

# Relaxarium

## Wellness & Spa

### Wellness ABC

#### A

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

**Wichtig:** 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.

**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:** Eine Anti-Stress-Massage ist durch langsame, rhythmische Streichbewegungen gekennzeichnet. Diese wirken entspannend auf das Nervensystem. Bitte bedenken Sie, dass diese Massage nicht mit einer medizinischen oder therapeutischen Massage im Rahmen von Heilkuren verwechselt werden darf.

**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 Handtuch 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:** Bei der so genannten Couperose ("Kupferröte") handelt es sich um erweiterte Äderchen, die wie ein Netz durch die Haut von Wangen und Nase schimmern. Lassen Sie sich von dem kosmetischen Fachpersonal von Vita Massagen & Wellness zu entsprechenden Behandlungsmethoden und Pflegeprodukten beraten.

## 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.

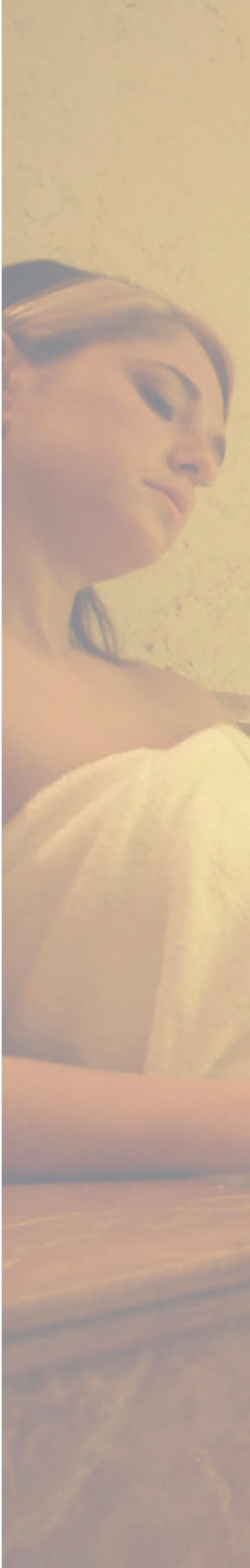
## E

Entspannungstechniken: Menschen entspannen auf ganz unterschiedliche Weisen. Es gibt es eine Vielzahl an Entspannungstechniken, z.B. Tai Chi, Qi Gong, Yoga, die helfen können den Alltagsstress besser zu meistern und auf selbstständiger Basis in unserem Mini Gym angewandt werden können. Aber auch Saunabesuche oder Entspannungsbäder führen zur Erholung und können im Relaxarium in Anspruch genommen werden.

## F

Fachpersonal: Engagiertes Fachpersonal, bestehend aus Masseurinnen, 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. 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 verschiedenen 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. Bitte nutzen Sie für Aufgüsse ausschließlich die von unserem Fachpersonal bereitgestellten Aufgussmischungen.

**Fußreflexzonen-Massage:** Bei dieser Massage werden die Akkupunkturpunkte der Fußsohlen angeregt. 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 sind im Sauna- und Ruhebereich nicht gestattet. Leise Telefonate sind in der Umkleide möglich.



## I

**Immunsystem:** Regelmäßige Saunabesuche in Verbindung mit Wechselduschen härten den Körper ab und geben diesem die nötigen Voraussetzungen, um auf große Temperaturunterschiede leichter zu reagieren. Jeder Saunagang hilft dem Körper, Abwehrmechanismen aufzubauen.

## J

**Jogging:** Neben Wellness und dem Saunieren sind auch Ausdauersportarten wie Jogging, Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen gut für Ihre körperliche Fitness und Ihr körperliches Wohlbefinden. Ausdauersportarten werden deshalb bevorzugt ausgeübt, da Sie Ihren Körper über einen längeren Zeitraum im aeroben Bereich trainieren und dadurch Fett als primäre Energiequelle genutzt. Verbinden Sie das Schöne mit dem Nützlichen und entdecken Sie den vom Hotel Park Plaza empfohlenen Laufstrecken an der Mosel! Nähere Informationen finden Sie auf der Internetseite vom Hotel Park Plaza Trier unter der Rubrik Wellness → Mini Gym.

