

Relax

Family

Fun

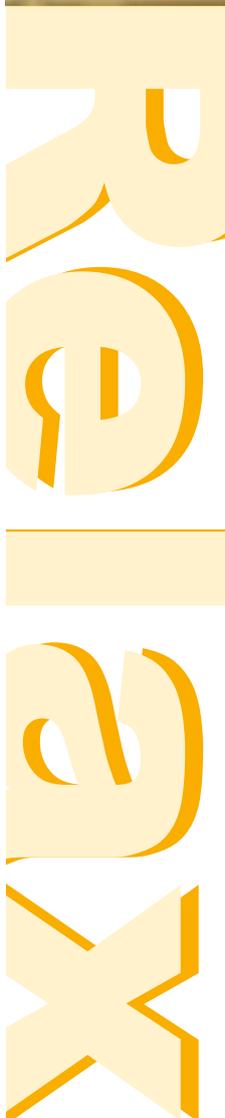
Guida alla Sauna

Suggerimenti e informazioni utili



Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



Cara visitatrice,
Caro visitatore,

siamo lieti che vogliate trascorrere parte del vostro prezioso tempo libero nella nostra area sauna nell'Acquavventura di Naturno.

Per tutta la durata del vostro soggiorno, cerchiamo di tenere in considerazione i vostri desideri e le vostre preferenze personali.

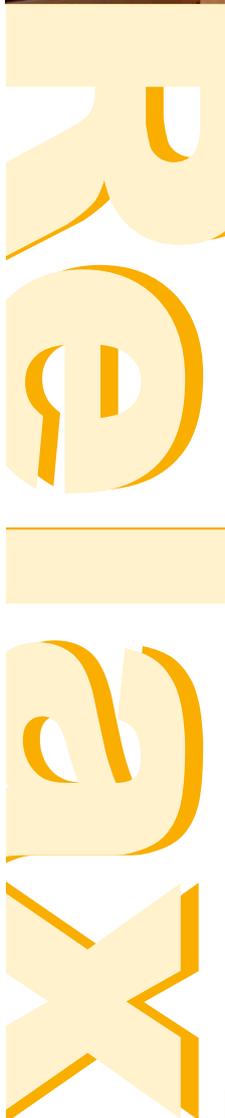
Tuttavia, affinché la vostra visita in sauna sia il più piacevole possibile, dipendiamo dal vostro aiuto. Tenete presente che state visitando una struttura che deve riunire una varietà di preferenze e interessi diversi allo stesso tempo.

In uno spirito di reciproca considerazione, la nostra piccola guida alla sauna vi mostrerà alcuni comportamenti che aiuteranno a regalare a tutti i nostri utenti un momento indimenticabile e bellissimo.

Erlebnisbad Naturno
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com





GUIDA RAPIDA

- ✓ Prendetevi il giusto tempo da dedicare alla vostra sauna (minimo 2 ore) – evitate fretta e stress!
- ✓ Da portare: 1 telo da bagno, 1 o 2 asciugamani per asciugare il corpo, scarpe da bagno, possibilmente accappatoio. Prima di entrare in sauna fatevi una doccia e asciugatevi accuratamente. Bastano 12 minuti di permanenza per sessione – frequentatori abituali anche di più – frequentatori non abituali dovrebbero uscire prima dalla sauna.
- ✓ Prestate attenzione al benessere personale.
- ✓ Ripetete la sauna al massimo tre volte.
- ✓ L'ingresso in sauna è consentito esclusivamente senza indumenti: non dovete indossare alcun indumento, poiché il degassamento di tessuti sintetici o cloro può causare irritazione respiratoria, dato che la circolazione sanguigna viene inibita. All'interno della sauna finlandese, disporre sempre sulla panca un asciugamano di dimensioni sufficienti su cui sedersi.

