

Sauna guide



Nehmen Sie sich Zeit für Ihren Besuch in der Sauna. Sie benötigen min. 2 Stunden, um das Saunieren zu genießen.

sauna anleitung



VOR DEM SAUNAGANG

- **Vermeiden Sie Anstrengung, Hektik und Stress.** Beim Saunagang stehen Ruhe und Entspannung im Vordergrund.
- **Besuchen Sie die Sauna weder hungrig noch mit vollem Magen.** Zwischen der letzten großen Mahlzeit und dem Saunagang sollten zwei Stunden vergangen sein.
- **Nehmen Sie vor dem Saunagang eine Reinigungsduche und trocknen Sie sich vor dem Betreten der Kabine gründlich ab.**
- **Betreten Sie die Sauna nur, wenn Ihnen warm ist.** Ein warmes Fußbad im Vorfeld fördert das Schwitzen zusätzlich.

RICHTIG SAUNIEREN

- **Betreten Sie die Sauna keinesfalls bekleidet, denn die Wärme soll Ihre Haut ungehindert erreichen.**
Außerdem verhindern Sie so, dass der Schweiß am Körper bleibt und sich Hautreizungen bilden.
- **Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen.**
Jede Betätigung wie z. B. Gymnastik kann zu einer unnötigen Belastung von Kreislauf und Atmung führen.
- **Pro Saunagang empfehlen wir eine Verweildauer von 10 bis 15 Minuten, je nach persönlichem Wohlbefinden. Verlassen Sie die Sauna, wenn Sie sich nicht mehr wohlfühlen.**
- **Kühlen Sie sich nach dem Saunagang ab.**
Atmen Sie an der frischen Luft tief durch und reiben Sie sich anschließend mit kaltem Wasser oder Eis ab: zuerst die Arme und Beine, dann Rücken und Rumpf – von den Extremitäten zum Herzen hin – und zuletzt den Kopf. Um sich komplett abzukühlen, können Sie das Tauchbecken benutzen. Vor dem Gang ins Tauchbecken nehmen Sie bitte immer eine Abkühlungsdusche.
- **Nach der Abkühlung wirken ein leichtes Erwärmen der Füße mit einem warmen Fußbad und das Überziehen von Wollsocken wohltuend auf den gesamten Körper.**

- **Machen Sie eine Pause und entspannen Sie.**
Zwischen den Saunagängen empfehlen wir eine Ruhephase von mindestens **30 Minuten**.
- **Wiederholen Sie den Saunagang höchstens 3 Mal.**

Auch im Sommer fördert ein Saunabesuch die Gesundheit, stärkt die Abwehrkräfte und wirkt kühlend auf den Körper.

INFORMIEREN SIE SICH BEI UNSEREN KOMPETENTEN MITARBEITERINNEN UND MITARBEITERN.

Gerne informieren sie Sie über die Behandlungsangebote, die Wirkungsweisen der Sauna und das tägliche Aufgussprogramm.



DIE WIRKUNG DER SAUNA

Das Schwitzen in der Sauna trainiert das Wärmeregulationssystem des Körpers.

Durch das Wechselspiel von Wärme und Kälte werden die Blutgefäße in der Haut und in den Schleimhäuten der Atemwege stimuliert. **So lernt der Körper, sich unterschiedlichen Temperaturen anzupassen. Folglich werden Erkältungsviren besser abgewehrt und grippalen Infekten wird vorgebeugt.**

DIE DAMPFAUNA

Dampfsaunen und Kabinen mit besonders feuchter Raumluft wirken hauptsächlich auf die **Atemwege und Schleimhäute**. In Verbindung mit den eingesetzten Aromen und Ölen wird eine antibakterielle und den Stoffwechsel anregende Wirkung erzielt. Außerdem wirkt der Besuch in Feuchtkabinen **sichtbar verschönernd**. Insbesondere in Kombination mit Peelings und rückfettenden Anwendungen werden die obersten Hautschichten verjüngt und gepflegt. **Nach dem Besuch im Dampfbad empfehlen sich eine lauwarme Dusche und ausgiebiges Nachruhen.**

DIE FINNISCHE SAUNA

Finnische Saunen sind **trockene Heißluftbäder mit zwischengeschalteten Abkühlungsreizen** und wirken sich bei richtiger Nutzung nachweislich positiv auf die Gesundheit aus. Die Wechselwirkung von Wärme- und Abkühlungsreizen fördert die **Durchblutung der Haut und der Schleimhäute**, trainiert sanft das **Herz-Kreislauf-System** sowie die Anpassung von **Blutdruck und Blutverteilung**, steigert die Abwehrkräfte gegen Infekte, dient der **Hautreinigung und der Zellneubil-**





