

Relaxarium

Wellness & Spa

Wellness ABC

A

Abkühlung: Nach dem Saunagang ist das Abkühlen sehr wichtig. Dafür gibt es verschiedene Methoden: Viele Gäste bevorzugen eine kalte Dusche (→ den Wasserstrahl stets zum Herzen hin leiten), andere halten sich im Außenbereich auf, andere reiben sich mit Eis ab.

Achtung: Kühlen Sie genügend ab. Zu starkes Nachschwitzen birgt Erkältungsgefahren!

Alkohol: Das Mitbringen von alkoholischen Getränken in Glasflaschen oder Porzellan ist aufgrund der Bruchgefahr verboten. Gerne können Sie ein Glas Sekt bei einem Bad mit Kerzenschein bestellen. Wenden Sie sich bitte hierzu an das Servicepersonal von Vita Massagen & Wellness.

Anfang: Beginnen Sie Ihren Saunaaufenthalt zunächst mit der obligatorischen Hygieneschüssel. Diese entfernt Hautfette und störende Pflegeprodukte, die die Schweißabgabe verzögern können. Trocknen Sie sich danach gut ab, denn eine trockene Haut schwitzt leichter. Sorgen Sie außerdem für warme Füße vor den Saunagängen.

Anti-Stress-Massage: Langsame, rhythmische Streichbewegungen haben eine tiefe, entspannende Wirkung auf das Nervensystem, bauen Stress ab und versetzen den Körper in einen wunderbaren Ruhezustand. Diese Massagen sind nicht mit medizinischen oder therapeutischen Massagen im Rahmen von Heilkuren zu verwechseln.

Aufgussmischung: Ob fruchtig-frisch oder herb-holzig - für abwechslungsreiche Saunagänge stehen Ihnen eine Vielfalt an Aromen und Saunaaufgüssen zur Verfügung. Lassen Sie sich von dem Servicepersonal von Vita Massagen & Wellness beraten.

B

Badebekleidung: Jedem Gast ist es selbstverständlich freigestellt mit oder ohne Badebekleidung zu saunieren. Grundsätzlich ist textilfreies saunieren sinnvoller als das Tragen von Badebekleidung. Außerhalb der Schwitz- und Duschräume gilt das Tragen eines Saunatuches oder des Bademantels als Respektsbekundung gegenüber anderen Gästen. Große Saunatücher stehen Ihnen in der Umkleide zur Verfügung.

Bademantel: Hotelgäste, die die Zimmerkategorie „Superior“ gebucht haben, finden bei Anreise Bademantel, Saunatuch und Slipper im Kleiderschrank Ihres Zimmers vor.

Hotelgästen, der Zimmerkategorie „Komfort“ bieten wir die Möglichkeit gegen einen Aufpreis von €5,00, ein Saunapaket mit Bademantel, Saunatuch und Slipper hinzu zu buchen.

Ab einer Anwendung von € 59,00 stehen Bademantel, Saunatuch und Slipper den Gästen im Wellnessbereich kostenfrei zur Verfügung.

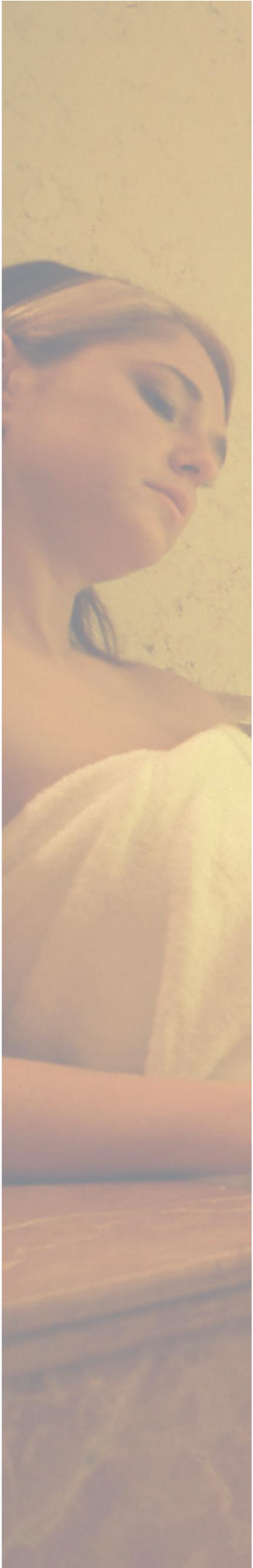
Außerhalb der Schwitzbäder gilt das Tragen eines Saunatuches oder des Bademantels als Respektsbekundung gegenüber anderen Gästen.

