

SAUNEN WIRKEN...

KRISTALL-DAMPFBAD

Dampfsaunen wirken hauptsächlich auf die Atemwege und Schleimhäute und erlangen in Verbindung mit den eingesetzten Aromen eine antibakterielle und Stoffwechsel anregende Wirkung. Beachten Sie hierzu die Wirkung unsere immer wechselnden Aufguss-Aromen. Eine besonders spürbare Schönheitswirkung auf unsere Haut hat ein Besuch im Dampfbad mit der Nutzung des bereitstehenden Körperpeelings. Hierzu steht Ihnen wechselnd ein Aloe Vera oder Meersalzpeeling zu Verfügung. Unsere Empfehlung hierzu einmal wöchentlich. Dazu nehmen Sie 1 Töpfele mit in die Dampfsauna. Wenn Ihre Haut nach ein paar Minuten feucht ist, reiben Sie den Körper (Gesicht aussparen!) kräftig mit dem Peelingsalz ab. Danach verweilen Sie noch einen Moment in der Dampfsauna. Wir bitten Sie die Bänke und den Boden vor Verlassen mit dem Wasser-Schlauch abzuspritzen. Nach dem Dampfbadbesuch, der zeitlich nach Ihrem Wohlbefinden variieren und wiederholt werden kann (12-20 Minuten, 2-3 Saunagänge), empfiehlt sich eine lauwarme Dusche und einen ausgiebige Nachruhephase.

FINNISCHE BIOSAUNA

Die finnische Sauna ist ein trockenes Heißluftbad mit zwischen-geschalteten Abkühlungsreizen und haben einen nachgewiesenen Gesundheitsnutzen. Die Wechselwirkung von Wärme- und Abkühlungsreizen fordert die Durchblutung der Haut und der Schleimhäute, trainiert sanft das Herz-Kreislaufsystem sowie die Anpassung von Blutdruck und -verteilung, steigert die Abwehrkräfte gegen Infekte, dient der Hautreinigung und Zellneubildung und wirkt entspannend auf Psyche und Muskulatur.

MEDIZINISCHE INFRAROT-SAUNA

bietet bekömmliche Temperaturen von 35 bis 45 Grad Celsius (Infrarot-Wärmekabine). Geeignet vor allem für Herz- und Kreislauf Patienten. Wirkung: Durch die Infrarot-Energie dringt die Wärmestrahlung über die Haut ein, bewirkt ein Schwitzen von innen nach außen. Gut für die Kondition der Herzgefäße ohne Belastung. Beachten Sie bitte den bereitstehenden Flyer an der Infrarot-Sauna.



TIPPS ZUM RICHTIGEN SAUNIEREN...



1. Duschen – Genießen Sie vor dem Saunagang eine Reinigungs-dusche. Trocknen Sie sich gut ab, den ein trockene Haut schwitzt leichter.
2. Betreten Sie die Sauna mit erwärmten Körper, ein Fußbad fördert das Schwitzen zusätzlich.
3. Suchen Sie sich einen Platz zum Sitzen oder Liegen. In der Holzsauna bitte das Saunahandtuch unterlegen. Im Dampfbad stehen Ihnen kleine Sitztücher zur Verfügung. Besuchen Sie die finnische Sauna 10-15 Minuten, das Dampfbad bis 20 Minuten und die Infrarot-Sauna bis 30 Minuten pro Saunagang.
4. Wiederholen Sie die Saunagänge maximal 3 Mal, auch im Sommer fördert ein Saunabesuch Ihre Gesundheit und pflegt Ihre Schönheit.
5. Kühlen Sie sich nach dem Saunagang ausreichend ab: zunächst die Atemwege im Frischluftbereich, nachfolgend durch lokale, kalte Wassergüsse startend von dem rechten Bein vordere Seite, linkes Bein, danach hintere Beinhälften bis zu den Hüften. Dann die Arme, Rumpf, Rücken und Brust und zum Schluss Gesicht und Kopf. Immer von der rechten auf die linke Seite zum Herzen hin.
6. Ruhen Sie Ihren Körper im warmen Bademantel eingehüllt ausreichend aus. Die Ruhephase sollte mindestens 30 Minuten andauern. Besonders wärmend sind zusätzlich Wollsocken.