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



REGOLE

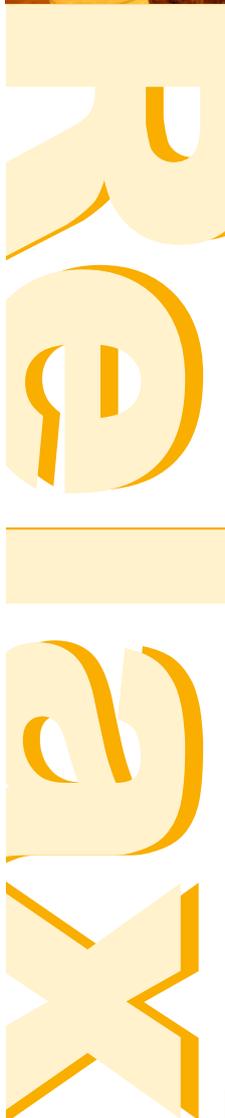
- ✓ Evitate di parlare nella zona sauna, perché ciò impedisce il vostro rilassamento e quello degli altri
- ✓ Si accede nudo senza scarpe da bagno e senza un asciugamano al bagno a vapore
- ✓ Raffreddatevi sempre con acqua fredda
- ✓ Se possibile, non bere o bere poco tra le sessioni di sauna; solo dopo l'ultima sessione assumere abbastanza liquido (1-2 litri), la scelta migliore è acqua minerale
- ✓ Tenete i piedi caldi
- ✓ Rispettate le pause di riposo

Oggetti personali

Per i vostri oggetti personali e oggetti di valore, i nostri scomparti chiudibili a chiave sono a vostra disposizione. Questi possono essere protetti con una chiave. Si consiglia di portare la chiave sempre al polso.

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



Regole d'abbigliamento

Per motivi igienici, l'uso delle saune, del bagno di vapore e del bacino di acqua fredda nella zona sauna è consentito solo senza vestiti. In tutte le altre aree, specialmente nelle aree di riposo e di permanenza, vi chiediamo di indossare un accappatoio o un asciugamano grande che avvolga il corpo. Si prega di entrare nelle cabine sauna a piedi nudi. Nelle saune finlandesi e nella bio-sauna vi chiediamo di utilizzare un grande telo da sauna come base per tutto il corpo.

Telefono cellulare e fotocamera

Nella sauna è vietato l'uso di telefoni cellulari. Anche se i telefoni cellulari fanno parte della vita di tutti i giorni oggi, vi chiediamo di rinunciare completamente al loro uso durante la vostra visita.

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com





R
E
L
E
X

Prenotazione di lettini e posti a sedere

Avete mai notato che la prenotazione di lettini e posti a sedere viene disapprovata? Tuttavia, questo fenomeno è diffuso e va a discapito di chi mantiene un contegno riguardoso.

Per garantire che tutti gli utenti godano di un posto a sedere o di uno sdraio durante il loro soggiorno, vi chiediamo di astenervi dal riservare sdrai e posti a sedere.

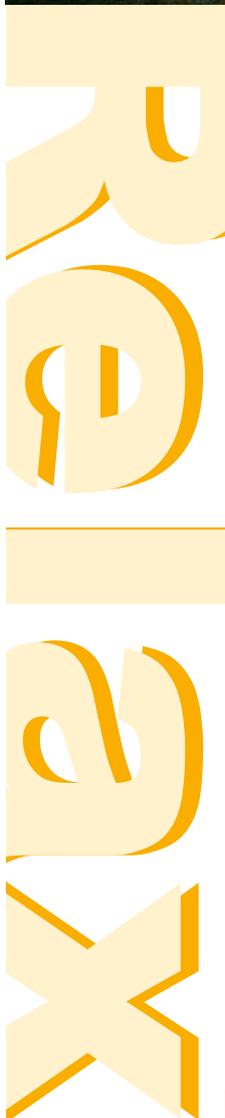
Cibo e bevande

Nelle aree di riposo è consentito il consumo di cibi e bevande portati, i rifiuti devono ovviamente essere smaltiti immediatamente.

Dopo la sessione di sauna, è consigliabile bilanciare la perdita di liquidi e bere molto.

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



Comportamento durante le gettate di vapore (Aufguss)

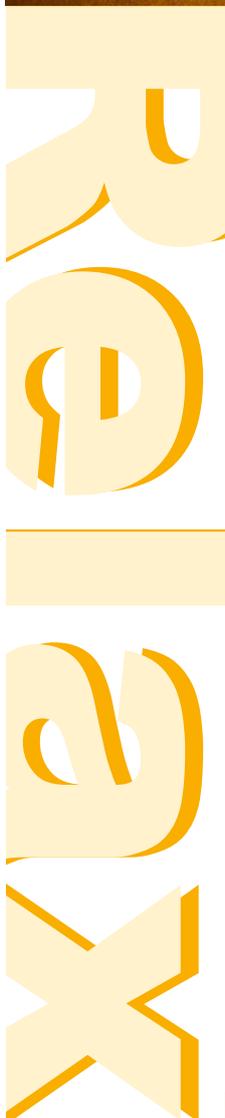
Le gettate di vapore vengono eseguite dai nostri dipendenti addestrati. Per molti utenti, le gettate di vapore sono di particolare importanza, perché sono l'esperienza per eccellenza nella sauna. Ci impegniamo molto nell'attuazione e ti chiediamo di contribuire a creare un'atmosfera rilassata e tranquilla. Si prega di notare le istruzioni dei nostri dipendenti.

