

SAUNA RITUAL BANJA

in der OLantis SaunaWelt

BUCHBAR AM INFOPOINT · SAUNA ACHTERN DIEK

4 RUNDEN BIRKENSUD-AUFGUSS

KURZE PAUSE NACH RUNDE 2 MIT KNEIPP-ABGUSS

TEE NACH RUNDE 4 IN DER PANORAMABAR

Dauer:
ca. 20 Minuten
inklusive Tee nur
8,50 €

Mindestteilnehmerzahl 4 Personen




STADT | LAND | FLUSS

OLantis
HUNTEBAD

SAUNA RITUAL BANJA

in der OLantis SaunaWelt

BUCHBAR AM INFOPOINT · SAUNA ACHTERN DIEK

Die Banja ist eine traditionelle russische Art des Saunierens und hat eine lange Tradition. Ein besonderes Merkmal der Banja ist die Verwendung von Birkenzweigen, den sogenannten „Wenik“. Diese Zweige werden in Wasser eingeweicht und auf die Haut geschlagen oder gerieben.

In der Banja wechseln sich Hitze und Abkühlung ab. Dieser Temperaturwechsel gilt als gesundheitsfördernd und erfrischend. Zudem bietet sie weitere Vorteile, wie die Verbesserung der Durchblutung, Muskelentspannung, Förderung der Entgiftung und Hautreinigung. Sie hilft beim Stressabbau und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

Beginn: Sauna „Achtern Diek“
(Pestemale liegen bereit)

1. Runde: Birkensud-Aufguss und Verwedeln mit Zweigen

2. Runde: Birkensud-Aufguss und Verwedeln mit Zweigen, auf dem Bauch liegend wird mit Birkenzweigen abgeschlagen

Kurze Pause nach Runde 2 mit Kneipp-Abguss

3. Runde: Birkensud-Aufguss und Verwedeln

4. Runde: Birkensud-Aufguss, Verwedeln und Abschlagen mit Handtuch

Abschluss: Ruhezeit mit Erblüh-Tee in der PanoramaBar

Dauer: ca. 20 Minuten + Nachruhezeit mit Tee

Für weitere Informationen wenden Sie sich gerne an unser Servicepersonal am InfoPoint oder per E-Mail an sauna-infopoint@baeder-oldenburg.de.

www.olantis.com · www.baeder-oldenburg.de