C

Couperose: Hierbei handelt es sich um erweiterte Äderchen, die wie ein Netz durch die Haut von Wangen und Nase schimmert. Die Veranlagung dazu haben viele Menschen. Die roten Äderchen, von Fachleuten Couperose ("Kupferröte") genannt, sind kleine Blutstaus im fein verästelten Gefäßnetz der Haut. Wer eine eher robuste, fettige Haut hat, bei dem fallen ein paar Äderchen im Gesicht kaum auf. Bei empfindlicher, trockener Haut dagegen sind sie sofort sichtbar.

D

Dampfbad: Das römische Aromadampfbad besteht aus Marmor und Alabaster und hat eine Dampftemperatur von 60°C. Aus hygienischen Gründen sitzt man auf speziellen Sitztüchern, die vor dem Dampfbad bereit liegen. Der Dampf wird per Knopfdruck im Bad angefordert und verteilt sich mild innerhalb von



ca. 10 Min. im ganzen Raum. Die Verweildauer ist länger als in der finnischen Sauna und kann zwischen 15 und 30 Minuten betragen.

E

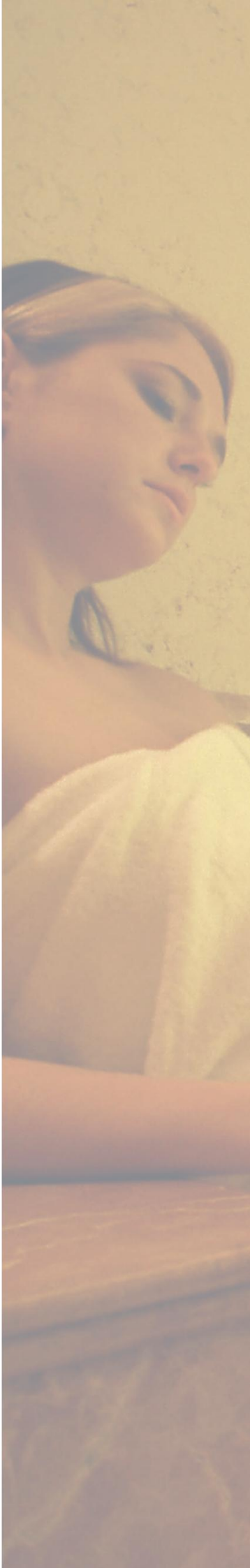
Entspannungstechniken: Menschen entspannen auf ganz unterschiedliche Weisen. Es gibt es eine Vielzahl an erlernbaren Entspannungstechniken, die helfen können den Alltagsstress besser zu meistern, wie z.B.: Aromatherapie, Atemtherapie, Autogenes Training, Muskelrelaxion nach Jacobsen, Tai Chi oder Qi Gong oder Yoga aber auch Spaziergänge, Saunabesuche oder Bäder führen einen Zustand physischer Gelöstheit herbei und eignen sich zur Entspannung.

F

Fachpersonal: Engagiertes Fachpersonal, bestehend aus Masseuren, Physiotherapeuten und Fachkosmetikerinnen von Vita Massagen & Wellness unter der Leitung von Andreas Hamacher, steht Ihnen für Massage- und Kosmetikanwendungen zur Verfügung.

Finnische Sauna: Die finnische Sauna ist ein beliebtes Schwitzbad, das wichtiger Teil der finnischen Lebensart ist. Durch Wasseraufgüsse auf geheizte Steine wird in einem holzverkleideten Raum, der Sauna, eine sehr hohe Temperatur (ca. 90°C) mit hoher Luftfeuchtigkeit (ca. 10%) erzeugt. Dieser Saunatyp ist mit drei verschieden hohen Bänken ausgestattet, die unterschiedliche Temperaturzonen bieten. Wie lange man in der Sauna bleibt, hängt von der eigenen Befindlichkeit ab. Empfohlen sind ca. 8 bis 15 Minuten. Zwingen Sie sich jedoch nicht zum Bleiben, wenn Sie sich nicht mehr wohlfühlen! Saunageübte nehmen gern mehrere Saunagänge und Aufgüsse vor. Bei gesundheitlichen Problemen, festgestellten Schwangerschaftsrisiken oder Bluthochdruck sollten sie sich allerdings vorher auf jeden Fall von Ihrem Arzt beraten lassen.