Bambini nella sauna

Per i bambini di età inferiore ai 16 anni, è consentito l'accesso alla sauna solo in compagnia di un adulto, che ha il continuo dovere di supervisionare e deve accompagnare il bambino in ogni momento. Inoltre, l'accesso per i bambini è consentito solo se sono esperti di sauna. L'osservanza delle regole della sauna è un requisito fondamentale.

**Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno**

erlebnisbad.it acquavventura.com



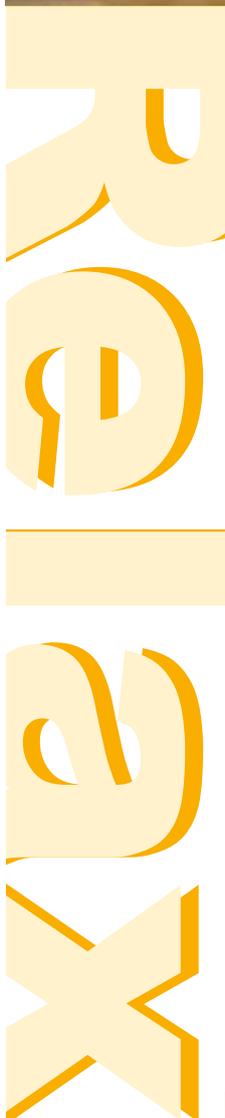
Comportamento nella sauna

Ogni utente dovrebbe essere consapevole di trovarsi in una struttura pubblica. Quindi lo scambio di intimità di qualsiasi tipo è vietato e potrebbe essere denunciato alle autorità competenti. Gli utenti in stato di ebbrezza saranno immediatamente allontanati dall'area sauna! Si applicano le regole generali di comportamento. Un comportamento rispettoso è la chiave per un'esperienza armoniosa nella sauna.

All'utente della sauna viene consegnato un braccialetto. Il braccialetto deve essere sempre indossato durante la visita alla sauna. Il personale dell'Acquavventura di Naturno ha il compito di vigilare sulla sicurezza e salvaguardare la tranquillità, l'ordine e il rispetto del regolamento. Le disposizioni impartite all'utente da parte degli addetti sono inappellabili e vanno seguite senza esitazione. Tutte le altre regole di condotta e disposizioni sono contenute nel regolamento dell'Acquavventura di Naturno, che si trova presso la biglietteria.

Erlebnisbad Naturno
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



Consigli per il non frequentatore abituale della sauna

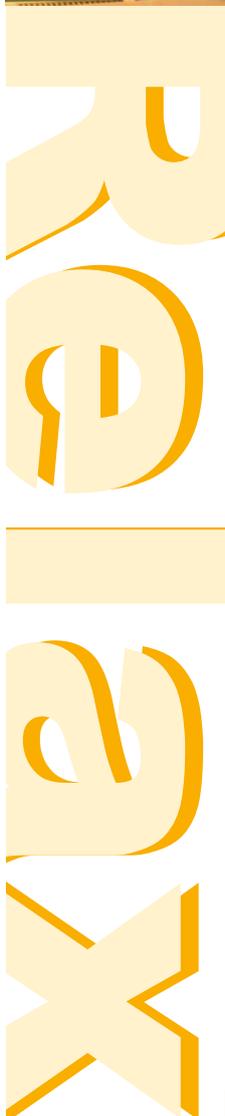
La sauna corretta deve essere appresa con l'esercizio e richiede una certa quantità di allenamento. Qui vorremmo darvi alcuni consigli e raccomandazioni per una visita rilassante e di successo nella sauna. Nel corso del tempo, sorgono rituali molto individuali. Lo scopo principale della visita alla sauna, tuttavia, è e rimane il raggiungimento del benessere e il rilassamento del corpo e della mente.

