



BADEPARADIES  
SCHWARZWALD

# WELLNESS & SPA GUIDE

PALAIS VITAL

Mehr.Vitalität.Erleben.

# PALAIS VITAL

## RICHTIG SAUNIEREN

Lassen Sie den Alltag hinter sich und genießen Sie die gesundheitsfördernde Wirkung des Saunierens in vollen Zügen. Die Sauna ist ein Ort der körperlichen und seelischen Reinigung. Nehmen Sie sich Zeit! Planen Sie dafür zwei bis vier Stunden ohne Termindruck ein.

Ruhe und Entspannung sind das Entscheidende für einen optimalen Erholungseffekt.



### Ihre Vorbereitung



Damit Sie bestens für Ihren Saunagang vorbereitet sind, empfehlen wir Ihnen ein bis zwei Saunatücher (ca. 180 cm lang), einen Bademantel, Badeschuhe und ein Duschgel für Ihren Wellnessaufenthalt mitzunehmen.



Bereiten Sie Ihren Körper auf die Sauna vor und trinken Sie etwa 1,5 Stunden vor dem Saunieren genügend Mineralwasser oder verdünnte Fruchtsäfte und stärken Sie sich mit einem leichten Snack.



## Ihr Saunagang



Wir empfehlen vor dem Besuch der Sauna die Toilette aufzusuchen und aus hygienischen Gründen eine gründliche Körperreinigung durchzuführen. Trocknen Sie sich anschließend gut ab, denn nasse Haut verzögert die gewünschte Schweißproduktion.



Nun kann der erste Saunagang beginnen. Stellen Sie Ihre Badeschuhe vor der Sauna ab und nehmen Sie Ihr Saunatuch mit hinein. Suchen Sie sich ein Plätzchen aus und breiten Ihr Saunatuch unter Ihrem gesamten Körper aus. Einsteigern empfehlen wir, die unteren und mittleren Bänke zu nutzen. Achten Sie bitte darauf, dass während des Saunierens kein Schweiß auf das Holz gelangt.



Machen Sie es sich auf Ihrem Saunatuch bequem, schalten Sie ab und genießen Sie Ihre kleine Auszeit. Wir empfehlen Ihnen den Saunagang im Liegen zu beginnen. Die Anstrengung der hohen Temperaturen in der Sauna können im Liegen besser ausgeglichen werden, da sich das Blut gleichmäßig verteilt. Bevor Sie die Sauna verlassen, setzen Sie sich bitte kurz hin, um Ihren Kreislauf wieder in Schwung zu bringen.



Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers und achten Sie auf Ihr persönliches Wohlbefinden. Sie entscheiden wie lange Sie in der Sauna schwitzen möchten. 8 bis 15 Minuten pro Saunagang sind völlig ausreichend.



Nach dem Aufenthalt in der Sauna ist Bewegung an der frischen Luft ratsam, um die Atemwege abzukühlen und den Kreislauf anzuregen. Atmen Sie tief durch und tanken Sie Sauerstoff.



Vor der Nutzung der Kaltwasserduschen/-becken ist der Schweiß kurz unter der regulären Dusche abzuspülen. Danach folgt optimalerweise die Abkühlung des Körpers. Achten Sie darauf, fern von Ihrem Herzen, mit dem rechten Bein zu beginnen. Es folgen das linke Bein, der rechte und linke Arm. Zum Abschluss können Sie sich nun den restlichen Körper mit kaltem Wasser erfrischen. Hierzu eignen sich unsere Erlebnisduschen optimal.



Kuscheln Sie sich nach der Abkühlung in Ihren warmen Bademantel ein und ziehen Sie sich für mindestens 15 Minuten in den Ruhebereich zurück. Entspannen Sie hier in völliger Ruhe und geben Sie sich und Ihrem Körper die Zeit, die Sie für Ihre Regeneration benötigen.



Achten Sie während Ihres Aufenthalts auf einen ausgeglichenen Wasserhaushalt. Es eignen sich hierfür besonders verdünnte Fruchtsäfte und Wasser.



## Unsere Empfehlung



Stärken Sie Ihr Immunsystem und unterstützen Sie Ihre Vitalität. Besuchen Sie ein bis zwei Mal pro Woche mit jeweils drei bis vier Durchgängen die Sauna. Beginnen Sie bei Temperaturen von 50 °C bis 65 °C.



Nehmen Sie sich regelmäßig Ihre persönliche Auszeit und kommen Sie zur Ruhe. Genießen Sie die wohltuende Wirkung unserer WELT DER SAUNEN und tauchen Sie in ein unvergessliches Wellnesserlebnis ein.