Landhotel Talblick ***S
Familie Stoll
75389 Neuweiler-Oberkollwangen
Schwarzwald 640-740 m ü. M.
Fon 0 70 55 / 92 88 0
Fax 0 70 55 / 92 88 40
info@landhotel-talblick.de

www.landhotel-talblick.de



Paradiesischer Wegweiser zur Entspannung



DER WELLNESS & SPA-BEREICH ...



„**KLEINES SCHWARZWALD-PARADIES**“ ist ein ruhiger und entspannender Ort für Körper, Geist und Seele. Um unseren Gästen eine erholsame Atmosphäre zu bieten, bitten wir alle Gäste höflich, Geräusche auf ein Minimum zu reduzieren. Nutzen Sie Ihre Zeit im „**KLEINES SCHWARZWALD-PARADIES**“ zur kompletten Erholung. Bitte schalten Sie Ihr Mobiltelefon aus. Der Saunabesuch ist Jugendlichen ab 16 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen gestattet. Bitte beachten Sie das generelle Rauchverbot im gesamten Spa-Bereich.

Der traumhafte Wellness & Spa Bereich „Kleines Schwarzwald-Paradies“ befindet sich im 1. u. 2. UG direkt im Hotel.

Sport- und Gymnastikangebot, sowie spezielle Out-Door Aktivitäten von Montag-Freitag. Programm siehe Aushang Lobby. Samstags beachten Sie bitte den gesonderten Aushang. E-Bikes, Trekking-Bikes, Pulsmesser, Helme, Wander- und Nordic-Walking Stöcke können Sie kostenlos am Empfang ausleihen.

Ein besonderes Highlight ist unser kleiner Reflex-Pfad auf der oberen Gartenebene. Hier können Sie beim morgendlichen Tautreten oder immer wenn Sie Lust haben Ihre Fußreflexzonen stimulieren.

ÖFFNUNGSZEITEN:

Hallenbad	6.00 Uhr – 21.00 Uhr
Infrarot-Sauna	6.00 Uhr – 21.00 Uhr
Saunalandschaft „Kleines Schwarzwald-Paradies“	12.30 Uhr – 18.00 Uhr

Massage- und Beautyabteilung Montag – Samstag, Sonntags geschlossen (nur auf Anfrage) Feiertage geöffnet	7.00 Uhr – 18.00 Uhr
---	----------------------

BEREITEN SIE SICH VOR ...

TRINKEN: Wenn Sie eine Massage oder eine Körperbehandlung gebucht haben, aber auch falls Sie unseren Saunabereich nutzen, trinken Sie bitte vorher genug Wasser oder Tee, der für Sie bereit steht. Ein ausgewogener Wasserhaushalt wird Ihrem Körper helfen, von der entgiftenden Wirkung unserer Behandlungen zu profitieren. Besonders empfehlen wir Ihnen den 7 x 7 Kräutertee zum Schlacken lösen. Wir bitten Sie keine Glasflaschen, sowie Gläser mit in das „Schwarzwald-Paradies“ zu nehmen. Zwischen den einzelnen Saunagängen empfehlen wir Ihnen nicht zu trinken, um den Entschlackungsprozess nicht zu unterbrechen.

ESSEN: Beginnen Sie Ihre Behandlungen und Saunabesuche weder hungrig noch direkt nach dem Essen. Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten mindestens eine Stunde vor Behandlungsbeginn. Für den kleinen Hunger zwischendurch stehen Badische Bio Apfel im Wellnessbereich bereit.