Se dovesse essere la vostra prima visita di una sauna e doveste avere qualche domanda, il maestro di sauna di turno sarà lieto di spiegarvi le diverse tipologie di saune e vi darà una breve introduzione alla sauna salutare.

**Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno**

erlebnisbad.it acquavventura.com





La sauna è salutare e mi aiuta a perdere peso?

Con una sessione di sauna si perde peso, ma la sauna non fa dimagrire. La perdita di peso è dovuta esclusivamente al "risciacquo" del liquido corporeo.

Per esperienza si sa che una sessione di sauna ha un effetto molto favorevole sul benessere soggettivo. La sauna offre rilassamento fisico e mentale, aumenta le prestazioni generali e rafforza il sistema immunitario.

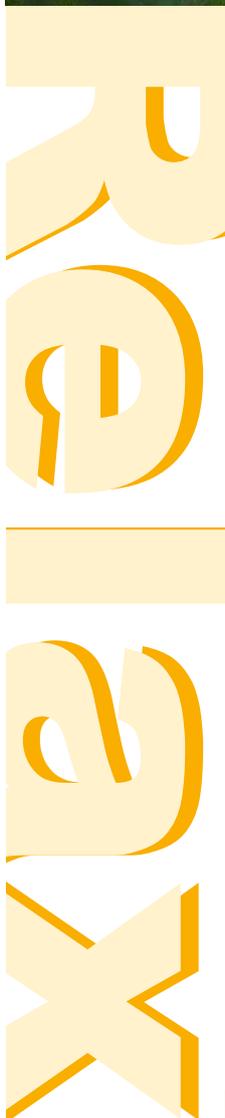
Non c'è niente di più efficace che voi possiate fare per la vostra salute in così poco tempo rispetto alle visite regolari in sauna.

La sauna:

- ✓ migliora la circolazione sanguigna
- ✓ aumenta l'elasticità dei nostri vasi sanguigni
- ✓ ha un effetto stabilizzante sul cuore, sulla circolazione e sulla pressione sanguigna
- ✓ l'uso regolare rafforza il sistema immunitario e riduce la suscettibilità alle infezioni

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



La sauna:

- ✓ è migliore di qualsiasi sonnifero e promuove il sonno profondo
- ✓ è una vera fonte di giovinezza, rallenta l'invecchiamento della pelle. La pelle diventa più solida, più chiara e quindi sembra più giovane
- ✓ rilassa i muscoli ed è utile nelle tensioni muscolari e nei crampi
- ✓ promuove uno stile di vita sano

La gravidanza non è un ostacolo per una visita alla sauna. Le donne incinte possono trarre beneficio dall'interazione tra caldo e freddo. La sauna ha dimostrato di essere benefica per il parto, perché promuove l'adattamento circolatorio.

Sentire il nostro corpo attenua i problemi della vita di tutti i giorni. La sauna ha un effetto positivo sul nostro stato d'animo e mette di buon umore.

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



R
E
L
E
X

Chi dovrebbe evitare la sauna?

Persone con/che:

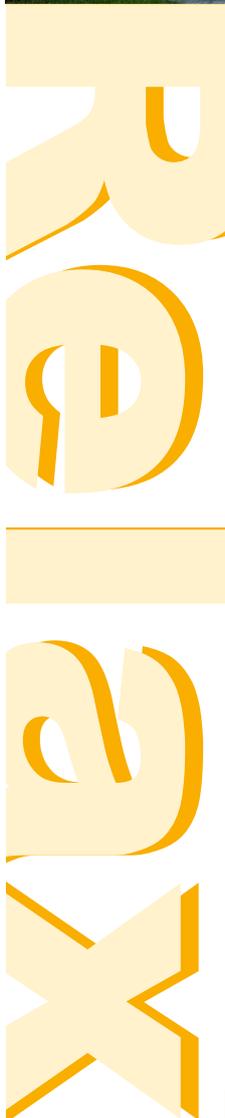
- ✓ gravi malattie cardiache e polmonari
- ✓ infiammazione degli organi interni
- ✓ febbre o raffreddore o disagio
- ✓ influenza
- ✓ emicrania acuta
- ✓ assumono farmaci forti

Quante volte dovrete fare la sauna?

Si consiglia di fare la sauna da 1 a 2 volte a settimana. Il miglioramento del flusso dei vasi sanguigni persiste per circa una settimana. Se si fa la sauna regolarmente (settimanalmente), ciò comporta un'estesa prevenzione contro il raffreddore e l'influenza. Durante una sessione è importante cambiare da 2 a 3 volte tra "sudore" e "raffreddamento".

