

SAUNA RITUAL HOT STONE

in der OLantis SaunaWelt

BUCHBAR AM INFOPOINT · GRÜNKOHL-BIO-SAUNA

VERBESSERTE BEWEGLICHKEIT DER GELENKE

LINDERUNG VON STRESSBEDINGTEN SYMPTOMEN

GANZHEITLICHE SCHMERZLINDERUNG

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

Mindestteilnehmerzahl 3 Personen




STADT | LAND | FLUSS

OLantis
HUNTEBAD

SAUNA RITUAL HOT STONE

in der OLantis SaunaWelt

BUCHBAR AM INFOPOINT · GRÜNKOHL-BIO-SAUNA

Hot Stone ist eine einzigartige, sehr wirkungsvolle Methode, mit Lavasteinen einen energetischen Ausgleich zu erhalten und somit Einklang mit sich selbst zu finden. Die Ursprünge dieser Anwendung sind im alten Westchina, Tibet und Nepal zu finden.

Heiler und Schamanen nutzten früher die erwärmten Steine zum Auflegen auf den menschlichen Körper, um Heilung zu erzielen. Noch heute verwendet man hierbei Lavasteine vulkanischen Ursprungs. Es tritt eine sofortige Entspannung der Muskulatur ein, Stress wird abgebaut.

Der Einsatz von Wärme- und Kältereizen sowie pflegendem Öl runden diese Zeremonie harmonisch ab.

Ablauf: Bei angenehmem Duft und Entspannungsmusik werden die heißen Lavasteine auf Ihren Rücken gelegt.

Die Steine verweilen etwa 8-10 Minuten auf dem Rücken und werden dann wieder abgenommen.

Danach setzen Sie sich langsam auf und erhalten einen in etwas Öl getauchten Kräuterstempel, mit dem Sie sich nun mit kreisenden Bewegungen abreiben können. Der entspannende Kräuterduft erhöht noch einmal das Wohlbefinden.

Abschluss: Ruhezeit mit Erblüh-Tee in der PanoramaBar

Dauer: ca. 20 Minuten + Nachruhezzeit mit Tee

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

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

Bildquellen: Thomas Weber, Tobias Frick · Stand: 05/2025