

Infrarot-Wellness

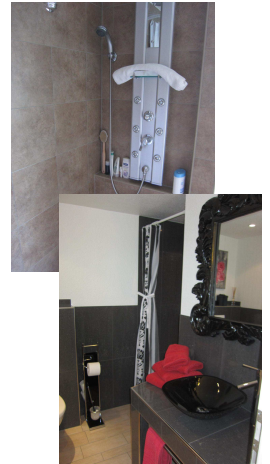
In einer Infrarotsauna/ Infrarotkabine werden lang- und kurzwellige Infrarotstrahlen durch einen so genannten Flächenstrahler produziert. In der Infrarotsauna entsteht ein gleichmäßiges Infrarotfeld, das eine Temperatur von 45- 60 Grad Celsius erzeugt und mit 80 % seiner Energie einen festen Körper tief aufwärmt.



Durch diese Tiefenwärme werden die Durchblutung und der Stoffwechsel angeregt und die Selbstheilungs- und die Widerstandskräfte gesteigert.

Eine Infrarotsauna muss circa 10 bis 15 Minuten aufgewärmt werden.

Vor der Anwendung sollte geduscht werden !
(nicht nur wegen der Reinlichkeit, sondern auch, damit die Poren sich öffnen und eine bestmögliche Wirkung erzielt werden kann!),
und anschließend kann ein Infrarotsauna - Gang von empfehlenswerten circa 30 Minuten genossen werden.



Bitte unbedingt ein Handtuch unterlegen!!!



Im Anschluss wird dann noch einmal warm geduscht,
um die Tiefenwärme noch für eine Weile als angenehmes Körpergefühl zu erhalten.

Nach dem Aufenthalt in einer Infrarotsauna fühlt sich der Benutzer vitalisiert, erholt, entspannt, fit, gewärmt und gereinigt.

Die heimische Wärmeoase befindet sich im Untergeschoß des Deichhauses Nordstrand und wurde zum kleinen "Wellnesstempel" durch den Einbau eines Sound- und Farblichtsystems, um die volle Heilwirkung zu entfalten.

Bei verschiedenen Farben kann man in der Infrarotsauna entspannen und die wunderbare Wirkung von Licht, Wärme und Farben auf Körper; Geist und Seele geschehen lassen.

Rücken-und Gelenkschmerzen, Rheumaerkrankungen, Verspannungen, Erkältungen, sowie diverse Hauterkrankungen können so behandelt werden.

Die Bestrahlung in einer Infrarot Wärmekabine verbessert die Blutzirkulation und sorgt so für eine natürliche Entschlackung des Körpers durch Schwitzen. Regelmäßige Anwendungen sind wie Aufbautherapien zu betrachten und resultieren in Leistungssteigerung und Wohlbefinden.

Gerne können Sie auch Ihre Lieblings-Musik auf CD oder USB-Stick mitbringen und einlegen, zu der Sie persönlich am liebsten relaxen.

Die Infrarotsauna kann von bis zu 4 Personen gleichzeitig genutzt werden.

Bitte denken Sie an das Mitnehmen Ihres Bademantels!

Gute Erholung!