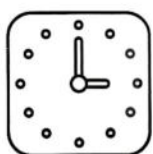


Finnish Sauna



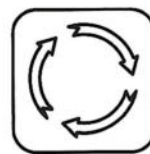
10 - 15 min.



80 - 100 °C



10 - 30 %



2 - 3 X





- Duschen Sie sich bitte vor Betreten der Sauna und trocknen Sie sich gründlich ab, denn trockene Haut schwitzt besser
- Betreten Sie die Sauna barfuß
- Sitzen oder legen Sie sich entspannt hin, 8 bis 15 Minuten sind völlig ausreichend, denken Sie nur an Ihren Körper und nicht an die Uhr
- Die letzten zwei Minuten sollten Sie sich aufsetzen, um den Kreislauf an die aufrechte Haltung zu gewöhnen
- Gehen Sie, wenn es möglich ist, an die frische Luft und bewegen Sie sich leicht, anschließend kalt duschen



- Fate una doccia prima di accedere alla sauna e asciugatevi bene. La pelle asciutta suda meglio
- Entrate scalzi nella sauna
- Sedetevi comodi e rilassatevi. 8-15 minuti sono sufficienti, abbandonatevi alla sensibilità del vostro corpo e pensate meno al cronometro
- Gli ultimi due minuti sedetevi comodi, per abituare il ciclo alla postura eretta
- Per raffreddare andate, se possibile all'aria fresca, camminate leggermente, dopo fate una doccia fredda



- Please have a shower before entering in the sauna and thoroughly dry, because dry skin sweats better
- Enter the sauna barefoot
- Sit or lie down and relax you, thinking to your body feeling and not to the hour
- The last two minutes, sit down in the correct position in order to train the cycle to the correct posture
- In order to refresh your body, have a walk in the open air, if it is possible, and then have a cold shower



Durch den Wechsel der Wärme- und Abkühlzeitreizen bietet die Sauna körperliche und seelische Entspannung, Stimmungsvielfalt und Leistungssteigerung, Reinigung und Entgiftung des Körpers. Herz, Blutkreislauf und alle anderen körperlichen Funktionen erfahren eine wesentliche Besserung.

WIRKUNGEN DER WÄRMEPHASE:

- Ansteigung der Körpertemperatur
- Stoffwechselsteigerung
- Schweißabsonderung
- Entschlackung
- Normalisierung des Blutdrucks
- Verbesserung der Hautdurchblutung
- Entspannung von Muskeln und Psyche

WIRKUNGEN DER ABKÜHLPHASE:

- Normalisierung der Körpertemperatur
- Sauerstoffsättigung des Blutes
- Anregung der Nierenfunktion
- Beruhigung der Herzfunktion
- Verbesserung der Blutzirkulation
- Erfrischungsempfindung

Il cambiamento di temperatura caldo-freddo produce un enorme beneficio su tutto l'organismo, dona energia, purifica la pelle, aiuta ad eliminare le tossine e nel contempo stimola il cuore e la circolazione.

EFFICACIA DELLA FASE CALDA:

- Innalzamento della temperatura corporea
- Accelerazione del metabolismo
- Forte sudorazione
- Depurazione dalle impurità delle tossine
- Normalizzazione della pressione sanguigna
- Miglioramento della circolazione sanguigna nei tessuti
- Rilassamento psicofisico

EFFICACIA DELLA FASE FREDDA:

- Normalizzazione della temperatura corporea
- Ossigenazione del sangue
- Stimolazione delle funzioni renali
- Rallentamento della frequenza cardiaca
- Miglioramento della circolazione
- Piacevole sensazione di freschezza

The sauna offers physical and psychological relaxation, a change of mood and an increase in performance, a cleansing and inner detoxification by the heating and cooling impulses.

