

Gmünd - Waldviertel



# Sole-Felsen-Bad

## G M Ü N D

### Sauna- und Tagesprogramm



Sole-Felsen-Bad Gmünd • Albrechtser Straße 12 • 3950 Gmünd  
Tel.: 0 28 52 / 20 20 30 • Fax: 0 28 52 / 20 20 33  
[info@sole-felsen-bad.at](mailto:info@sole-felsen-bad.at) • [www.sole-felsen-bad.at](http://www.sole-felsen-bad.at)

# Aufgüsse

## Vitaminbombe mit anschließender Kneippbehandlung

Waldsauna 90 °C

**Dauer:** ca. 20 Minuten

(mit Pause und Kneippgang)

Dieser Aufguss präsentiert sich mit fruchtig-frischen Düften in zwei Aufgussrunden. Nach der ersten Aufgussrunde bekommen die Saunagäste Früchte. Danach wird ein weiterer Saunagang mit einem neuen fruchtigen Duft durchgeführt.

Nach dem Saunagang bieten wir Ihnen einen Kneippguss an.



**Saunafest**  
jeden 1. Freitag und  
Samstag im Monat  
von 18:00  
bis 24:00 Uhr  
geändertes Aufguss-  
programm - passend  
zum Thema

# erklärt

## Salzaufguss

Salzsauna 90 °C

**Dauer:** ca. 15 Minuten

Bei unserem Salzaufguss werden zwei duftige Aufgussrunden zum Vorschwitzen durchgeführt. Nach dem zweiten Durchgang geht es ins Freie, wo die Gäste Salz, das zum Einreiben der Haut dient, erhalten. Es wird dadurch ein angenehmer Peeling-Effekt erzielt, die Haut wird wunderbar zart und glatt. Zudem wird die Durchblutung angeregt und die Entschlackung gefördert.

*Bitte achten Sie darauf, kein Salz auf Genitalien oder Schleimhäute aufzubringen!*

Nach dem Einreiben erfolgt noch eine weitere Aufgussrunde. Das Salz verbleibt dabei auf der Haut und kann durch die Wärme vollkommen seine Wirkung entfalten. Verweilen Sie nach dem Aufguss ein paar Minuten an der frischen Luft, bevor Sie das Salz unter der Dusche abspülen.

Da das Salz dem Körper das eineinhalb bis zweifache an Wasser entzieht, empfiehlt es sich nach dem Saunieren eine Ruhepause einzulegen und genügend antialkoholische Flüssigkeit zu sich zu nehmen.



# Aufgüsse

## Granitbeißer

Kristallsauna 95 °C

**Dauer:** ca. 15 Minuten  
(2. Durchgang  
- ca. 5 Minuten)



Bei diesem Aufguss stellt Ihnen das Saunapersonal drei Däfte zusammen. In der ersten und zweiten Aufgussrunde bekommen Sie Eis zum Einreiben. In der dritten Runde dürfen geübte Saunagänger eine abschließende Aufgussrunde genießen, die mit einem „Schlachtruf“ eingeleitet wird. Nach allen drei Aufgussrunden geht es an die frische Luft! Dann gibt es noch zwei Aufgussrunden mit zwei vorherigen Däften. (Diese zwei Runden können auch weggelassen werden!)

Durch den Hitzereiz dieses heißen Aufgusses und die anschließende Abkühlung reguliert sich der Blutdruck, das Immunsystem wird abgehärtet und gestärkt. Bei vernünftiger Anwendung stärkt der Aufguss den Kreislauf und die Abwehrkräfte. Die Haut wird porentief gereinigt und sieht jung & frisch aus.



# erklärt

## Honigaufguss

Waldsauna 90 °C

**Dauer:** ca. 10-15 Minuten

Beim Honigaufguss verteilt unser Saunapersonal den Saunagästen, in der Frischluftphase nach der zweiten Aufgussrunde, Honig zum Einreiben. Honig ist ein wahres Powerpaket an gesunden Vitaminen und Nährstoffen. Der Honig verbleibt während des Saunagangs auf der Haut und bildet eine Art Nährstofffilm, spendet Vitamine und Mineralstoffe und verleiht Ihrem Teint ein jüngeres Aussehen. Die Haut wird glatter und weicher.