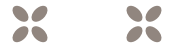
VERHALTEN IM SAUNABEREICH

- Der Zutritt zum Saunabereich ist **erwachsenen Gästen** vorbehalten.
- Die Sauna ist ein **Nacktbereich** und darf folglich nur unbedeckt betreten werden. Auch außerhalb der Saunen dürfen keine T-Shirts oder ähnliche Kleidungsstücke angezogen werden. Badetücher, Bademäntel bzw. Saunakilts sind erlaubt.
- Der gesamte Saunabereich darf nur mit **Badeschuhen** betreten werden. In den Saunen selbst – in den Feucht-, Dampf- sowie Trockensaunen – werden die **Badeschuhe ausgezogen**.
- Vor Beginn des Saunagangs muss jeder Gast **duschen und sich anschließend gut abtrocknen**.
- In der Sauna soll ein ausreichend großes **Badetuch als Sitzunterlage** auf die Bank gelegt werden. Ausgenommen sind die Feucht- und Dampfsaunen, in denen keine Unterlage verwendet werden kann. Die Sitzflächen werden vor und nach dem Saunagang **mit Wasser abgebraust**.
- Schwimm- und Tauchbecken sowie Whirlpools dürfen nur nach **gründlichem Abduschen** benutzt werden.
- **Es ist verboten, die technischen Einstellungen der Sauna zu verändern.** Die Veränderung der Temperatur, das Durchführen von Aufgüssen, die Betätigung von Lüftungseinrichtungen und Ventilatoren u. Ä. sind dem Hotelpersonal vorbehalten.
- **Die Verwendung** von Mobiltelefonen, Fotoapparaten, Tablets, Uhren bzw. Brillen mit Kamera etc. ist im Saunabereich **nicht gestattet**.
- Jeder Gast sollte genau wissen, welche Auswirkungen die hohen Temperaturen und die Luftfeuchtigkeit in der Sauna auf seinen Organismus haben. **Bei gesundheitlichen Problemen empfehlen wir, vor einem Saunabesuch einen Arzt zu konsultieren.**
- Da der Saunabereich ein Nacktbereich ist, ist ein **korrektes und respektvolles Verhalten** anderen Gästen gegenüber unabdingbar.

Um andere Gäste nicht zu stören, ist im gesamten Saunabereich Ruhe einzuhalten.



*Prendetevi il giusto tempo
da dedicare alla vostra sauna.
Sono necessarie almeno 2 ore
per godere appieno dei benefici.*



ISTRUZIONI sauna



PRIMA DELLA SAUNA

- **Evitate fatica, fretta e stress.** In sauna la tranquillità e il rilassamento vengono al primo posto.
- **Non entrate in sauna affamati né appena dopo il pasto.** Tra l'ingresso in sauna e l'ultimo pasto principale devono essere trascorse almeno due ore.
- Prima di entrare in sauna fate una **doccia e asciugatevi accuratamente.**
- **Entrate in sauna solo quando avete caldo.** Un pediluvio caldo prima della sauna favorisce la sudorazione.

CONSIGLI PER UNA SAUNA PERFETTA

- **All'ingresso in sauna non dovete indossare alcun indumento**, poiché il calore deve raggiungere la vostra pelle senza ostacoli. In questo modo eviterete, inoltre, che il sudore si attacchi al corpo causando irritazioni.
- **Evitate l'affaticamento.**
Qualsiasi attività, p.es. ginnastica, rischia di sovraccaricare inutilmente l'apparato circolatorio e quello respiratorio.
- **Consigliamo una permanenza in sauna tra i 10 e i 15 minuti per seduta**, a seconda delle condizioni di benessere personale. Se non vi sentite bene, uscite dalla sauna.
- **Dopo la sauna raffreddate il corpo.**
Respirate profondamente l'aria fresca e frizionatevi con acqua fredda o ghiaccio, procedendo dalle estremità verso il cuore: prima braccia e gambe, poi schiena e torso e infine la testa. Per un raffreddamento completo potete usare la vasca a immersione. Vi preghiamo di fare sempre una doccia prima d'immergervi nella vasca.
- **Dopo la fase di raffreddamento, un leggero pediluvio caldo e l'uso di calzini di lana aumentano l'effetto benefico.**

- **Fate una pausa e rilassatevi.** Tra una seduta di sauna e l'altra consigliamo una pausa di almeno 30 minuti.
- **Ripetete la sauna al massimo 3 volte.**

Anche nei mesi estivi, la sauna ha effetti positivi sulla salute, rafforza le difese immunitarie e rinfresca il corpo.

PER INFORMAZIONI, RIVOLGETEVI AL NOSTRO PERSONALE QUALIFICATO:

le collaboratrici e i collaboratori del nostro hotel saranno lieti di fornirvi consulenza sugli effetti della sauna, i trattamenti offerti e le gettate di vapore in programma durante la giornata.



TEL. 705

GLI EFFETTI DELLA SAUNA

Sudare in sauna migliora i meccanismi di termoregolazione del corpo.

