



## Benützungsregeln für Wellness – Wohlfühl-Oase (Day Spa)

Nehmen Sie sich mindestens 2 Stunden Zeit.  
**Die Wohlfühl-Oase ist keine Nacktzone.**  
Das Tragen des Pestamals ist obligatorisch.  
Können Sie an der Reception verlangen  
oder für CHF 7 kaufen. **Nehmen Sie 2 Bade-  
tücher und 1 Bademantel mit.** 1 Tuch für  
die Saunabenützung, 1 Tuch zum Abtrocknen  
und 1 Bademantel für die Benützung der  
Ruheräume.

### In der Wohlfühl-Oase

- Duschen Sie vor und nach jedem Saunagang (obligatorisch).
- Saunieren Sie 8 bis 12 Minuten (max. 15 Minuten) in der finnischen Sauna (Temperatur ca. 85 Grad),
- Saunieren Sie 15 bis 20 Minuten (max. 20 Minuten) in der Soft-Sauna (Sanarium, Temperatur ca. 60 Grad, Luftfeuchtigkeit 40 Grad).
- Geniessen Sie die angenehme Erholung im Soledampfbad 10 bis 15 Minuten.
- Gehen Sie nicht mit vollem oder leerem Magen in die Sauna.
- Nehmen Sie eine entspannte Position ein und sitzen Sie die letzten 2 Minuten aufrecht.
- Platzieren Sie Ihr Saunatuch so, dass kein Schweiß auf das Holz gelangt.
- Verlassen Sie die Sauna oder das Dampfbad umgehend, wenn Sie sich nicht mehr wohl fühlen.

### Nach dem Sauna- oder Dampfbaderlebnis

- Kühlen Sie Ihren Körper ab. Verweilen Sie zuerst einige Zeit auf der Dachterrasse im Freien und tanken Sie frische Luft. Anschliessend benützen Sie unsere Erlebnisduschen.
- Ruhen Sie nach dem Abkühlen mind. 15 bis 20 Minuten. Unser Ruheraum mit Wintergarten bietet Ihnen eine herrliche Erholung.
- Je nach Kondition und Zeitbudget kann ein zweiter oder dritter Saunagang erfolgen.
- Gleichen Sie **nach dem Saunagang** den Flüssigkeitsverlust mit Mineralwasser oder Fruchtsäften aus. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserem Bistro.  
**Gemäss wissenschaftlichen Erkenntnisse ist trinken zwischen den Sauna/Dampfbadbesuchen nicht notwendig und eher kontraproduktiv.**

### Revisionen

Um unser Angebot auf einem qualitativ hohen Niveau zu halten, führen wir jedes Jahr eine umfassende Revision durch. Jeweils im Juli und August bleibt die Wohlfühl-Oase für 2 Wochen geschlossen. (Jahreskarte im Preis berücksichtigt.)



## Programmbeschreibung Erlebnisduschen

Unsere Erlebnisduschen bieten folgende Programme:

- Warm-Kalter Wechselguss
- Tropischer Sturm
- PolarRain
- Wasserfall und Überguss

### Warm-Kalter Wechselguss

Bei dem Warm-Kalt Wechselguss Programm handelt es sich um eine Gesundheitsdusche mit Wohlfühlresultat. Nach Kneipp stärken warm-kalte Wechselgüsse die Abwehrkräfte, regen den Kreislauf an und steigern das Wohlfühlgefühl. Das Programm «Warm-Kalter Wechselguss» beinhaltet zwei verschiedene Programme.

#### Programm 1: Warm-Kalter Wechselguss

Raumlicht ist an. Das Programm startet durch Betätigung des Abruftasters. Raumlicht erlischt und ein warmes gelbes Farblicht wird eingeschaltet. Der Warm-Kalter Wechselguss beginnt mit einem seitlichen Warmwasser-Durchgang. Der Warmwasser-Durchgang beginnt mit der untersten Düsenreihe geht zur mittleren und endet in der oberen Düsenreihe. Mit dem Wechsel zu einer neuen Düsenreihe, wechselt auch das Farblicht. Dem Warmwasser-Durchgang folgt ein seitlicher Kaltwasser-Durchgang. Der Warm- oder Kaltwasser-Durchgang erfolgt immer von den Beinen zum Herz hin aufsteigend. Die warm-kalten Wechselgüsse werden mehrmals wiederholt, immer begleitet von den wechselnden Farben.

- Das Programm endet mit einem kräftigen von warm auf kühl wechselnden Überguss. Programm ist zu Ende, wenn das Raumlicht wieder einschaltet.
- Programmlaufzeit ca. 60 Sek.

#### Programm 2: Warm-Kühler Wechselguss

Raumlicht ist an. Das Programm startet durch Bestätigung des Abruftasters. Raumlicht erlischt und ein warmes gelbes Farblicht wird eingeschaltet. Der Warm-Kühler Wechselguss beginnt mit einem seitlichen Warmwasser-Durchgang. Der Warmwasser-Durchgang beginnt mit der untersten Düsenreihe geht zur mittleren und endet in der oberen Düsenreihe. Mit dem Wechsel zu einer neuen Düsenreihe wechselt auch das Farblicht. Dem Warmwasser-Durchgang folgt ein kühler seitlicher Wasser-Durchgang. Der warme oder kühle Wasser Durchgang erfolgt immer von den Beinen zum Herz hin aufsteigend. Die Warmkühlen Wechselgüsse werden mehrmals wiederholt, immer begleitet von den wechselnden Farben.

