

Fortsetzung	
Jurte und Flokatiraum	
Gewohnheit	darum . . . ☺
Tücher aufhängen, auf Heizkörper legen	Beides sind keine Wäscheräume; schweißfeuchte Tücher schmeicheln der Nase nicht
Feuchtes Liegetuch, Bademantel	trockenes Liegetuch oder Liegedecke auf die Schafwollteppiche; der gesamte Körper soll einschließlich der Füße auf dem Tuch liegen
sitzen, schauen lesen, reden, massieren essen und trinken	lassen Sie alle Aktivitäten sein; Wahrnehmen und Genießen ist angesagt („baische“ Lebensweise; Herz statt Kopf)
<b>Zum Plaudern, Lesen, Chillen</b> laden die Plätze an den Fußwärmbecken, die Liegeräume, überdachte Liegebereiche im Freien, der große Licht- und Luftbadegarten und natürlich das Bistro ein.	

**Sauna** ist mit dem Wechsel von trockener Hitze und Abkühlung durch Luft und Wasser etwas ‚Ganzes‘. Sog. ‚Ergänzungen‘ verwässern meist die Sauna-Wirkung.

Eine **wertvolle Bereicherung** ist das Saunabaden für **Massagen** und ähnliche Anwendungen; sie gewinnen durch das Wesen der Sauna an Tiefe und Erlebniswert.

Wählen sie aus der Vielfalt und Fülle der Angebote unserer qualifizierten Behandler:

- Klassische Massagen/Packungen
- Entsäuern/Entschlacken/Entgiften
- Ayurvedische Anwendungen
- Hawai'i'sche Massagen
- Energetische Anwendungen
- Wohlfühlbehandlungen
- Physiotherapie

### Ein ernstes Wort zum „Aufguß“ in der Sauna:



Das mit einer Schöpfkelle auf die heißen Ofensteine geworfene Wasser füllt als unsichtbare Dampf Wolke den Raum.

Der Dampf **„stoß“** ist kurz und kräftig und bewirkt bei den Badenden für zwei, drei Minuten einen zusätzlichen, intensiven Wärmereiz — ohne Herz und Kreislauf zu belasten.

Sog. „Erlebnis“-Aufgüsse bis 10 Minuten und oft noch länger belasten den Kreislauf und das Vegetativum erheblich und sind deshalb ebenso **grober Unsinn** wie dem Saunawesen und der Bekömmlichkeit des Bades abträglich

(und für das Personal sogar gesundheitsschädlich).

Dies gilt auch für die verbreitet verwendeten künstlichen wie Qualität vorgaukelnde ‚natur‘-identischen Aufgußmittel. Wir verwenden deshalb ausschließlich beste und natürliche Produkte!

### Öffnungszeiten

#### Gemeinschafts- und Frauenbadeanlage\*

Mo - Sa 7.30 Uhr - 22.30 Uhr

So/Fei 7.30 Uhr - 21.30 Uhr

\*Die Douglasien-Sauna  
im Stein- und Kräutergarten der Frauenanlage  
wird Sa, So + Fei gemeinschaftlich genutzt  
und ist täglich ab 11 Uhr heiß

Hostel & Spa

**WALDKURBAD**  
am Möslepark

79117 Freiburg ♦ Waldseestr. 77

☎ 0761 - 7 75 70

[www.waldkurbad.de](http://www.waldkurbad.de)

Beachten Sie bitte:



gesamte Anlage rauchfrei



# Kunstgerecht Saunabaden

Eine Handreichung  
für Beginner und Geübte  
zur eigenverantwortlichen  
Gesundheitspflege

Hostel & Spa

**WALDKURBAD**  
am Möslepark