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



Cosa si può mangiare prima di fare la sauna?

Prima di fare la sauna, dovrete mangiare solo pasti leggeri, poiché il vostro corpo rende al massimo nella sauna e non dovrete aggravarlo ulteriormente con la digestione. Si prega di non mangiare eccessive quantità di aglio prima di fare la sauna, in quanto l'odore si diffonde molto intensamente con il sudore.

Come prepararsi per la sauna

Per motivi igienici prima della prima sessione di sauna è necessario farsi la doccia con il doccia gel. Dopo la doccia va fatta solo con acqua.

Una pulizia accurata è importante per la sudorazione, perché elimina un eventuale strato di grasso sulla pelle, in particolare i residui cosmetici e gli odori del corpo. Quindi asciugatevi bene, poiché la pelle pulita e asciutta ha una traspirazione migliore.

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



R
E
L
E
X

La prima sauna

Con il vostro asciugamano per la sauna, senza vestiti e senza ciabatte, entrate nella cabina della sauna. Troverete panchine di diverse altezze, la più alta è la più calda. Sedetevi o sdraiatevi sempre sul vostro asciugamano sauna come base, solo nella prima fila i vostri piedi possono toccare il pavimento. Da 8 a 12 minuti nella sauna finlandese sono sufficienti per ottenere l'effetto desiderato, nel bagno turco e nella bio-sauna si può rimanere un po' più a lungo. Vale il principio "niente sudore su legno"! Non insistete a rimanere per tutta la durata di una clessidra (15 minuti) all'interno della sauna. Lasciate la sauna se non vi sentite più a vostro agio e non mettetevi sotto pressione. All'inizio è consigliabile sdraiarsi ed esporre il corpo a calore costante. Non lasciate la cabina della sauna direttamente da una posizione sdraiata, mettetevi prima in una posizione seduta per evitare problemi circolatori.

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



R
E
L
I
E
X

La nostra area sauna

I 500 m² della nostra area sauna sono come una vacanza per il corpo e l'anima.

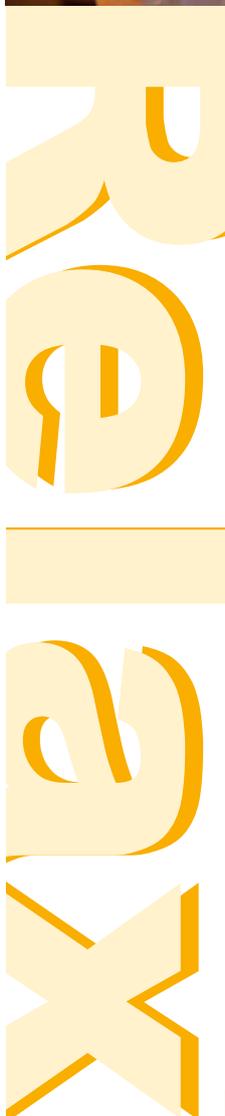
Il sistema immunitario può essere rafforzato nelle nostre due cabine di sauna finlandese (sauna interna ed esterna) e con un successivo raffreddamento nella vasca di immersione o Kneipp. Nella zona relax con comodi lettini per sauna, comodi letti ad acqua, ampie vetrate e una splendida vista sui vigneti, sul castello Hochnaturns e sulle vette imponenti del Gruppo Texel, il rilassamento è assicurato.

Nell'accogliente bagno turco al coperto potete sudare in un'atmosfera speciale. Con il gorgoglio della piccola fontana in sottofondo, potete godervi l'alta umidità e il calore, poi respirare profondamente sulla terrazza o nella grande area all'aperto con laghetto naturale.

Una variante di sauna più delicata è la nostra bio-sauna con una temperatura leggermente inferiore e un'umidità relativa di circa il 45-55%.

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



Sauna finlandese

Nella nostra area sauna ci sono due saune finlandesi; una sauna interna e una grande sauna all'aperto (sauna panorama).

Solo con un asciugamano si entra nella sauna e ci si mette o ci si siede su una panchina. A temperature di 90° C e una bassa umidità (circa il 10%), è possibile rimanere nella sauna finlandese, a seconda della resistenza, di solito fino a 12 minuti.