L'alternanza di caldo e freddo stimola l'irrorazione della pelle e delle mucose; **in questo modo il corpo impara ad adattarsi alle diverse temperature, combattendo così in modo più efficiente i virus che causano raffreddore e influenza.**

IL BAGNO TURCO

Il bagno turco e le cabine sature di vapore sono particolarmente benefici soprattutto per le vie **respiratorie e le mucose**. L'uso combinato di oli e sostanze aromatiche svolge, inoltre, una funzione antibatterica e metabolizzante. Il bagno turco ha anche evidenti effetti estetici, soprattutto se combinato con peeling e trattamenti riequilibranti che rigenerano e nutrono gli strati superficiali della pelle. **Dopo il bagno turco si consiglia di fare una doccia tiepida e concedersi una lunga pausa rilassante.**

LA SAUNA FINLANDESE

La sauna finlandese consiste nell'alternare sedute in un ambiente **dall'aria molto calda e secca a pause di raffreddamento**. È dimostrato che, se eseguita correttamente, la sauna ha notevoli effetti positivi sulla salute. L'alternanza di caldo e freddo stimola **l'irrorazione di pelle e mucose**, allena delicatamente il sistema **cardiocircolatorio**, promuove una migliore regolazione della **pressione e della vascolarizzazione**, innalza **le difese immunitarie** proteggendo dalle infezioni, **purifica la pelle e stimola la rigenerazione cellulare** oltre ad avere effetti rilassanti sulla mente





IL GIUSTO COMPORTAMENTO PER UNA SAUNA SANA

- L'accesso all'area sauna è riservato **agli adulti**.
- L'ingresso in sauna è consentito esclusivamente **senza indumenti**. Anche al di fuori delle saune non è permesso indossare T-shirt o altri capi di vestiario. Sono consentiti asciugamani, accappatoi e teli per sauna.
- In tutta l'area è richiesto l'uso di **ciabatte** appropriate, che **devono essere tolte** all'ingresso delle saune (sauna umida, bagno turco e sauna finlandese).
- Prima dell'ingresso in sauna ogni ospite è tenuto a **fare la doccia e asciugarsi bene**.
- All'interno della sauna, disporre sulla panca un **asciugamano di dimensioni sufficienti su cui sedersi**. Fanno eccezione il bagno turco e la sauna umida, in cui l'uso non è possibile. Prima e dopo la seduta, le panche vengono risciacquate con acqua.
- Piscine, vasche a immersione e vasche idromassaggio possono essere utilizzate esclusivamente **dopo una doccia accurata**.
- **Non è consentito modificare le impostazioni tecniche della sauna**; la regolazione della temperatura, le gettate di vapore, l'azionamento della ventilazione ecc. sono di esclusiva competenza del personale dell'hotel.
- Nell'area saune **non è consentito** l'uso di telefoni cellulari, macchine fotografiche, tablets, orologi, occhiali o altri dispositivi dotati di video o fotocamera.
- Ogni ospite deve essere esattamente a conoscenza degli effetti che le alte temperature e l'umidità dell'aria possono avere sul proprio organismo. **In caso di problemi di salute, consigliamo di consultare un medico prima di sottoporsi alla sauna.**
- L'area saune è una zona per nudisti; si rende quindi assolutamente indispensabile un **comportamento corretto e rispettoso** nei confronti degli altri ospiti.

Per evitare di arrecare disturbo ad altri ospiti, si prega di rispettare la quiete in tutte le aree della zona saune.

*Take your time!
It takes at least 2 hours to
fully enjoy a sauna experience.*



sauna INSTRUCTIONS

BEFORE YOUR SAUNA EXPERIENCE

- **Avoid stress!**
A sauna session is all about peace and relaxation.
- **Start your sauna session neither hungry nor on a full stomach!** Allow for a two-hour gap between the sauna session and your last main meal.
- **Shower and towel dry thoroughly before entering the sauna cabin.**
- **Warm up your body before a sauna session!** Start with a warm footbath to facilitate the perspiration process.



TIPS FOR A PERFECT SAUNA SESSION

- **Do not wear any garments during the sauna.**
This way, the heat will reach your skin unhindered, preventing skin irritation caused by sweat sticking to your body.
- **Avoid any physical effort!** Exercise may lead to the unnecessary overload of the circulatory- and respiratory system.
- We recommend keeping sauna session between **10 to 15 minutes**, depending on your personal condition. If you no longer feel comfortable, leave the sauna cabin.
- **After each sauna session, cool off!**
First cool down the airways breathing in some fresh air, then use cold water or ice to work your way from the limbs towards the heart, i.e. from the arms and legs to the back and torso and finally the head. You can use the plunge pool to cool down completely. Always take a refreshing shower before entering the plunge pool!
- After cooling off, gently **warm up your feet with a warm footbath** and wear wool socks to maximise

the beneficial effects.