Der beliebte Saunaaufguss darf im Einvernehmen mit den anderen Gästen gerne selbstständig durchgeführt werden. Hierzu steht Ihnen außerhalb des Schwitzraums ein Aufgusseimer zur Verfügung. Unser Personal ist Ihnen auch sehr gerne behilflich. Beachten Sie bitte, dass Aufgüsse die Luftfeuchtigkeit stark ansteigen lassen und die Hitze daher unvermittelt erlebt wird. Bitte nutzen



Sie für Aufgüsse ausschließlich die von unserem Fachpersonal bereitgestellten Aufgussmischungen.

Fußreflexzonen-Massage: Dabei handelt es sich um die Massage der Akkupunkturpunkte der Fußsohlen. Jeder dieser Punkte steht mit einem bestimmten Organ in Verbindung. Die Fußreflexzonenmassage aktiviert bei Störung eines Organs die entsprechenden Selbstheilungskräfte des Körpers und wirkt sich darüber hinaus positiv auf das allgemeine Befinden aus.

G

Getränke: Vergessen Sie nicht ausreichend zu trinken! Mineralwasser steht unseren Wellnessgästen im Bistro-Bereich kostenfrei zur Verfügung. Alle weiteren Getränke werden Ihnen auf Wunsch serviert.

H

Handtücher sind ein wichtiges Utensil in der Sauna. Am besten geeignet ist ein Saunatuch, das etwas länger und oft auch etwas schmaler als ein normales Badetuch ist. Dadurch hat es die optimale Größe, um es auf der Saunabank als Unterlage zu benutzen. Wenn Handtücher zu breit sind und über den Holzbänken hängen, kann dadurch die Luftzirkulation in der Sauna beeinträchtigt werden. Ein Saunatuch nimmt nicht nur den Schweiß auf, sondern schützt auch den Körper vor den aufgeheizten Bänken.

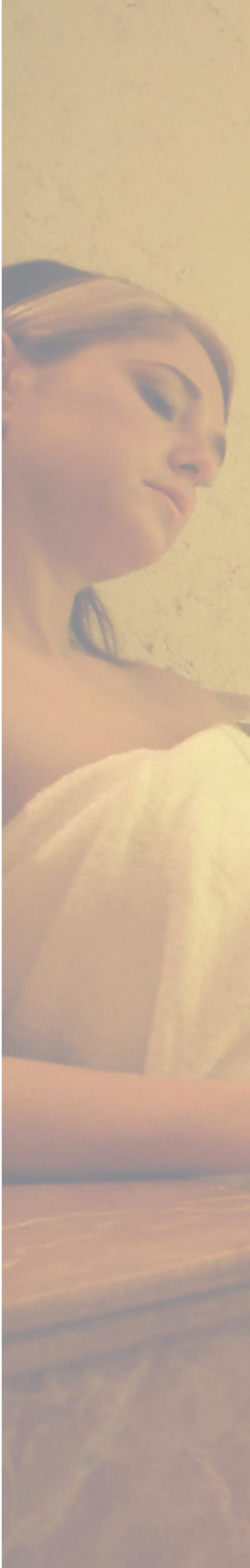
Handys: Handys dürfen, wenn erwünscht, lautlos und unmerkbar mitgeführt werden. Leise Telefonate sind in der Umkleide möglich.

I

J

K

Kinder: Saunageübte Kinder unter 15 Jahren sind unter Aufsicht ihrer Eltern natürlich herzlich willkommen.



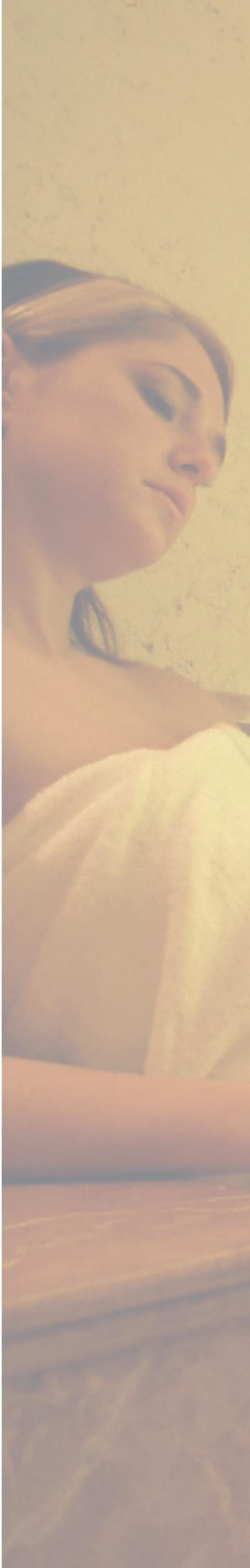
Kosmetik: Für viele Menschen ist die Körperpflege und der Einsatz von Kosmetika ein großer Bestandteil ihres körperlichen Wohlbefindens. Darum bietet das Team von Vita Massagen & Wellness vielfältige kosmetische Behandlungen an, bei denen Sie gleichzeitig Erholung und Entspannung finden. Ob Augenbrauenkorrektur, Gesichtereinigung, Fußpackung, Enthaarung oder Wimpernfärben - unsere geschulten Mitarbeiter/-innen bieten alles, was schön macht.

