

# Aufgussplan

## Aufgüsse erklärt



### SAUNA MAXIMUS

Maximum an Saunavergnügen  
für unsere Gäste



## Aufgussplan Montag - Freitag

Zeit	Aufguss	Sauna	Besonderheit	Grad
10.45	<b>Aroma</b>	Aufguss-Sauna		80° C
11.45	<b>Honiganwendung</b>	Aufguss-Sauna	<b>Honig zum Einreiben</b>	80° C
12.45	<b>Eiswürfel</b>	Aufguss-Sauna	<b>Eiswürfel zum Abreiben</b>	80° C
13.15	<b>Duftreise*</b>	Sauna Maximus	<b>mit sanfter Musik</b>	80° C
13.45	<b>Salzanwendung</b>	Aufguss-Sauna	<b>Salz zum Peelen</b>	80° C
14.45	<b>Aroma</b>	Aufguss-Sauna		80° C
15.15	<b>Aroma</b>	Sauna Maximus	<b>3 Wedler</b>	80° C
15.45	<b>Aroma</b>	Aufguss-Sauna		80° C
16.15	<b>Relax</b>	Bio-Sauna	<b>Eisbrillen</b>	50° C
16.45	<b>Aroma</b>	Aufguss-Sauna		80° C
17.45	<b>Salzanwendung</b>	Aufguss-Sauna	<b>Salz zum Peelen</b>	80° C
18.15	<b>Aroma</b>	Sauna Maximus	<b>3 Wedler</b>	80° C
18.45	<b>Eiswürfel</b>	Aufguss-Sauna	<b>Eiswürfel zum Abreiben</b>	80° C
19.45	<b>Fitness</b>	Aufguss-Sauna	<b>aromatischer Früchtetee</b>	80° C
20.15	<b>Duftreise*</b>	Sauna Maximus	<b>mit sanfter Musik</b>	80° C
20.45	<b>Honiganwendung</b>	Aufguss-Sauna	<b>Honig zum Einreiben</b>	80° C
<b>zusätzlich Freitag</b>				
21.45	<b>Aroma</b>	Aufguss-Sauna		80° C
22.45	<b>Gute-Nacht</b>	Aufguss-Sauna		80° C

### \* Duftreise

Schließen Sie die Augen und lassen Sie sich auf eine Duftreise in die schönsten Regionen der Welt entführen. Die exotischen Düfte erinnern Sie an eine entspannende Urlaubsreise.



## Aufgussplan Samstag/Sonntag/Feiertag

Zeit	Aufguss	Sauna	Besonderheit	Grad
10.45	<b>Aroma</b>	Aufguss-Sauna		80° C
11.45	<b>Aroma</b>	Aufguss-Sauna		80° C
12.45	<b>Aroma</b>	Sauna Maximus	<b>3 Wedler</b>	80° C
13.45	<b>Eiswürfel</b>	Aufguss-Sauna	<b>Eiswürfel zum Abreiben</b>	80° C
13.45	<b>Honiganwendung</b>	Orangen-/Zitronen	<b>Honig zum Einreiben</b>	85° C
14.45	<b>Aroma</b>	Sauna Maximus	<b>3 Wedler/Überraschung</b>	80° C
15.45	<b>Salzanwendung</b>	Aufguss-Sauna	<b>Salz zum Peelen</b>	80° C
15.45	<b>Aroma</b>	Orangen-/Zitronen		85° C
16.15	<b>Relax</b>	Bio-Sauna	<b>Eisbrillen</b>	50° C
16.45	<b>Aroma</b>	Sauna Maximus	<b>3 Wedler/Überraschung</b>	80° C
17.45	<b>Salz-Ölanwendung</b>	Aufguss-Sauna	<b>Salz-Öl zum Peelen</b>	80° C
17.45	<b>Aroma</b>	Orangen-/Zitronen		85° C
18.45	<b>Aroma</b>	Sauna Maximus	<b>3 Wedler/Überraschung</b>	80° C
19.45	<b>Fitness</b>	Aufguss-Sauna	<b>aromatischer Früchtetee</b>	80° C
19.45	<b>Aroma</b>	Orangen-/Zitronen	<b>aromatischer Früchtetee</b>	85° C
20.45	<b>Honiganwendung</b>	Aufguss-Sauna	<b>Honig zum Einreiben</b>	80° C
<b>zusätzlich Samstag</b>				
20.45	<b>Aroma</b>	Orangen-/Zitronen		85° C
21.15	<b>Duftreise*</b>	Sauna Maximus	<b>mit sanfter Musik</b>	80° C
21.45	<b>Aroma</b>	Aufguss-Sauna		80° C
21.45	<b>Aroma</b>	Orangen-/Zitronen		85° C
22.45	<b>Gute-Nacht</b>	Aufguss-Sauna		80° C