KLEIDUNG: Fühlen Sie sich wohl! Wir halten für Sie kostenlos Bademäntel, Badeschuhe und Handtücher in unserem Handtuchkorb auf dem Zimmer bereit. Diesen können Sie in den Sauna- und Bäderbereich mitnehmen. Sie können bereits mit Ihrem Bademantel aus dem Zimmer direkt in den Wellnessbereich eintreffen. Unsere Sauna und das Kristalldampfbad sind Nacktbereiche. Im Hallenbad bitten wir Sie höflich, sich nur in Badekleidung aufzuhalten. Wir empfehlen zudem, Behandlungen ohne Make-up zu beginnen.



GENIEßEN SIE PARADIESISCHE MOMENTE...

ENTDECKEN SIE DIE MAGIE DER WELLNESS-FEEN



KEIN STRESS: Entspannen Sie sich ... ,atmen Sie tief durch und lassen Sie alle Gedanken, Sorgen und Nöte hinter sich zurück.

KLEIDUNG BEHANDLUNGEN: Bei Gesichts- und Körperbehandlungen bitten wir Sie, Schmuck und Oberbekleidung abzulegen. Bitte behalten Sie Ihre Unterwäsche an. Bei einigen Behandlungen versorgt Sie Ihr Therapeut mit Kosmetikklips. Während der Massage werden die ruhenden Körperteile mit einem Laken oder mit Handtüchern bedeckt. Bei der Shiatsu- und den Klangschalen Behandlungen bitten wir Sie leichte Baumwoll-Kleidung zu tragen. Handtücher für alle Massage- und Kosmetikbehandlungen erhalten Sie immer direkt von unseren Wellness-Feen.

KOMMUNIKATION: Sprechen Sie mit Ihrer Therapeutin. Nicht alle Wünsche können wir von Ihren Lippen ablesen. Ihre Therapeutin wird Sie vor und während des Treatments zu Ihren Wünschen befragen. Die richtige Musik und Lautstärke, das optimale Öl oder die gewünschte Raumtemperatur sind nur einige wichtige Punkte, um Ihren Besuch zu einem perfekten Erlebnis werden zu lassen. Bitte informieren Sie unbedingt Ihre Therapeutin, falls Sie unter hohem Blutdruck leiden, Herzprobleme sowie sonstige körperliche Beschwerden oder Einschränkungen haben sollten. Sollten Sie eine Extraberatung benötigen, geben Sie uns bitte Bescheid, damit wir genügend Zeit für Sie reservieren können. Zu jeder Anwendung bieten wir kostenfrei verschiedene Sorten Tee oder Wasser an.

NACH DER BEHANDLUNG ...

HETZEN SIE NICHT: Genießen Sie unsere Räumlichkeiten für eine verlängerte Entspannung. Ihnen stehen hierzu unsere bequemen Liegen im Sauna-Ruheraum, Ruhebereich im Hallenbad, im sauerstoffreichem Sauna-Hof, im Talblick – Balancegarten mit seinen Swing-Heaven Schaukeln, Sonnenliegen und dem großen Strandkorb, sowie auf der Panoramadach-Terrasse zur Verfügung. In den Wintermonaten erweitern wir bei Bedarf die Ruhemöglichkeiten in unserem Schlaf-Kammerle. Dies wird dann gesondert gekennzeichnet. Sollte einmal die Ruhekapazität erschöpft sein, empfehlen wir Ihnen ein erholsames „Nickerchen“ in Ihrem Zimmerbett. Selbstverständlich werden Liegen nicht über längeren Zeitraum mit Handtüchern besetzt.

VERLÄNGERN SIE IHR SPA ERLEBNIS:

Wir bieten Ihnen eine Vielzahl an Produkten, die Ihnen himmlische Entspannung auch zuhause ermöglichen. Unsere Damen beraten Sie gerne ... Oder verwöhnen Sie einen lieben Menschen mit einem Geschenkgutschein für ein Ritual, ein Wellnessarrangement oder für eines unserer Produkte.

Wir freuen uns, Sie mit Herz und Kompetenz verwöhnen zu dürfen!
IHR WELLNESS & SPA TEAM