L

Laconium: 50°C, in trockenem Raumklima. Wirkung: Entgiftung und Entschlackung des Körpers, Stressabbau, Anregung der Durchblutung, intensives Frischegefühl des Körpers, tiefe Entspannung. Hier sitzen oder liegen Sie auf dem Saunatuch auf warmen Steinen, die Wärme strahlt angenehm von den Wänden der Liegefläche und dem Fußboden. Empfohlene Aufenthaltsdauer: ca. 20 Minuten (dann setzt die entschlackende Wirkung ein), danach 20 Minuten abkühlen und bis 30 Minuten ruhen. Da für solche Badebetriebe keine alten römischen Ziegel verarbeitet werden dürfen, haben wir nach längerem Suchen eine Firma in Irland gefunden die diese Ziegel speziell für uns nach original römischem Rezept nachgebrannt hat.

Luft: Wenn Sie können, gönnen Sie sich nach dem Saunagang und einer ersten Dusche zum Abspülen des Schweißes frische Luft. Der Körper nimmt im Schwitzraum über die Atemwege viel Wärme auf und verteilt diese mit dem Blut zu den inneren Organen. Kalte Luft kühlt auf dem gleichen Wege wieder ab. Bewegen Sie sich draußen an der frischen Luft, auch schlechtes Wetter, insbesondere Regen und Schneefall kann eine willkommene Abkühlung bringen.

Luftfeuchtigkeit: ist nichts anderes als Wasserdampf, den wir nicht sehen können. Denn in der Luft ist immer ein bestimmter Anteil Wasser enthalten. Spüren können wir die Luftfeuchtigkeit allerdings: Ist sie zu gering, wird unsere Haut trocken. Bei hoher Luftfeuchtigkeit neigen viele Menschen dazu, stärker zu schwitzen. Oft ist es aber auch gar nicht der eigene Schweiß, sondern eher die Luftfeuchtigkeit, die auf der Haut kondensiert. In einer Sauna können je nach Typ verschiedene Luftfeuchtigkeiten vorherrschen. In einer Trockensauna beispielsweise ist die Luftfeuchtigkeit eher



gering, in einem Dampfbad deutlich höher. Als Faustregel gilt: Auf den oberen Bänken ist die Luftfeuchtigkeit generell niedriger und nimmt nach unten hin zu.

M

Massagen: Berührungen mit der Hand lösen im Körper Reaktionen aus. Durch die richtige Dosierung kommt es zu einer geplanten, zielgerichteten Wirkung. Die Hautfunktionen werden angeregt, Blut- und Lymphstrom werden gefördert, die Elastizität der Bänder und Sehnen nimmt zu. Eine richtig dosierte Massage vertieft die Atmung, harmonisiert vegetative Funktionen und führt zur psychischen Entspannung. Schmerzen werden gelindert.

N

Nutzung für den Nicht-Hotelgast: Gerne können Sie auch als externer Gast unseren Wellnessbereich Relaxarium in Verbindung mit einer Massage- oder Kosmetikanwendung im Wert ab € 59,00 nutzen.

Mehr Infos: Tel. +49 651 / 9947123

O

Obstkorb: Für einen frischen und gesunden Snack zwischendurch steht Ihnen eine Auswahl an Obst frei zur Verfügung. Greifen Sie zu!