- Das Programm endet mit einem kräftigen kalten Überguss. Programm ist zu Ende, wenn das Raumlicht wieder einschaltet.
- Programmlaufzeit ca. 60 Sek.

### Tropischer Sturm

Das Programm Tropischer Sturm beinhaltet zwei Programme, Tropic und Sturm. Sie werden die Tropen erleben und durch einen Sturm erfrischt.

#### Programm 1: Tropischer Regen

Raumlicht ist an.

Das Programm startet durch die Betätigung des Abruftasters «Tropic». Ein warmer Nieselregen beginnt und das Raumlicht wechselt zu Farblicht Grün. Der Nieselregen geht in einen tropischen Regen über und ein tropischer Duft unterstützt das tropische Erlebnis. Die Temperatur wird kühler und auch der Regen wird stärker. Ein Blitz leuchtet immer wieder auf. Das Licht wechselt zu Orange dann Gelb und Blau. Der starke Regen wird zu einem Nieselregen. Und die Temperatur wird wieder wärmer. Das Licht wird Orange. Der Regen geht in einen kühlen Nebel über.

- Das Programm endet, wenn das Raumlicht leuchtet. Programm beinhaltet drei Programmversionen. Diese Programmversionen werden automatisch von der Steuerung gewählt.
- Programmlaufzeit ca. 75 Sek.

#### Programm 2: Sommer Sturm

Raumlicht ist an.

Das Programm startet durch die Bestätigung des Abruftasters «Sturm». Das Raumlicht wechselt zu Orange. Zur gleichen Zeit beginnt ein angenehmer Sommerregen. Ein Sturm kündigt sich an. Der Sturm kommt näher, es wird kühler, und ein erfrischender Duft ist in der Luft. Die Beleuchtung wechselt von Orange über Gelb zu Blau. Jetzt ist der Sturm über einem, der Regen prasselt nur so herunter. Dazwischen sieht man Blitze aufleuchten und der Donner grollt. Die kühle Temperatur des Sturmes ist deutlich spürbar und erfrischend. Langsam zieht der Sturm weiter. Der starke Regen lässt nach und geht in einen Nieselregen über. Das Licht wechselt zu Orange und auch die Temperatur wird wieder wärmer.

- Das Programm ist zu Ende, wenn das Raumlicht leuchtet. Programm beinhaltet zwei Programmversionen. Diese Programmversionen werden automatisch von der Steuerung gewählt.
- Programmlaufzeit ca. 67 Sek.

### Polar Rain

Das Programm Polar Regen beinhaltet zwei Programme, Polar Rain und Scottish Rain. Es bietet erfrischende Kühle. Die Polar Rain Dusche ist für die Abkühlung nach der Sauna oder Dampfbad.

#### Programm 1: Polar Rain

Programm startet durch Betätigung des Abruftasters «Polar Rain». Das Raumlicht erlischt und ein kühler, leichter Regen beginnt.

Das blaue Farblicht leuchtet. Mit dem Regen kommt ein kühler, erfrischender Duft. Der kühle, leichte Regen wird stärker und endet in einem kräftigen Regen. Das Farblicht wechselt zwischen grün und blau. Der Regen wird wieder schwächer.

- Das Programm ist zu Ende, wenn das Farblicht erlischt und das weisse Raumlicht leuchtet. Das Programm beinhaltet drei Programmversionen. Diese Programmversionen werden automatisch von der Steuerung gewählt.
- Programmlaufzeit ca. 57 Sek.

#### Programm 2: Scottish Rain

Das Programm startet durch die Bestätigung des Abruftasters «Scottish Rain». Das Raumlicht erlischt und das grüne Farblicht leuchtet. Ein kühler Nieselregen beginnt. Dieser Nieselregen wird stärker. Das Farblicht wechselt zu blau. Der Regen wird immer stärker und das Farblicht wechselt zwischen grün und blau. Langsam wandelt sich der Regen wieder in Nieselregen.

- Das Programm ist zu Ende, wenn das Farblicht erlischt und das weisse Raumlicht leuchtet. Das Programm beinhaltet drei Programmversionen. Diese Programmversionen werden automatisch von der Steuerung gewählt.
- Programmlaufzeit ca. 77 Sek.

### Wasserfall und Überguss

Das Programm beinhaltet zwei kalte Anwendungen, den Wasserfall und den Überguss. Sie bieten kalte Erfrischung und Abkühlung nach der Sauna oder Dampfbad.

#### Programm 1: Wasserfall

Raumlicht ist an. Das Programm startet durch Betätigung des Abruftasters. Raumlicht erlischt und ein blaues Farblicht wird eingeschaltet. Ein kühler erfrischender Nebel beginnt. Mit dem Nebel kommt ein erfrischender Duft, der das Kältegefühl verstärkt. Kurze Zeit später beginnt der Wasserfall. Und übergiesst den Badenden mit kaltem Wasser. Es wird ein blaues Farblicht eingeschaltet und das Grüne erlischt.

- Das Programm endet mit einem kühlen Nebel und das Farblicht wechselt von blau zu Grün. Programm ist zu Ende, wenn das Raumlicht wieder einschaltet.

#### Programm 2: Überguss

Raumlicht ist an. Das Programm startet durch Betätigung des Abruftasters. Raumlicht erlischt und ein blaues Farblicht wird eingeschaltet. Der kalte Überguss beginnt und wird stärker. Der Überguss wird mit einem kühlen Nebel abgeschlossen. Und das Farblicht wechselt von Blau zu Grün.

- Programm ist zu Ende, wenn das Raumlicht wieder einschaltet.
- Programmlaufzeit ca. 30 Sek.