

Sauna

Heilbad Unterrechstein

Richtig saunen

Nehmen Sie ein Badetuch, ein bis zwei Handtücher, ein Shampoo und eventuell einen Bademantel mit. Duschen Sie vor dem ersten Saunagang.

Ihre Utensilien lassen Sie in der Saunagarderobe, denn die Saunen sind textiltfreie Zonen. In der Sauna sitzen oder liegen Sie auf dem Badetuch.

Sie saunen so lange, wie Sie sich wohl fühlen, nicht länger als 8 bis 12 Minuten.

Kühlen Sie sich danach mit den verschiedenen Duschen und mit dem Eis ab; nehmen Sie ein warmes Fussbad.

Trinken Sie vom bereitgestellten Tee und gehen Sie vollständig abgetrocknet, bekleidet mit Badetuch oder Bademantel, in den Ruheraum. Die anderen Gäste sind dankbar, wenn sie beim Entspannen nicht durch laute Gespräche gestört werden.



Frauensauna

Von Oktober bis April ist die weisse Sauna jeden Donnerstag ausschliesslich für Frauen reserviert. Während des ganzen Jahres ist der Dienstag in der neuen Saunalandschaft den Frauen vorbehalten, während die weisse Sauna für alle offen ist.

Gruppensauna

Die weisse Sauna kann von Vereinen und Gruppen mit 4 bis 12 Personen auf Anfrage täglich gemietet werden. Ausgenommen sind alle Diensttage und von Oktober bis April zusätzlich die Donnerstage.

Öffnungszeiten

Die Saunalandschaft steht während der ordentlichen Betriebszeiten zu Ihrer Verfügung. Einzig am Donnerstag ist sie wegen umfassender Reinigung erst ab 12 Uhr geöffnet.

Informationen zu unseren Preisen, Aktionen, Öffnungszeiten und all unseren Angeboten finden Sie unter www.heilbad.ch.



Postfach 131, 9410 Heiden, Tel. 071 898 33 88, info@heilbad.ch, www.heilbad.ch



Wohlfühlen Entspannen Geniessen

Zum Heilbad Unterrechstein gehört eine einmalige, stilvolle Saunalandschaft mit einer finnischen Sauna, einer Kräutersauna und einem Sole-Dampfbad. Geniessen Sie die feuchte Wärme und danach die Abkühlung mit vielfältigen Duschen, mit Becken für Fussbäder und dem Eiscrash. Und fühlen Sie sich wohl in der erholsamen Atmosphäre im Panorama-Ruheraum.



Finnisch, Kräuter und Soledampf

Saunen – Oasen im Alltag

Saunen ist den Wechsel zwischen heissen und kalten Temperaturen geniessen.
Saunen ist gesundes und entspannendes Schwitzen, Abkühlen und Reinigen.
Saunen ist in Ruhe seinen Körper spüren, loslassen und frei atmen.
Saunen ist geistiges und körperliches Wohlbefinden fühlen.

Finnische Sauna

Die finnische Sauna gehört zu den traditionellen Formen des Schwitzens. Sie sitzen oder liegen auf den Bänken aus Apachiholz; der Saunasteinofen in der Mitte sorgt für eine Temperatur von 70 bis 85 Grad. Mit Wasseraufguss auf die heissen Steine des Ofens wird Dampf erzeugt und die Luftfeuchtigkeit kurzfristig erhöht. Dem Aufguss werden die verschiedensten Aromen beigegeben; der Dampf schlägt sich auf der Haut nieder und wird als zusätzlicher Hitzereiz empfunden.

Aufguss als Besonderheit

Dreimal täglich, und zwar um 10.30 Uhr, 14.30 Uhr und 19.30 Uhr, von Juni bis September ausschliesslich um 10.30 Uhr, verwöhnt Sie unser Saunameister mit einem besonderen Aufguss nach folgendem Ritual: Zuerst lässt er frische Luft in die Finnische Sauna. Anschliessend giesst er ein erstes Mal einen Aufguss mit verschiedenen Aromen über die heissen Steine. Dieser verdampft und erzeugt bei Ihnen behagliche Wärme und Wohlbefinden. Nach einer Weile reiben Sie sich Meersalz, Honig- oder Joghurtcrème ein, die dank der offenen Poren sofort einzieht und wie Balsam für die Haut wirkt. Ein weiterer Aufguss, dessen Dampf vom Saunameister mit einem Wacheltuch verwedelt wird, führt zu einem Höhepunkt der Zeremonie: Der Dampf wird auf der Haut kondensiert und überträgt die Hitze auf den Körper. Zum entspannenden Wechsel zwischen heissen und kalten Temperaturen gehen Sie zum Schluss unter die kühle Dusche und reiben sich mit Eiswürfeln ein – und dann zur Erholung in den Ruheraum.



Kräutersauna

Die Temperatur in der Kräutersauna liegt zwischen 50 und 60 Grad. Der Dampf verschiedenster hochwertiger Kräuter ist besonders gut für die Haut, wirkt entspannend und verleiht der Kräutersauna eine besondere Atmosphäre. Sechs verschiedene Kräuter werden im Heilbad Unterrechtestein eingesetzt, wie z.B. Cajeputöl, Eucalyptusöl, Rosenöl und im wöchentlichen Rhythmus gewechselt.



Sole-Dampfbad

Im Sole-Dampfbad liegt die Temperatur zwischen 38 und 42 Grad. Ein spezieller Dampf aus gelösten Mineralsalzen und belebenden Duftölen vermittelt ein Klima wie am Meer. Diese zerstäubte und angereicherte feuchte Wärme reinigt die Haut, Lunge und Bronchien und befreit die Atemwege.



Abkühlung und Ruhe

So erholsam die Hitze und der Dampf in der Sauna, so erfrischend und belebend ist die anschliessende Abkühlung, sei dies mit dem Kneippschlauch, der Schwallbrause, den Erlebnisduschen oder mit dem Einreiben von frischen Eiswürfeln. Geniessen Sie alsdann die Entspannung und Gelassenheit im Ruheraum mit seinem Panorama auf unsere Natur und freuen Sie sich auf Ihren nächsten Saunagang.

