



Grand Hotel **bellevue**

Sauna und Dampfbäder

Grand Hotel **Bellevue** ★★★★★ | CH-3780 Gstaad | Schweiz
Tel. +41 33 748 00 00 | Fax +41 33 748 00 01 | www.bellevue-gstaad.ch | info@bellevue-gstaad.ch

A **SPiRiT**HOTEL



Swiss Deluxe Hotels

Änderungen vorbehalten | Ausgabe 12/2011



Sauna und Dampfbäder

Biosauna

In der Biosauna, die maximal 65 °C warm ist, wird die besondere Wirkung von Farben und Düften aktiv eingesetzt. Rot wirkt stimulierend, Gelb wirkt entspannend, Grün wirkt ausgleichend, Blau wirkt beruhigend. Ideal ist eine Ergänzung der Farbtherapie mit Aromen, wie zum Beispiel dem belebenden Limonenduft.

Finnische Sauna

In Finnland gehört die Aussensauna zu jedem Haus. Ihre vorbeugende und heilende Kraft ist dort seit Langem bekannt. Typisch für diesen Saunatyp ist die hohe Temperatur zwischen 85 und 95 °C bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 10–30 %. Klassische Naturaromaufgüsse mit Menthol oder Eukalyptus sowie fruchtige Obstaufgüsse regen den Kreislauf an, unterstützen die Entschlackungsprozesse und pflegen gleichzeitig Haut und Atmungsorgane.

Eisgrotte

Nach dem Aufheizen in der Sauna ist eine Abkühlung genau das Richtige. Genießen Sie unsere arktische Eisgrotte. Durch das Abreiben des Körpers mit Crushed Ice wird Ihr Kreislauf angeregt und gleichzeitig Ihr Immunsystem gestärkt. Dieses einmalige Erfrischungserlebnis strafft ausserdem Ihre Haut und stärkt Ihr Herz.

Osmanisches Dampfbad

Das osmanische Dampfbad erzeugt durch 45 °C Wärme und 100 % Luftfeuchtigkeit eine besonders wohltuende Atmosphäre, die Schmerzen verringert, den Körper entspannt und entkrampft. Tiefes Durchatmen lindert Nebenhöhlenerkrankungen, Erkältungssymptome und allergische Reaktionen. Stoffwechsel und Durchblutung Ihres ganzen Körpers werden angeregt und Ihre Haut wird besonders zart.

Solegrotte

Die positiven Effekte des Meerklimas, speziell desjenigen des toten Meeres, gelten medizinisch erwiesenermassen seit Langem als heilungsfördernd. In der Solegrotte wird in regelmässigen Intervallen feinstgelöste Meersalzsole zerstäubt. Das Einatmen von ionisiertem Luftsauerstoff fördert die Sauerstoffanreicherung im Blut. Ihre Organe können ihre Funktionen besser erfüllen, der Zellstoffwechsel und damit die Energiegewinnung verlaufen effizienter. Ionisierte Luft stabilisiert und regeneriert Ihren Körper und hilft bei der Wiedererlangung der inneren Balance. Ideal für Allergiker.

Kräuterdampfbad

Durch Strahlungswärme kombiniert mit erlesenen Kräutern finden Sie im Kräuterdampfbad eine wohltuende Umgebung für Körper und Seele. Getrocknete Kräuter entfalten einen angenehmen Duft. Duftmoleküle stimulieren das limbische System des Gehirns, das für Ihre Stimmungen verantwortlich ist und auch Ihre Gefühle beeinflusst.

Lanconium

Als Lanconium wird eine Schwitzbadform aus der römischen Geschichte bezeichnet. Schon die römischen Patrizier schätzten die hervorragenden Entschlackungs- und Entgiftungsmöglichkeiten des Schwitzbades auf Basis reiner Strahlungswärme. Bei 65 °C wird Ihr Körper langsam erwärmt und die Entschlackungsprozesse in Ihrem Körper werden harmonisch eingeleitet.

Kleiner Saunaführer

- vor dem ersten Saunagang reinigen
- pro Saunagang genügen 15 Minuten
- nicht mehr als drei Saunagänge pro Tag
- immer ein Handtuch unterlegen
- nach dem Saunagang immer mit kaltem Wasser abkühlen
- Ruhephasen einhalten

Bei Fieber oder Erkältung raten wir Ihnen aus gesundheitlichen Gründen von einem Saunabesuch ab.