Bitte darauf achten, dass Sie während dieser Anwendung komplett auf Ihrem Handtuch sitzen!



# Aufgüsse erklärt

## Hildegard von Bingen Aufguss

Waldsauna 70 °C

**Dauer:** ca. 10-15 Minuten

Beim Hildegard von Bingen Aufguss stehen milde Temperaturen, wohltuende Düfte und meditative Entspannung während der drei Aufgussrunden mit sanftem Verweideln im Vordergrund. Um absolute Ruhe wird gebeten. Bei diesem Aufguss erhalten Sie Duftöl, das Sie einatmen. Sie legen kühlende Eisbrillen auf die Augenpartie. Lassen Sie die Seele baumeln, entfliehen Sie dem Alltag, streifen Sie Stress und Hektik ab. Die Kühle der Relaxbrillen fördert die Durchblutung, stärkt die Sehkraft und strafft die Fältchen um die Augen. Migräne, Kopfschmerzen, Verspannungen oder Belastungen durch Alltagsstress verschwinden.

Zum Nachschwitzen servieren wir unseren Saunagästen wohlschmeckenden Tee.

Wir empfehlen Ihnen, danach eine Ruhephase einzulegen und für warme Füße und Beine zu sorgen. Sie werden sich wie neugeboren fühlen.



# Angebote

## Black Mud Anwendung

**Schwarzer Schlamm**

- Der Schatz aus dem Toten Meer

**Black Mud:** Dieser schwarze Urschlamm ist reich an wertvollen Mineralsalzen und Spurenelementen wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium und Brom.

Er liefert notwendige Baustoffe zur Erneuerung und Regeneration der Haut.

- Kalium beruhigt, reguliert den Wasserhaushalt, verbessert den Stoffwechsel
- Kalzium stärkt Nägel, Zähne, Knochen und die Zellmembranen, stillt Juckreiz
- Natürliches Hautpeeling zur Reinigung und Erneuerung der Haut

Der Schlamm wird auf die Haut aufgetragen und verbleibt dort 10-15 Minuten. Anschließend wird er abgespült und die Haut wird mit einem Salz-Öl-Peeling behandelt. Während eines kurzen Saunaaufgusses in der Achatsauna kann das Öl in die Haut eindringen und eine optimale Rückfettung sichern!

Anschließend empfehlen wir eine Kneippbehandlung!

**Dauer:** ca. 30 Minuten

**Kosten Black Mud:** 12,- Euro pro Person

**Zeit:** 14.30 und 19.30 Uhr



# Unsere Saunaregeln



**am Eingang:**  
Saunaband kaufen



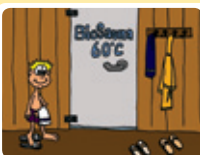
**im Saunabereich:**  
Kleider ablegen



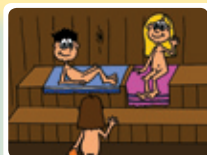
**vor dem Saunieren:**  
duschen



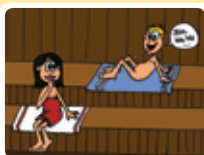
**Liegen:**  
nicht reservieren



**vor der Saunakabine:**  
Badeschuhe ausziehen



**Gemeinschaft pflegen:**  
Wohlfühlen



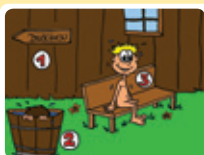
**in der Sauna:**  
Ruhe halten  
und Rücksicht nehmen



**in der Sauna:**  
Handtuch unter Füße  
und Po – kein Schweiß  
auf's Holz



**Aufguss:**  
nur vom Personal



**danach:**  
abduschen,  
erst dann tauchen  
und Frischluft atmen



**anschließend:**  
viel trinken & ruhen,  
Füße hochlegen,  
Pause machen



Ihr Sole-Felsen-Bad Team  
wünscht angenehmes Saunieren!