## K

**Kinder:** Saunageübte Kinder unter 15 Jahren sind unter Aufsicht ihrer Eltern selbstverständlich 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 unter Anwendung hochwertiger Produkte an. Schenken Sie Ihrer Haut Aufmerksamkeit – unser kosmetisches Fachpersonal bietet Ihnen alles, was Sie strahlend aussehen lässt.

## 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:** Nach dem Saunagang ist das Abkühlen der Atemwege nicht zu verkennen. 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 an der frischen Luft, z.B. auf der Dachterrasse des Relaxariums. 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. 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:** Durch die vielfältigen Handgriffe in den Massagetechniken werden die Hautfunktionen angeregt, Blut- und Lymphstrom gefördert und 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 täglich frisches Obst frei zur Verfügung. Greifen Sie zu!

**Öffnungszeiten:**

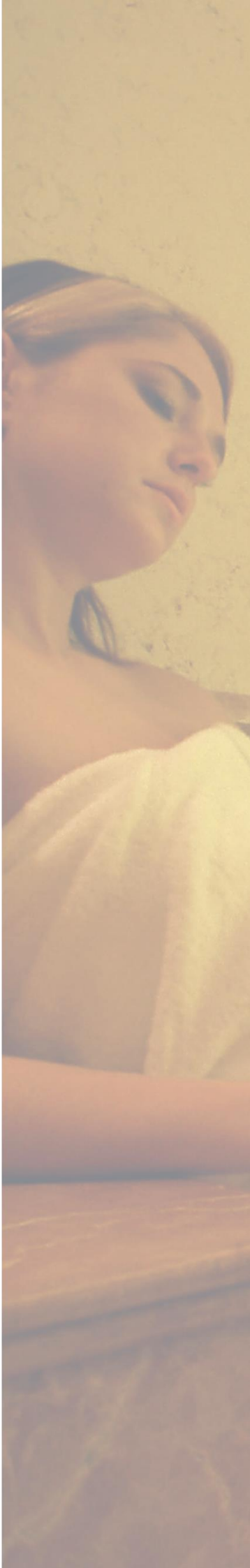
Montag bis Freitag von 15:00 bis 22:00 Uhr, Samstag, Sonntag sowie an Feier- und Brückentagen von 09:00 bis 22:00 Uhr

## P

**Peeling:** Die Haut erneuert sich rund um die Uhr. Eine intensive Tiefenreinigung durch Peelings trägt locker sitzende Hornschüppchen ab und lässt Ihre Haut glatter sauber strahlen. Zudem ist die Haut dadurch aufnahmefähiger für Wirkstoffe.

## Q

**Qualität:** Das 4\* Superior Hotel Park Plaza Trier setzt durchgehend in allen Bereichen auf hohe Qualität. Neben der Zertifizierung der Servicequalität „Q1“



durch die ServiceQualität Deutschland GbR, unterliegt das Relaxarium der Auszeichnung des Deutschen Hygienezertifikates und garantiert Ihnen einen Aufenthalt auf hohem Niveau.