- **Take a break and relax!** Rest for at least 30 minutes in between sessions.
- **Repeat the sauna sessions up to 3 times at most.**

Sauna can improve health even in summer, strengthening the immune system and cooling down the body.

FOR ADDITIONAL INFORMATION, PLEASE CONTACT OUR COMPETENT STAFF.

They will be happy to advise you on the various treatments as well as on the sauna effects and the daily infusion programmes.



THE EFFECTS OF THE SAUNA

Sweating in the sauna trains the body's thermoregulatory system.

The alternation of heat and cold stimulates the perfusion of the tissues in the respiratory tract and **helps the body to adapt to different temperatures, making the immune response more efficient against cold- and flu viruses.**

THE STEAM BATH

Steam rooms and cabins with a particular humidity rate are especially effective on **the respiratory tract and mucous membranes**; their antibacterial- and energising effects are increased by aromatic essences and oils. A steam bath session also has noticeable cosmetic effects; especially if combined with peels and nourishing treatments, it helps rejuvenate the skin's top layers. **We recommend to follow up the steam bath session with a lukewarm shower and a long relaxing break.**

THE FINNISH SAUNA

The Finnish sauna involves a session in **hot, dry air alternated with cooling breaks**. If carried out correctly, the Finnish sauna is proven to offer considerable health benefits. The alternation of hot and cold stimuli promotes **the perfusion of the skin and mucous membranes**, and gently trains the cardiovascular system for **better vascularisation and blood pressure regulation**. The Finnish sauna also increases the **body's defences against infections, cleanses the skin, promotes cell regeneration**, and helps relax the





HOW TO BEHAVE CORRECTLY FOR A HEALTHY SAUNA EXPERIENCE

- Access to the sauna area is restricted **to adults**.
- The sauna is a **nude area**; clothes and bathing suits are therefore not allowed. T-shirts or similar garments are not permitted even outside the sauna cabins. Bath towels, bathrobes, or sauna kilts are allowed.
- Access to the whole sauna area requires the use of **slippers**, which must **be removed before entrance** to the sauna cabins, including steam bath cabins and dry saunas.
- Guests must always **shower and towel dry** thoroughly before starting a sauna session.
- **A bath towel of appropriate size to sit on** should be placed on the benches, except for wet- and steam saunas, where towels are not allowed and seats are rinsed with water before and after use.
- Swimming- and plunge pools as well as whirlpools may only be used **after a thorough shower**.
- **It is not permitted to modify the sauna settings**. Changes in temperature, infusions, operation of ventilation equipment etc. must be carried out by the hotel staff.
- In the sauna area, use of mobile phones, cameras and tablets, as well as glasses, watches, or any other device fitted with a camera **is not permitted**.
- Each guest should be informed of the specific conditions of the sauna area, such as temperature and humidity, and aware of their effect on his or her own body. **In case of medical conditions, we recommend seeking medical advice before starting a sauna session.**
- In view of the sauna policy involving mandatory nudity, **appropriate and respectful conduct** is essential and must be maintained at all times.

Noise and loud conversation must be avoided to guarantee a relaxing experience for all guests.

WIR SIND MITGLIED

Belvita

LEADING WELLNESSHOTELS
SÜDTIROL

wellnesshotels@belvita.it

Die Belvita Leading Wellnesshotels Südtirol stehen für Schönheit, körperliche und geistige Betätigung sowie ganzheitliches Wohlbefinden und rücken die Bereiche Wellfeeling, Beauty, Fitness und Vitale Cuisine in den Mittelpunkt. Belvita umfasst landesweit exzellente Wellnesshotels mit familiärem Charme und persönlicher Führung. Durch einen einheitlichen Markenauftritt und ein klares Versprechen an die Gäste stehen hier Ruhe, Entspannung, Genuss und Professionalität an erster Stelle.

Innerhalb der Belvita-Wellnessbereiche gehört die Sauna untrennbar zum Ruhe- und Regenerationsangebot dazu. Richtiges Saunieren stärkt das Herz-Kreislauf-System, kräftigt das Immunsystem, regt die Stoffwechselfunktionen an und eignet sich überdies hervorragend für die Körperpflege und die Tiefenreinigung der Haut. Kombinieren Sie Ihren Saunagang mit einer Behandlung, um die Tiefenwirkung noch zu steigern. Wir beraten Sie gerne!

Die Belvita-Saunafibel enthält die wichtigsten Saunaregeln und nützliche Empfehlungen für die Steigerung des Wohlbefindens und eine korrekte Nutzung der





CYPRIANERHOF

Tiers am Rosengarten / Tires al Catinaccio
Südtirol / Alto Adige / South Tyrol
Tel. +39 0471 642143, hotel@cyprianerhof.com