

Unser kleines Sauna-ABC



Das Aktivbad
Lagune
COTTBUS

Studiere und versteh unser Sauna-ABC

Aufguss: Saunaofen und -kübel sowie eine Holzkelle genügen, um heißen Wasserdampf zu produzieren. Spezielle Saunadüfte verstärken Aufguss-Intensität und Wohlbefinden.

Bademantel: Frottee-Bademäntel haben sich bewährt und funktionieren ähnlich wie ein Handtuch. Wichtig ist, dass er Feuchtigkeit aufnimmt und dessen Gewebe ein wenig atmet.

Charme: Das Synonym für Anmut, Harmonie, Schönheit, Ebenmaß und Grundlage für intakte Wohlfühlatmosfera; charmantes Auftreten eine Philosophie unseres Hauses.

Duschen: Bevor es in die Sauna geht, soll der Körper gründlich abgeduscht werden. Die Haut wird dadurch von Schmutz, Parfüm oder Fett befreit und das Saunaerlebnis verbessert.

Entspannung: Das Erleben erhabener Momente sind der Antrieb für einen Saunabesuch. Genießen sie die besonderen Augenblicke und bringen Sie dafür ausreichend Zeit mit.

Finnland: Vor 2000 Jahren verließen Finnen ihre asiatische Urheimat. Sie brachten die Tradition der Sauna ins heutige Finnland mit, um den Kult dort auszuprägen.

Gastronomie: 181 m² umfasst unser Gastronomiebereich mit angrenzendem Ruhebereich im OG. Besuchen Sie die Sauna nie mit leerem Magen und achten sie auf den Flüssigkeitsbedarf.

Handtücher: Bewährt haben sich ein körpergroßes und ein zweites Badehandtuch, die als Auflage für Saunaliegen bzw. -bänke dienen und unangenehmen Schweiß aufsaugen.

Immunsystem: Gestärkt wird dieses durch den Wechsel zwischen Hitze-Anwendung (Schwitzphase) und der folgenden Abkühlung mit kaltem Wasser und frischer Luft.

Jubel: Dem Jubilieren nah kommen Saunagäste, wenn ihnen die Künste des Aufgießens zelebriert werden. Sie erweisen sich als erfüllende Krönung der Saunagänge.

Kultur: Das Saunieren wird über den gesamten Globus gepflegt, in einigen Regionen seit mehreren tausend Jahren. Dabei entwickelte jede Kultur die Sauna auf ihre Weise weiter.

Lagune: Unsere Saunawelt umfasst Saunen mit Dampfbad, Kaminzimmer, Außenbecken mit Whirlpool, Kaltbecken, Saunagarten etc., inklusive Nutzung der Lagune Badelandschaft.

Mitsaunierende: Unterlassen sie alles, was Mitbesucher verärgern könnte und rücken Sie diesen nicht allzu sehr auf den Leib. Bewährt hat sich ein Sitzabstand von 30 Zentimetern.

Nacktheit: Ein Textilverbot wird in Saunaregeln explizit hervorgehoben. Es entspricht der finnischen Tradition und wird aus medizinisch-hygienischer Sicht als zweckmäßig eingestuft.

Olympiade: Für die Olympischen Spiele 1936 (Berlin) baten finnische Sportler um den Bau einer kleinen Sauna. Von den Medien ist die unbekannte Praxis sofort aufgegriffen worden.

Profi-Saunagänger: Regelmäßige Besucher schwören auf zwei bis drei Saunagänge à 8-15 Minuten. Die praktizierte Anwendung verspricht bestmögliche gesundheitliche Wirkung.

Qualität: Ambiente, Sauberkeit, Gastronomie, Kundenfreundlichkeit, wie auch die Aufgüsse bilden ein von uns geschnürtes Gesamtpaket, das hohen qualitativen Ansprüchen genügt.

Ruhe: Laute Gespräche, sonstige Geräusche oder unangemessene Verhaltensweisen beeinträchtigen den Sauna-Aufenthalt. Bewahren Sie Etikette und nehmen Sie Rücksicht.

Sauna: Dampfbad, Calidarium oder Tepidarium usw. zählen zu den Saunier-Verfahren, die zur klassischen Heißluftsauna angeboten werden. Entdeckt die Möglichkeiten.

Temperatur: Die Dosierung macht's. In unserer Lagune können Besucher ihren Sauna-Aufenthalt, je nach ihren Bedürfnissen, bei 60, 85 oder 95 Grad Celsius genießen.

Unangemessen: Eine Sauna während des Aufgusses zu verlassen oder hineinzuströmen gilt als unpassend. Ebenso hastiges Auftreten und Respektlosigkeit gegenüber dem Personal.

Vogelgezwitscher: In unserer Sauna „Seebrise“ werden Aufenthalte u.a. akustisch umrahmt. Meeresrauschen und Wassergeplätscher sorgen für Harmonie, wie der Gesang von Vögeln.

Winter: Saunieren wird das gesamte Jahr über empfohlen. Im Winter gibt es jedoch kaum Vergleichbares, was Körper und Seele mehr wärmt als ein ausgedehnter Sauna-Besuch.

X-mas: Im englischen Sprachraum oft als Abkürzung für das Wort Christmas „Weihnachten“ verwendet. Zur Bescherung schon mal über einen Sauna-Gutschein nachgedacht?

Ying & Yang: Auch beim Saunieren reichen sich entgegengesetzte und doch aufeinander bezogene Prinzipien die Hand (Körper & Geist).

Zuhause: Immer mehr Deutsche realisieren sich den Traum einer privaten Sauna. Gegenüber öffentlichen Saunen nehmen sie dafür Abstriche bezüglich Service, Vielfalt, Atmosphäre hin.

*Viel Spass
beim Saunieren!*