## 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.

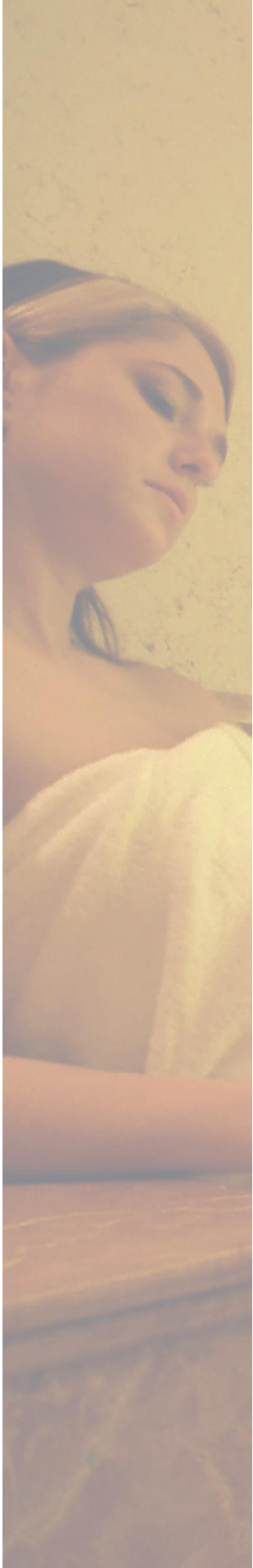
## S

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:** Das 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 - dies 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 Reinigungsdusche 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. Bruch sichere Gläser stehen in der Anlage selbstverständlich zur Verfügung.

**Speisen:** Das Mitbringen von Speisen ist im Relaxarium nicht gestattet. Während der gesamten Öffnungszeiten steht Ihnen eine Bistrokarte zur Verfügung, aus der Sie sich leichte Speisen & Snacks bestellen können.

**Stornierung:** Bis 24 Stunden vor Terminbeginn ist eine kostenfreie Stornierung oder Terminänderung möglich. Bei einer Stornierung oder Terminänderung am Tag der Anwendung wird eine Stornogebühr von 90% erhoben.

## 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 eine Email an [info@vitamassagen.de](mailto:info@vitamassagen.de). Für eine Terminänderung bitte den Punkt Stornierung beachten.

**Trinken:** Sauna ist Balsam für die Seele und porentiefe Reinigung für den Körper. Allerdings verliert der Körper 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 kann, muss dem Körper Flüssigkeit zugeführt werden. Es gilt also: Viel trinken!



## U

**Umkleiden:** Für die Saunanutzung finden Sie eine Umkleidekabine im Relaxarium in der 4. Etage des Hotel Park Plaza Trier. Diese beinhalten kostenfreie Schließfächer für das Einschließen von Taschen und Wertgegenständen. Hotelgäste können sich aber auch bequem auf Ihrem Zimmer umziehen und im Bademantel das Relaxarium besuchen.

## V

**Vitalität:** Schöpfen Sie Lebenskraft und Energie, indem Sie sich Zeit für sich selbst nehmen und Ihrem Körper Aufmerksamkeit schenken. Ernähren Sie sich gesund und bleiben Sie fit. Darüber hinaus freut sich das kompetente Fachpersonal von Vita Massagen & Wellness im Relaxarium Sie von Kopf bis Fuß zu verwöhnen und auf Ihre Bedürfnisse einzugehen.

## W

**Wellness:** Der Begriff Wellness beschreibt eine spezielle Gesundheitsauffassung – dem Einklang von Körper, Geist und Seele. Darüber hinaus fördert Wellness die Menschen zu mehr Fitness, Energie und Lebensfreude.



## X

**X-Mas:** Der Winter hat auch seine guten Zeiten. Insbesondere bei Kälte und Nässe kann ein Saunagang wieder für innere Wärme sorgen. Zudem bieten Ihnen die Advents- und Weihnachtsarrangements vom Park Plaza Trier erholsame Stunden auch über die Festtage. Nähere Informationen finden Sie saisonabhängig auf der Internetseite des Park Plaza Trier.

## Y

**Yogurt:** Hektischer Alltagsstress nimmt vielen Menschen die Zeit, sich den essentiellen Dingen des Lebens, wie zum Beispiel Sport oder eine ausgewogene Ernährung, zu widmen. Darum nutzen Sie Ihren Aufenthalt im Relaxarium des Park Plaza Triers und entdecken Sie die frischen und gesunden. Ein Yogurt mit Honig, Nüssen und erlesen Früchten, ist eine leckere und leichte Zwischenmalzeit – perfekt für Ihren Wellnessstag. Sprechen Sie unser Servicepersonal an!

## 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.