Öffnungszeiten:

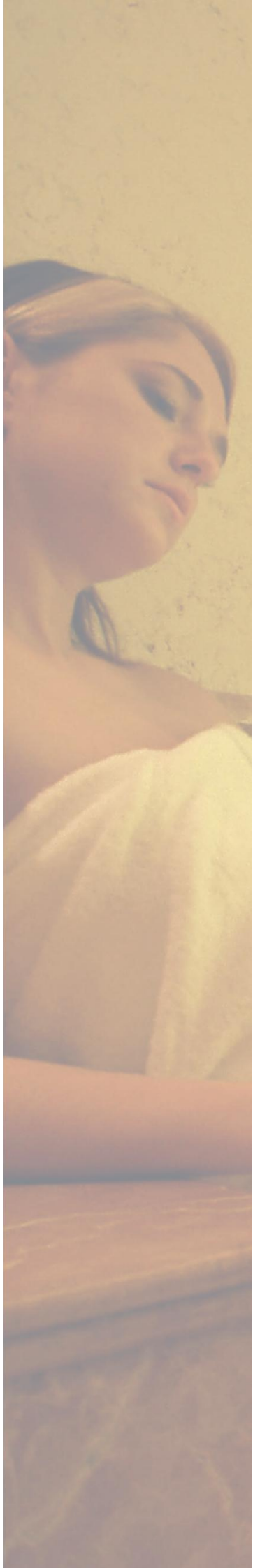
Montag bis Freitag von 15:00 bis 22:00 Uhr, Samstag, Sonntag sowie an Feier- und Brückentagen von 09:00 bis 22:00 Uhr

P

Peeling: Intensive Tiefenreinigung, die locker sitzende Hornschüppchen abträgt. Die Haut ist danach von Grund auf sauber und viel aufnahmefähiger für Wirkstoffe.

Q

R



Ruhe und Ruhezone: Ruhe, und damit ein entsprechendes Verhalten aller Besucher, unterstützt den Erholungseffekt enorm. Auch das Freiräumen von Liegestühlen nach der Erholungsphase im Ruheraum trägt zu einem entspannten Miteinander bei.

Die Farben und Ornamente im Ruheraum sind eine Rekonstruktion der Funde aus der römischen Villa „Borg“ an der Obermosel.

Ruhephase: Ein Besuch in der Sauna sollte vor allem dafür sorgen, dass Körper und Geist zur Ruhe kommen. Ein Sauna-Marathon kann den Kreislauf belasten und ist nicht zu empfehlen. Gönnen Sie sich nach jedem Saunagang eine Ruhephase. Als Faustregel gilt: Die Ruhephase sollte etwa doppelt so lang sein wie der Saunagang. Letzten Endes geht es hier aber um das individuelle Wohlbefinden. Hören Sie auf Ihren Körper und nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen.

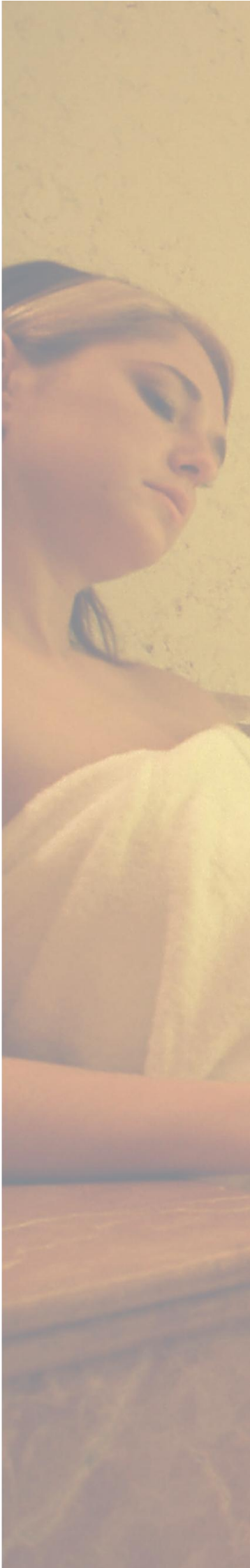
S

Saunapaket: Hotelgäste, die die Zimmerkategorie „Superior“ gebucht haben, finden bei Anreise Bademantel, Saunatuch und Slipper im Kleiderschrank Ihres Zimmers vor.

Hotelgästen, der Zimmerkategorie „Komfort“ bieten wir die Möglichkeit gegen einen Aufpreis von €5,00, ein Saunapaket mit Bademantel, Saunatuch und Slipper hinzu zu buchen.

Schwitzen ist nichts weiter als der Verlust von Feuchtigkeit über die Haut. Der Körper schwitzt, um die Körpertemperatur zu regulieren. Denn durch das Schwitzen entsteht Verdunstungskälte. Der Mensch verfügt über zwei bis vier Millionen Schweißdrüsen, die automatisch aktiv werden, wenn der Körper Hitze ausgesetzt ist.