Per molti utenti della sauna la gettata di vapore (Aufguss) è l'esperienza sauna per eccellenza. La gettata di vapore viene fatta da uno dei nostri dipendenti addestrati. Esso mescola l'acqua con un olio essenziale e lo versa con un mestolo sulle pietre calde della sauna. L'acqua evapora. L'evaporazione aumenta la temperatura percepita nella stanza della sauna. La circolazione sanguigna è viene stimolata.

Dopo aver lasciato la sauna finlandese, è consigliabile uscire all'aperto per un breve periodo e rinfrescare il corpo sotto la doccia fredda o nel bacino dell'acqua fredda.

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com





RELIEX

Alla fine dovrete riposarvi e rilassarvi. Successivamente, potete ripetere un'altra sessione di sauna.

Permanenza: circa 10-13 minuti

Temperatura: 90 ° C

Umidità: circa il 10%

La sauna interna offre spazio per circa 20 utenti della sauna.

L'ampia sauna all'aperto con vista panoramica (32m²) offre spazio per circa 36 utenti sauna.

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



R
E
L
E
X

Bagno turco

Il nostro bagno turco si trova all'interno della zona sauna. La differenza tra il bagno turco e la sauna finlandese è il livello di temperatura e umidità. In un bagno turco si suda meno rispetto ad una sauna convenzionale.

I bagni turco sono molto salutari e servono a prevenire le malattie, a stimolare il metabolismo e ad avere un effetto liberatorio sulle vie respiratorie.

Entrate nel bagno turco nudi e senza un asciugamano. Quando si entra e si esce, il posto a sedere deve essere pulito a fondo con il tubo dell'acqua. Inoltre, è possibile arricchire il bagno turco con uno scrub al sale. Dopo la sudorazione iniziale, il corpo viene massaggiato con sale minerale, che ha un effetto disinfettante e disintossicante. Organizziamo anche peeling regolari in diversi gusti (ad esempio con miele, quark, olio di mandorle, aloe vera, jojoba, ciliegia, menta, ananas).

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com





R E L E X

Dopo il bagno turco si consiglia di rinfrescarsi all'aria fresca e / o di fare un "tuffo" nel bacino dell'acqua fredda, naturalmente dopo una doccia precedente.

Permanenza: 10-15 minuti

Temperatura 40 ° C

Umidità: 100%

Il nostro bagno turco può ospitare circa 12 utenti.

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



R
E
L
E
X

Bio-sauna

Nella nostra bio-sauna utilizziamo il fieno biologico proveniente da prati montani certificati della nostra regione e varie erbe mediterranee. La bio-sauna è una variante di sauna che stimola delicatamente il sistema circolatorio.

Permanenza consigliata: 10-15 minuti

Temperatura: 60 ° C

Umidità: 45-55%

La bio-sauna offre spazio a circa 20 utenti.

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



R
E
L
E
X

Cabina a raggi infrarossi Physiotherm

Nella cabina a infrarossi c'è un calore profondo sano a temperatura delicata.

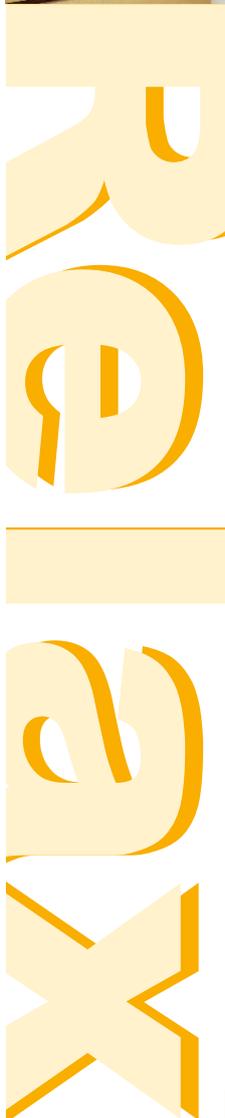
La tecnologia a infrarossi a bassa temperatura Physiotherm può:

- ✓ promuovere la purificazione e la disintossicazione
- ✓ sciogliere contratture muscolari
- ✓ promuovere il recupero dopo uno sforzo fisico
- ✓ alleviare il mal di schiena
- ✓ ridurre lo stress
- ✓ aumentare la circolazione sanguigna
- ✓ rafforzare le difese immunitarie
- ✓ migliorare il metabolismo

La nostra cabina a raggi infrarossi offre spazio per 2 persone.