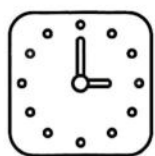
EFFECTS OF THE HEATING PHASE:

- Increase of body temperature
- Increase of the skin metabolism
- Secretion of sweat
- Cleansing
- Regulation of the blood pressure
- Improvement of the supply of blood to the skin
- Relaxation of the muscles and of the psyche

EFFECTS OF THE COOLING PHASE:

- Normalization of the body temperatures
- Increase of the oxygen saturation of the blood
- Calming of the kidney functions
- Calming of the heart frequency
- Improvement of the blood circulation
- Feeling of freshness

Hay Sauna



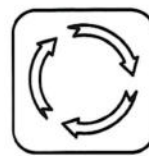
15 - 30 min.



45 - 50 °C



60 - 70 %



2 - 3 X





- Duschen Sie bitte vor Betreten der Heusauna und trocknen Sie sich ab, denn trockene Haut schwitzt besser
- Betreten Sie die Heusauna barfuß
- Legen oder setzen Sie sich entspannt
- Schnappen Sie frische Luft nach der Heusauna und duschen Sie anschließend lauwarm



- Fate una doccia prima di accedere alla sauna e asciugatevi bene. La pelle asciutta suda meglio
- Entrate scalzi nella sauna
- Sedetevi o sdraiatevi comodi e rilassatevi
- Dopo la sauna prendete una boccata d'aria e fate una doccia tiepida



- Please have a shower before entering in the hay sauna and thoroughly dry, because dry skin sweats better
- Enter the hay sauna barefoot
- Sit or lie down and relax
- After the hay sauna, have a walk in the open air; afterwards have a lukewarm shower



Die originale Hofer Heusauna zeichnet sich besonders durch seine hohe Luftfeuchtigkeit und die niedrigen Temperaturen aus. Dadurch entsteht ein einmalig wohltuendes Klima, das dieser wiederentdeckten Badtradition einen besonderen Stellenwert in der gesamten Wellnesslandschaft gibt. Die in der feucht-warmen Luft freigesetzten natürlichen Wirkstoffe der Kräuter und des Heus wirken über die Haut auf den ganzen Körper und speziell über die Atemwege. Sie werden ruhig und gelassen und schon nach kurzer Zeit fühlen Sie sich kräftig und erholt.

La sauna del fieno originale Hofer si distingue soprattutto per l'alto grado d'umidità dell'aria e le temperature relativamente basse. In questo modo si crea un clima particolarmente piacevole che conferisce all'antichissima pratica salubre della sauna del fieno una posizione di rilievo in ogni reparto wellness. I principi attivi delle erbe aromatiche e del fieno liberati dal calore agiscono su tutto il corpo attraverso la pelle e soprattutto le vie respiratorie. Sarete calmi e rilassati e già dopo un po' vi sentirete forti e rigenerati.

The high humidity and the low temperatures are the characteristics of the Original Hofer hay sauna. For this way, you can enjoy a unique and comfortable climate, which gives this re-discovered bathing tradition its special value within the Wellness area. The natural active substances of herbs and hay, which are released in the humid air, penetrate your skin and have an effect on your entire body. In particular on the respiratory tract. You will be relaxed and calm, and after a short time you feel strong and regenerated.

Crushed Ice Fountain

Die Eisflockmaschine produziert laufend Eis, das als wohltuende Abwechslung und Ergänzung in Wellnesslandschaften dient.

La fontana di ghiaccio è una benefica cascata di scaglie di ghiaccio che arricchisce d'eleganza e completa in bellezza il vasto ambiente wellness.

The Crushed Ice Fountain, a welcome addition to the spa and health area, continually produces ice that serves to provide pleasant variety.