### SAUNAFEST - jeden 1. Freitag im Monat

Zu unseren Saunafesten sowie an Wochenenden und Feiertagen bieten wir Ihnen zusätzliche Spezialaufgüsse wechselweise in der Orangen-/Zitronen-Sauna oder in den Saunen am See an.

**Bitte beachten Sie unsere Sonderaufgusstafeln.**

# SAUNA MAXIMUS

## MAXIMUM AN SAUNAVERGNIßEN FÜR UNSERE GÄSTE

Unsere neue Großraum-Kelo-Sauna ist eröffnet.

Eine weitere attraktive Bereicherung in unserem Natur-Saunapark mit Platz für bis zu 250 Gästen, die zweitgrößte Sauna der Welt.

Diese Kelo-Sauna besteht aus purem Kelo-Kiefer-Holz, ein Baumaterial, welches in seiner Wärme und Atmungsaktivität, seiner Stabilität und Reinheit nicht zu übertreffen ist.

Die **vollkommen naturbelassenen Stämme** der Kelo-Kiefer entstehen durch das Absterben von jahrhundertealter, dichtfasriger Kiefer, die aufrechtstehend ver trocknet. Das Entstehen des Kelo-Holzes dauert demnach mehrere Jahrzehnte oder sogar Jahrhunderte.

Das Kelo-Holz erhält dann während dieser Zeit der Trocknung seine Endform. Es ist **einzigartig und wertvoll bei ständig wachsender Nachfrage**, wegen der nur begrenzt zur Verfügung stehenden Menge der Hölzer.

Durch das lange Trocknen an der freien Luft ist die Rundbolzenkonstruktion **gegen Umwelteinflüsse resistent** und erlaubt eine Bauweise vollkommen **ohne Schutzbehandlung des Holzes**.

Die Saunawände aus Kelo-Holz kommen **natürlich ohne Dampfsperre** oder **künstliche Isolierstoffe** aus. Der Heizofen ist geschmückt mit **Himalaya-Salzsteinen** und **indirekter Beleuchtung**.

Das riesige **Wärmespeichervermögen** im massiven Kelo-Holz sorgt auch bei hohen Temperaturen für ein rundum **angenehmes und gesundes Saunaklima**.

Alles in allem ein unglaublich naturverbundenes Schwitzvergnügen für unsere Saunagäste im Miramar.



# AROMA-AUGUSS

in der Sauna „Maximus“

**Dauer: ca. 10 - 12 Minuten**

**Exklusiv im miramar – gleich drei Saunameister zelebrieren ein ultimatives Aufgusserlebnis in unserer Großraum-Kelo-Sauna.**

Der Aroma-Aufguss in der Sauna „Maximus“ ist das absolute **Highlight** Ihres Saunabesuches im Miramar und für jeden Saunafan ein Muss.

Ein einmaliges Aufgusserlebnis in unserer **Großraum-Kelo-Sauna „Maximus“ mit drei Saunameistern**, die für tolle Stimmung in außergewöhnlicher Atmosphäre sorgen.

Es wird bei diesem Aufguss über **mehrere Runden hinweg mit Duftessenzen** aufgegossen und **intensiv verwedelt**.

Es empfiehlt sich ein zusätzliches Handtuch mit in die Sauna zu nehmen.

Bitte legen Sie nach diesem Aufguss eine Ruhepause ein und trinken Sie im Laufe des Tages reichlich Wasser oder Fruchtsäfte, um Ihren Flüssigkeitshaushalt zu regulieren.

Nach der Erholungsphase werden Sie sich vital und topfit fühlen.



## DUFTREISE

in der Sauna „Maximus“

**Dauer: ca. 5 - 8 Minuten**

Entspannungsaufguss ohne verwedeln  
in unserer Sauna Maximus.