In der Sauna wird das Schwitzen durch die hohe Temperatur hervorgerufen - das ist der Sinn und Zweck eines Saunagangs. Durch die hohe Luftfeuchtigkeit schwitzen Saunabesucher besonders stark, während Aufgüsse durchgeführt werden. Das Schwitzen reinigt die Poren der Haut intensiv, unterstützt aber auch die Entgiftung des Körpers, das sogenannte Entschlacken.



Wer das Schwitzen fördern möchte, sollte sich vor dem Saunagang sehr gut trocken reiben. Auch nach der Reinigungsduche sollte man sich wieder gut abtrocknen. Denn wenn Feuchtigkeit auf der Haut bleibt, schwitzt der Körper weniger.

Sicherheit: Aus Sicherheitsgründen ist das Mitbringen von Glas und Porzellan nicht gestattet. Bruchsichere Gläser stehen in der Anlage selbstverständlich zur Verfügung.

Speisen: Während der gesamten Öffnungszeiten können Sie leichte Speisen & Snacks zu sich nehmen.

Stornierung: Bis 24 Stunden vor Terminbeginn ist eine kostenfreie Stornierung oder Terminänderung möglich.

T

Terminvereinbarung/ Terminänderung: Für eine Terminvereinbarung erreichen Sie Vita Massagen & Wellness telefonisch täglich von 10:00 bis 18:00 Uhr unter 0651/9947123 oder schreiben Sie ein Email an info@vita-massagen.de. Für eine Terminänderung bitte den Punkt Stornierung beachten.

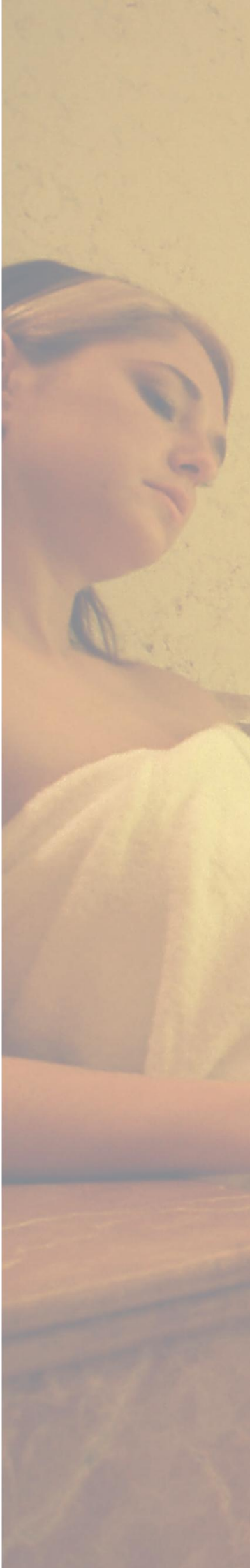
Trinken: Sauna ist Balsam für die Seele und porentiefe Reinigung für den Körper. Allerdings verliert man an einem Saunatag zwischen 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit. Gleichzeitig wird der Körper entschlackt und Giftstoffe über die Nieren abgebaut. Damit der Körper diese Schadstoffe auch über den Urin abtransportieren, muss dem Körper Flüssigkeit zugeführt werden. Es gilt also: Viel trinken!

Ü

V

W

Wasserbetten: In unserem Ruheraum bieten wir Wasserbetten, auf denen es sich unsere Gäste bequem machen können. Die gesundheitlichen Vorteile des Wasserbetts sind unbestritten. Der Körper, insbesondere die Wirbelsäule, wird



gleichmäßig unterstützt. Das entspannt die Muskulatur und entlastet den Kreislauf. Wasserbetten werden durchweg als besonders komfortabel und wohltuend empfunden.

Wellness: ist ein spezieller Zustand von hohem menschlichen Wohlbefinden, 1959 vom amerikanischen Arzt Dr. Dunn aus Fitness und Wellbeing kreiert. Körper, Geist und Seele sollen in Einklang gebracht werden. Wellness ein umfassender Begriff für mehr Fitness, Energie und Lebensfreude

X

Y

Z

Zahlungsmöglichkeiten: Hotelgäste haben die Möglichkeit, ihre Anwendung bequem auf die Zimmerrechnung buchen zu lassen. Für Nicht-Hotelgäste können die Anwendungen vor Ort in bar, per ec-Karte, Visa-/ Mastercard sowie V-Pay bezahlt werden.

Zeit: Wer relaxen will, der sollte sich einfach mal eine Auszeit nehmen.