- Reiben Sie sich mit dem Eis von Kopf bis Fuß ein und erleben Sie die wohltuende Kunst der Abkühlung
- Es wird empfohlen, das Eis von den Extremitäten in Richtung der Körpermitte aufzulegen
- Tragen Sie auf den Nacken und auf die Pulszonen der Arme auf. Auf diese Weise wirkt die starke Abkühlung auf Ihren Körper nach der Erwärmung in Sauna oder Dampfbad



- Massaggiate le scaglie di ghiaccio su tutto il corpo e provate il brivido del raffreddamento
- Si consiglia di eseguire il trattamento partendo dalle estremità verso il centro del corpo
- Dopo una rigenerante sauna o un bagno a vapore non c'è niente di meglio di un intenso brivido di piacere, applicando del ghiaccio sulla nuca e sui polsi: le zone più importanti per avere il massimo effetto rinfrescante



- Massage your body with the ice from head to toe and experience the pleasant art of this cool effect
- You are recommended to have this treatment starting from the limbs towards the trunk
- You should pay particular attention to the neck and the pulse. The cooling has its best effect on these zones after a sauna or a steam bath



Die eisigen Abreibungen sorgen für verstärkte Hautdurchblutung und bewirken eine belebende Abkühlung nach dem Sauna- und Badegang. Damit wird Ihr Kreislauf getrimmt und gestärkt.

Le frizioni di ghiaccio sono l'ideale per tonificare la circolazione sanguigna superficiale e per una piacevole sensazione di freschezza dopo una sauna o un bagno, equilibrando e stimolando tutto il sistema circolatorio.

The icy massage ensures increased blood circulation to the skin and causes an invigorating cooling after sauna and bath treatments. In that way, your overall circulation is balanced and strengthened.

Rest & Relaxation



nach Belieben
a piacere
at discretion





- Sie sollten die Ruhe und Entspannungsmöglichkeit nach jedem Bad nutzen
- Bitte respektieren Sie die Ruhe



- Potete utilizzare le caratteristiche di riposo e relax dopo qualsiasi applicazione
- Prego rispettate il silenzio



- You should take the opportunity to relax after every bath
- Please respect the silence



„In der Ruhe liegt die Kraft!“ So lautet ein altes Sprichwort, und da ist viel Wahres dran.

Denn wer sich in einer angenehmen Atmosphäre in der meditativen Stille erholt und den Stress hinter sich lässt, kehrt mit frischer Energie in den Alltag zurück. Wir haben die richtige Ausstattung für Ihre persönlichen Wellness-Oasen. Machen Sie es sich auf unseren Relaxliegen und Wärmebänken bequem. Tauchen Sie ein in eine Welt der Ruhe und des Wohlbehagens. Lassen Sie sich verführen von den faszinierenden Farbreizen, von aromatischen Essenzen, sanften Ölen und schmeichelnden Düften. Leben Sie nur im Hier und Jetzt und genießen Sie das zauberhafte Ambiente der Ruhewelten von Hofer.

“La calma è la virtù dei forti!” Così recita un vecchio modo di dire, e c'è molto di vero.

Dopo tutto, se ci si lascia andare in un'atmosfera piacevole immersa in un silenzio meditativo, lasciando lo stress alle proprie spalle, ci si ritrova carichi di una nuova energia nell'affrontare la vita di tutti i giorni. Noi disponiamo della giusta attrezzatura per le oasi personali di benessere. Mettetevi comodi sui nostri divani rilassanti e sulle nostre panche riscaldate. Immergetevi in un mondo di calma e benessere. Lasciatevi sedurre dagli affascinanti stimoli dei colori, delle essenze aromatiche, degli oli rilassanti e degli aromi avvolgenti. Si vive solo nel “qui e ora” e ci si potrà godere la magica atmosfera dei mondi di tranquillità firmati Hofer.

“Still waters run deep!” as the saying goes, which is true in so many respects.

Relaxing in a pleasant atmosphere and quiet meditation, leaving all the stress behind you, lets you return to the daily routine with plenty of fresh, new energy. We have the right equipment for your very own wellness oasis. Make yourself comfortable on our relaxing loungers and heated benches. Plunge into a world of calm and wellness. Let yourself be seduced by the fascinating stimuli of colour, aromatic essences, gentle oils and soothing fragrances. Life is here and now, so relax and enjoy the enchanting atmosphere of tranquillity created by the worlds of Hofer.