Die exotischen Düfte erinnern Sie an eine entspannende Urlaubsreise. Ob **skandinavische, orientalische, andalusische oder karibische Duftreise**, schließen Sie die Augen und lassen Sie sich mit Düften und sanfter Musik in die schönsten Regionen der Welt entführen.

## HONIGANWENDUNG

in der Aufguss-Sauna

**Dauer: 8 - 12 Minuten**

Bei der Honiganwendung wird Ihnen vom Saunameister,  
nach einer kurzen Vorschwitzphase, Honig angeboten.

Der **Honig wird zum Einreiben** auf die Haut verwendet.

In der zweiten Phase des Aufgusses schwitzen Sie nach und der Honig wird über die Hautporen aufgenommen, die in ihm **enthaltenen Enzyme werden freigegeben**.

Die **heilende Wirkung** des Honigs wurde schon vor Jahrhunderten erkannt.

Honig auf der Haut ist weder klebrig noch unangenehm, sondern er **pfl egt die Haut spürbar** und wirkt wohltuend. Reinigt sanft, klärt und wirkt antibakteriell. Zusätzlich wird der Stoffwechsel angeregt.

Die Haut ist danach samtweich, frisch und man fühlt sich „wie neu geboren“.

# SALZANWENDUNG

## in der Aufguss-Sauna

### Dauer: 8 - 12 Minuten

Nach einer kurzen Anschwitzphase wird **Salz auf den Körper aufgetragen**.

Wichtig ist, dass das Gesicht, der Genitalbereich und offene Wunden ausgespart werden, da das Salz in den Augen brennt und die Schleimhäute angreift.

**Sie verreiben das Salz auf Ihrem Körper und peelen ihn intensiv.** Dadurch wird die obere Hautschicht stark durchblutet und abgestorbene Hautschüppchen werden gründlich entfernt. Zusätzlich wird die Regeneration der Haut angeregt, neue Hautzellen können so gebildet werden.

Nach dem Besuch des Salzaufgusses fühlt sich die **Haut** wunderbar **glatt** und **seidig** an.

**Das Salzpeeling liefert der Haut wichtige Mineralien und pflegt sie optimal.**

Das Salz entzieht der Haut aber auch das 1,5 bis 2,5-fache an Wasser.

Es entschlackt und hilft Schadstoffe oder Ablagerungen abzutransportieren.

Bitte achten Sie darauf, nach dem Salzaufguss eine **Ruhepause** einzulegen und ausreichend antialkoholische Getränke (optimal: Wasser, Kräutertees oder Fruchtsaftschorlen) zu sich zu nehmen.



# RELAX-AUFGUSS

## in der Bio-Sauna

### Dauer: 10 - 15 Minuten

Beim Relax-Aufguss herrscht eine **ruhige, meditative Atmosphäre und milde Temperaturen.**

Während des Aufgusses bittet das Personal alle Gäste um **absolute Ruhe.**

Im Vordergrund steht die Entspannung und das Wohlbefinden, welches durch die **kühlende Wirkung der Relaxbrille** intensiviert wird.

Die Kühle der Relaxbrille fördert die Durchblutung des Gehirns und stärkt die Sehkraft. Ebenso werden Augenfältchen gemildert.

Bitte setzen Sie sich aufrecht in gerader Haltung hin und legen Ihre Hände mit den Handflächen nach oben entspannt auf die Oberschenkel. Schließen Sie die Augen, es herrscht Stille. Sie atmen tief und gleichmäßig ein und aus.

Es wird in mehreren Runden aufgegossen und mit dem Handtuch verwedelt. Nach dem Aufgießen durch unser Personal öffnen Sie langsam Ihre Augen. Genießen Sie vor dem Verlassen der Sauna das **Farbenspiel der Lichttherapie** weitere 5 - 10 Minuten in wohlthuender Stille.

Die **Lichttherapie** nach der **Farbenlehre von Goethe** trägt zur mentalen Entspannung während der Aufgusszeit bei. Sie meditieren und finden zu sich selbst. Lassen Sie die Seele baumeln und tanken Sie Kraft, um den Alltagsstress besser bewältigen zu können.

