahlendes und straffes Aussehen.

Sie wirken entspannend auf das Nervensystem und sorgen für ein angenehmes Gefühl des Wohlbefindens.

## THE SALT VAPOUR OCHRE CAVE

"...I love salt in the ground, I love salt in life..."

- Rino Gaetano (Italian singer)-

### How to use the Salt Vapour Room

Take a purifying warm shower and cleanse your skin thoroughly, for pores to better open up, thus enhancing relaxation for the whole body. Place a towel under your body and feet, making sure your naked skin does not touch the wooden seat directly.

Suggested time in the cabin is from minimum 20 minutes to maximum 30 minutes. It is highly recommended to take a cold shower after the sauna session, in order to lower body temperature back to normal and facilitate its complete relaxation. The salt vapour room temperature is 40° C.

### Health Benefits

The beneficial properties of salt, so essential in

human metabolism, improve blood circulation and detoxification.

The salt vapour sauna helps the body in removing harmful toxins and other impurities from the skin, thus slowing down the ageing process and improving its brightness and elasticity.

Its calming effect on the central nervous system induces relaxation, infusing a pleasant feeling of wellbeing.

# BAGNO TURCO

La grotta del Vetriolo con i vapori del lago di San Canto

“... un’ esperienza da Mille e una Notte che porterete nel cuore...”

## Come utilizzare il Bagno Turco:

Fate una doccia tiepida purificante, detergetevi bene per preparare la pelle con i pori ben aperti e facilitate il rilassamento di tutto il corpo.

Entrate nel bagno turco e state seduti o distesi utilizzando il telo.

Dopo circa 20 min. uscite e fate una doccia fredda. Riposatevi, gustatevi il momento di massimo relax e preparatevi per il secondo passaggio.

Rientrare nel bagno turco per circa altri 15 min.

## Effetti benefici

Favorisce una profonda purificazione della pelle.

E’ utile per le vie respiratorie.

Migliora la circolazione sanguigna grazie all’alternanza caldo – freddo, una vera e propria “ginnastica Vascolare”.

Ha un forte effetto tonificante, rilassante e armonizzante e riduce lo stress grazie al benefico influsso sul sistema nervoso.

# DAMPFBAD

„Höhle des Vetriolo“-Dampfbad mit Dampf aus dem „Lago di San Canto“

“... ein Tausend-und-eine-Nacht-Erlebnis, das in die Seele eindringt ...”

## Dampfbad-Regeln

Vor dem Betreten des Dampfbades duschen Sie lauwarm und spülen Sie sich gründlich ab, damit der Fettfilm der Haut entfernt werden kann. Stimmen Sie

sich bewusst auf den Dampfbadbesuch ein und entspannen Sie Ihren Körper.

Betreten Sie nun das Dampfbad. Im Dampfbad legen Sie beim Sitzen oder Liegen Ihr Tuch unter den ganzen Körper.

Nach etwa 20 Minuten verlassen Sie das Dampfbad und duschen sich kalt ab. Ruhen Sie sich aus und genießen Sie die Entspannung. Stellen Sie sich auf den nächsten Dampfbad-Gang ein. Betreten Sie das Dampfbad erneut für weitere 15 Minuten.

## Positive Wirkung

Dampfbadbesuche reinigen gründlich die Haut, fördern die Gesundheit der Atemwege und verbessern die Durchblutung durch den Kalt-Warm-Wechsel, der dazu auch eine Gefäß-Gymnastik anregt. Sie wirken sehr aufbauend, entspannend und ausgleichend und bauen dank ihrer wohltuenden Wirkung auf das Nervensystem Stress ab.

# TURKISH BATH

Vetriolo Cave with steam vapours from Lake San Canto

“... a One Thousand and One Nights’ experience to stay in your heart forever...”

## How to use the Turkish Bath:

Take a purifying warm shower and cleanse your skin thoroughly, for pores to better open up, thus enhancing relaxation for the whole body.

Enter the steam room and sit or lie down on your towel. Leave the room after about 20 minutes and take a cold shower. Now take your time to rest and enjoy this moment of ultimate relaxation before preparing for the second bath session. Go back into the steam room for another 15 minutes.

## Health Benefits

Provides deep skin purification.

Beneficial for the respiratory system.

The hot-cold alternation improves blood circulation, providing very good training for the vascular system.

Its invigorating, relaxing and harmonizing action induces beneficial effects on the nervous system, thus eliminating stress and anxiety.