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



Gettata di vapore (Aufguss)

Cosa succede durante la gettata di vapore? Per molti utenti, la gettata di vapore è l'esperienza sauna per eccellenza. Di norma, la gettata di vapore viene effettuata con acqua o ghiaccio.

Una di queste sostanze viene versata lentamente sulle pietre roventi della sauna con un mestolo, sprigionando una nube di vapore e aumentando l'umidità nella stanza della sauna per un breve periodo. Una buona gettata di vapore viene celebrata e può durare fino a un quarto d'ora.

Il profumo in ascesa è distribuito in modo artistico nella stanza volteggiando un asciugamano.

Di solito tutto questo si verifica in tre fasi. Il personale addetto è addestrato nella distribuzione uniforme del calore nella cabina della sauna, perché ciò può contribuire notevolmente, insieme alla sensuale esperienza di fragranza, al piacere.

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



RELAX

Durante la gettata di vapore gli utenti non dovrebbero parlare, poiché questo non è utile per il relax. Prima della gettata di vapore il maestro di sauna spiega quanto dura e quali oli usa.

Se avete ancora delle domande, le potete porre adesso.

Non è prassi lasciare la sauna durante la gettata di vapore. Tuttavia, se non vi sentite bene o se la gettata di vapore è troppo calda per voi, potete sedervi o uscire dalla sauna.

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



R
E
L
E
X

Essenze per la gettata di vapore

La gettata di vapore è miscelata con oli essenziali. Nella scelta dei nostri prodotti prestiamo attenzione alla qualità e agli ingredienti naturali.

L'utente sente e percepisce chiaramente la differenza tra le varie essenze. I diversi oli e aromi includono eucalipto, menta piperita, rosmarino, oli di conifere, agrumi come limone, arancia, mandarino, ecc. ed erbe come lavanda, melissa, rosmarino, camomilla, ecc. Con questa varietà di opzioni, ogni utente troverà sicuramente la sua fragranza preferita. Un profumo può essere rilassante, calmante o stimolante, rinvigorente e attivante, influenzando così il nostro umore. Le fragranze sono in grado di toccarci in modo sottile. Prima della gettata di vapore il maestro della sauna informa gli utenti sulla selezione delle essenze.

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



R
E
L
E
X

Raffreddamento / piscina

Dopo la sauna, si avvia la fase di raffreddamento all'aria aperta. I vostri polmoni hanno bisogno di ossigeno. Ma non state all'aperto troppo a lungo, perché più a lungo rimanete, più difficile sarà per voi convincervi di fare la doccia fredda o il bagno freddo dopo. Siete pregati di fare sempre la doccia prima di entrare nel bacino dell'acqua fredda! L'effetto del raffreddamento dipende molto dalle preferenze personali. Mentre alcuni sono convinti che bisogna prima recarsi all'aria aperta, altri insistono che occorra rinfrescarsi immediatamente con l'acqua. Se vi rinfrescate subito con acqua, iniziate prima dai piedi, gambe, mani e braccia e passate alla fine lentamente al tronco.

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



RELAX

Riposo

Il periodo di riposo dopo le singole sessioni di sauna è molto importante. Aspettate pure mezz'ora tra le singole sessioni, finché non avete trovato il vostro ritmo.

Per il rilassamento tra le sessioni di sauna, offriamo varie opzioni:

- ✓ Sedetevi a un tavolo vicino alla cucina e bevete un tè e / o leggete una rivista
- ✓ Sdraiatevi su un lettino in una delle due stanze di riposo
- ✓ Ritiratevi nella sala relax con letti ad acqua e dormite fino alla prossima sessione di sauna.

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



R
E
L
A
X

Sempre a Vostra disposizione

I nostri dipendenti si impegnano a farvi sentire a vostro agio.

Se necessario, vi chiederanno di rispettare il regolamento interno.

In caso di controversie, vi chiediamo di darci l'opportunità di discuterne in modo calmo e rilassato.

Noi crediamo nella disponibilità e nel rispetto reciproco. Speriamo che i suggerimenti accennati nella nostra piccola guida alla sauna possano contribuire a garantire a tutti i nostri utenti un soggiorno armonioso. Se avete domande, siamo sempre a vostra disposizione.

Vi auguriamo un momento di relax e un buon riposo nella nostra area sauna!

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com