- |                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Rubinrot:</b>    | Regt an und fördert die Durchblutung       |
| <b>Goldgelb:</b>    | Entspannt und erzeugt Geborgenheit         |
| <b>Smaragdgrün:</b> | Beruhigt und fördert Kreativität           |
| <b>Saphirblau:</b>  | Senkt den Blutdruck und wirkt ausgleichend |



# OSMANISCHER HAMAM

Schon vor 800 Jahren entwickelten die osmanischen Herrscher **eine beeindruckende Badekultur**, die im sogenannten „HAMAM“ ihre Krönung fand.

Ziel des „HAMAM-Genusses“ ist die **körperliche** und **geistige Reinigung**, das Abstreifen der Alltagsgedanken, das **Lockern der Gelenke und Muskeln** und damit auch **geistige Erholung**.

Auf dem **Marmor-Schwitzstein in der Mitte des HAMAM** wird der Badegast sanft über **Strahlungswärme** ins Schwitzen gebracht.

Bei der **Gestaltung des HAMAM** wurde, wie auch in alten Zeiten, **echter türkischer Marmor aus Steinbrüchen nahe des Schwarzen Meeres** verwendet und auf den **original osmanischen Stil** abgestimmt.

Legen Sie sich mit dem Handtuch auf den Stein und **genießen Sie die Wärme**. **Die Benutzung ist für alle Saunagäste kostenlos**.

Nach dem Schwitzen bietet sich eine **Rubbel-Seifenmassage** an. Diese ist extra zu buchen bei dem **Hamam Masseur „KAHRAMAN“** unter Tel.: (06201) 60 00 - 50.



## FITNESS-AUFGUSS

in der Aufguss-Sauna

**Dauer: ca. 12 - 15 Minuten**

Der Fitness-Aufguss ist der **intensivste Aufguss** in unserem Hause und nur für erfahrene Saunabesucher zu empfehlen. Sie benötigen ein zusätzliches Handtuch.

Es wird bei diesem Aufguss über **mehrere Runden hinweg mit verschiedenen Duftessenzen aufgegossen und stark bis sehr stark verwedelt**. Nach dem Aufguss reichen wir einen **aromatischen Früchtetee**.

Bitte legen Sie danach eine Ruhepause ein und trinken Sie im Laufe des Abends reichlich Wasser oder Fruchtsäfte, um Ihren Flüssigkeitshaushalt zu regulieren.

Nach der Erholungsphase werden Sie sich **vital und topfit** fühlen.

## GUTE-NACHT-AUFGUSS

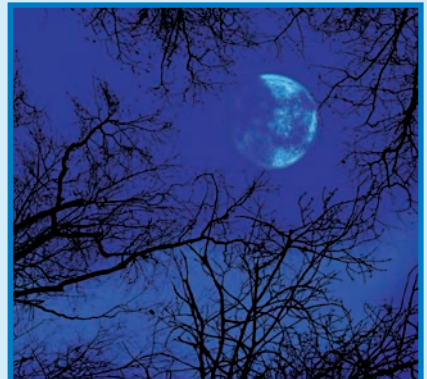
in der Aufguss-Sauna

am Freitag und Samstag

**Dauer: ca. 10 - 12 Minuten**

Zum Abschluss eines schönen Sauna-Tages bieten wir unseren Saunagästen einen besonderen Spezialaufguss.

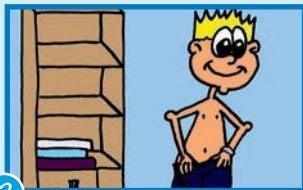
Der Saunameister sucht zur **Stimmung des Abends einen passenden Aufguss aus unserem Spezialaufgusspool** aus, um ihn gemeinsam mit unseren Gästen zu zelebrieren.



## UNSERE SAUNAREGELN LEICHT GEMACHT



1 am Eingang:  
Saunaband kaufen



2 in der Umkleide:  
Kleider ablegen



3 vor dem Saunieren:  
duschen



4 Liegen:  
nicht reservieren



5 vor der Saunakabine:  
Badeschuhe ausziehen



6 Gemeinschaft pflegen:  
wohlfühlen



7 in der Sauna:  
Ruhe halten und  
Rücksicht nehmen



8 in der Sauna:  
Handtuch unter  
Füße und Po  
- kein Schweiß auf's Holz



9 Aufguss:  
nur vom  
Personal



10 danach:  
Frischluff atmen,  
abduschen und  
erst dann tauchen



11 Fußbad:  
kalt/warm



12 anschließend:  
viel trinken und ruhen,  
Füße hochlegen,  
Pause machen



# Saunaparadies

