

Gesundheit & Genuss durch Sauna

Die Gegensätze von heiß und kalt – von anregen und entspannen – faszinieren seit tausenden von Jahren Völker übergreifend.

Dass regelmäßige Saunagänge das Immunsystem stärken und damit gegen Erkältungskrankheiten und Grippeerkrankungen abhärten kann, ist vielen bekannt.

Auch Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel werden angeregt und der Blutdruck wird gesenkt. Die Haut wird besser durchblutet und nach einigen Saunagängen wird sie sehr viel frischer aussehen als zuvor. Zudem werden die Gefäße durch Warm- und Kaltreize intensiv trainiert.

Eine zusätzliche Anwendung wie Massage oder Körperpackungen können diesen Effekt nochmals verstärken.

Wohlfühl – Feeling

1 unbegrenzter Saunaaufenthalt &
1 Aromaöl-Entspannungsmassage Rücken

25.00 €

(nur nach vorhergehender Anmeldung)

Tarife

pro Person



1 Saunaaufenthalt	12.00 €
6er Karte	58.00 €
10er Karte & 1 Sauna gratis	100.00 €
12er Karte & 1 Rückenmassage	120.00 €

- * Die einmalige Aufenthaltsdauer ist max. 4 Std.
- * **Beim Kauf einer 6er / 10er od. 12er Karte ist die Aufenthaltsdauer unbegrenzt.**
- * Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren nur in Begleitung eines Erwachsenen.
- * Achten Sie auf unsere Sonderaktionen

Öffnungszeiten

Mittwoch

Damen-Sauna 13.30 – 20.00 Uhr

Freitag

Herren-Sauna 12.30 – 20.00 Uhr

Für **Gruppen ab 6 Personen** öffnen wir unsere Sauna gerne nach Absprache außerhalb der offiziellen Öffnungszeiten.

Gruppen ab 10 Personen erhalten auf Nachfrage einen Sondertarif!



Die Sauna bleibt geschlossen am:

Karfreitag & Heilig Abend & am 1. und 2. Weihnachtsfeiertag, an Silvester & Neujahr und an allen anderen Feiertagen, die auf einen Mittwoch oder Freitag fallen.

FichtelgebirgsWellness

Sich fallen lassen und nach Herzenslust pure Entspannung genießen. **Wir verwöhnen Sie hauptsächlich mit Produkten aus unserem schönen Fichtelgebirge!**

Relaxmassage

Ein Kurzurlaub, wenn es darum geht, Körper und Geist zu entspannen. Auf eine wohltuende Weise werden Stresshormone abgebaut und der Körper auf Ruhe umgestellt. Pflegende Substanzen der Nachtkerze sorgen für nachhaltiges Wohlfühl, wenn Oberarme, Nacken, Dekollette und Gesicht massiert werden.

45 Minuten & Nachruhe mit Wärme **33.00 €**

Hot-Stone-Massage „Bad Bernecker Art“

Tiefe Gelöstheit verspüren durch das Gleiten warmer Steine aus dem Fichtelgebirge auf der Haut. Besonders der Bad Bernecker Diabas und entspannende Massagetechniken sorgen für ein angenehmes Wohlfühl.

- Rücken 35 Minuten **33.00 €**
- Ganzkörper 75 Minuten **59.00 €**

Energetische Massage a la Fichtelgebirge

Eine beruhigende und hochwirksame Massage mit Fichtennadelöl. Die intensiven Streichungen entlang der Energiebahnen und Stimulation der Druckpunkte erzeugen sofortige Entspannung.

- Rücken 30 Minuten **30.00 €**
- Ganzkörper 60 Minuten **57.00 €**

Fränkische Honigmassage

Damit sich Ihre Poren öffnen, genießen Sie erstmals einen entspannenden, warmen Heusack. Danach wird unter Verwendung von Honig aus unserer fränkischen Heimat der Rücken behandelt. Hierbei erfährt der Organismus eine Entschlackung und Reinigung. Alte Schlacken und abgestorbene Hautzellen werden entfernt und körpereigene Heilmechanismen aktiviert.

- Rücken 60 Minuten **38.00 €**



Kräuterstempelmassage

Durch die wohltuende Wärme, gekonnte Massagetechniken, die Wirkung und Düfte der Kräuter, führt diese Behandlung zur vollkommenen Entspannung. Unsere Kräuterstempel sind ausschließlich mit heimischen Kräutern befüllt.

- Rücken 35 Minuten **36.00 €**
- Ganzkörper 70 Minuten **69.00 €**

Die angegebenen Zeiten sind reine Behandlungszeiten und selbstverständlich genießen Sie danach eine angemessene Nachruhezeit.

WIR SCHENKEN IHNEN ZEIT ZUM WOHLFÜHLEN.

Sauna



**Kneipp- und Gesundheitshaus
„radus“**

Praxis für Physiotherapie

Maintalstraße 127, 95460 Bad Berneck

0 92 73 / 55 75

www.radus-gesundheit.de