## Die Wirkung der Sauna

- verbessert die Durchblutung
- stärkt das Immunsystem
- sorgt für ein verbessertes und jüngeres Hautbild
- erhöht die Atemkapazität (10-14%)
- verbessert die Blutdruckregulation bei hohem oder niedrigem Blutdruck
- unterstützt die Muskelregeneration nach Belastung (z.B. Sport)
- beste Vorbereitung vor einer Massage, da die Muskeln warm, weich und sehr gut durchblutet sind. Dies führt zu einem besseren Entspannungseffekt.

Die positiven Effekte des Saunabadens halten ca. 8 bis 10 Tage an. Um langfristige Effekte zu erreichen, empfehlen wir regelmäßiges Saunieren.

# PALAIS VITAL

## SPA-ETIKETTE

Bitte nehmen Sie Rücksicht auf andere Gäste, die die Ruhe genießen. Die SPA- und Vitalwelt ist ein Ort der Entspannung.



Unsere SPA- und Vitalwelt ist ein Ort der Ruhe und Entspannung. Wir bitten Sie elektronische Geräte (Handys, Laptops, Tablets oder Kameras) auszuschalten und Ihre Wertsachen sicher in einem unserer Wertschließfächer im Foyer zu verwahren.



Unsere SPA- und Vitalwelt im PALAIS VITAL ist ein textilfreier Bereich. Bitte beachten Sie, dass das Tragen von Badekleidung nicht gestattet ist. Das Tragen eines Bademantels oder eines Handtuchs im Ruhebereich und insbesondere im Restaurant „TOP – Taste of Paradise“ ist sehr erwünscht.



Kulinarische Köstlichkeiten erhalten Sie in unserem Restaurant „TOP – Taste of Paradise“. Bitte beachten Sie, dass das Verzehren von mitgebrachten Speisen und Getränken aus hygienischen Gründen nicht gestattet ist.



Um die paradiesische Atmosphäre im PALAIS VITAL zu wahren, machen wir Sie darauf aufmerksam, dass Trolleys und Rollkoffer nicht mit in die SPA- und Vitalwelt genommen werden dürfen.



Sie finden bei uns zahlreiche und geräumige Ablageflächen, die genügend Raum für Ihre Taschen bieten. So werden keine Liegen reserviert und jeder Gast findet einen Liegeplatz seiner Wahl. Beachten Sie bitte, dass unsere Mitarbeiter berechtigt sind, reservierte Liegen frei zu räumen.



Das Duschen vor und nach dem Saunagang ist aus hygienischen Gründen unerlässlich. Zudem wird dabei die Haut gereinigt und der ideale Wirkungseffekt des Saunierens unterstützt.



Um allen Gästen einen angenehmen Aufenthalt zu gewähren, beachten Sie bitte, dass in den Saunen kein Schweiß auf das Holz gelangen darf. Legen Sie deshalb Ihr Saunatuch unter Ihren gesamten Körper.



Bitte verzichten Sie während Ihres Saunagangs auf die Anwendung von selbst mitgebrachten Cremes, Honig, Massagehandschuhen oder ähnlichem.



Wir wünschen Ihnen einen  
*wohltuenden &  
erholsamen*  
Aufenthalt



Liebe ist ... auch gegenseitige Rücksichtnahme. Damit Ihr Verhalten bei anderen Gästen keinen Anstoß findet, bitten wir Sie, sich den Austausch von Zärtlichkeiten für Zuhause aufzusparen. Sollte Ihnen das nicht gelingen, bedenken Sie, dass Sie die Anlage unverzüglich verlassen müssen.



Erkennen Sie Ihre Grenzen und achten Sie auf Ihren Alkoholkonsum. Beachten Sie bitte, dass bei Alkoholmissbrauch oder anstößigem Verhalten die Anlage verlassen werden muss.



Bitte beachten Sie, dass aufgrund der hohen Verletzungsgefahr Getränke in Glasflaschen oder Glasbehältern verboten sind.

Mehr.Vitalität.Erleben.



**BADEPARADIES SCHWARZWALD VITAL GmbH**

Am Badeparadies 1

79822 Titisee-Neustadt

Servicehotline (kostenfrei): 00 8000 / 4444 – 333

[info@badeparadies-schwarzwald.de](mailto:info@badeparadies-schwarzwald.de)

[www.badeparadies-schwarzwald.de](http://www.badeparadies-schwarzwald.de)