

Rahat bir buluşma için sabırsızlanıyoruz!

BADEPARK.
ELMSHORN



Sizin için ve güzel bir birliktelik için: NETTikette'imiz

Bir sauna günü harika bir şekilde rahatlatıcıdır; özellikle de herkes birbirine yardımcı ve saygılı olduğunda.

Bu NETTikette **bina ve banyo kurallarımızdan bir alıntıdır**. Tüm misafirlerin bizimle geçirdikleri zamandan keyif almalarını sağlamaya nasıl katkıda bulunabileceğinize dair genel bir bakış sunar.

Ayrıca personelimiz de her zaman kendinizi iyi hissetmeniz için çaba göstermektedir. Gerekirse size NETTikette'imizi hatırlatacaklardır.

Herhangi bir sorunuz varsa lütfen bizimle iletişime geçin!

Rahatlatıcı bir sauna için ipuçlarımız





Beden
ve ruh için bir

Huzur faktörü

En önemli şey kendinizi **huzurlu hissetmeniz ve stresten kaçınmanızdır**. Hiç bir Sauna günü diğerine benzemez, çünkü sizin bireysel ve spontane ruh halinize göre şekillenir.

Gerçek mola

Sauna banyosunu gerçek bir deneyim haline getirmek için **yeterince zaman ayırın**, sauna dünyamızda en az üç saat geçirmelisiniz.

Duş ve kurulanma

Sauna öncesi **duş almak** zorunludur. Sonrasında iyice kurulanın, çünkü kuru cilt daha iyi terler. Saunadan önce yapılan **ılık ayak banyosu** da terlemeyi teşvik eder.

Hissederek terleyin

Sıcakta 8 ila 15 dakika yeterli olacaktır. Ancak zamandan daha önemlisi **kendi beden farkındalığınızdır**. Uzanmak en rahatlatıcı yöntemdir. Dolaşımı tekrar dik duruşa alıştırmak için **son iki dakikada oturmalısınız**.

Serinleme

Serinlemek için önce temiz havaya çıkın, örneğin güzel **sauna bahçemize** veya **terasımıza**. Sonrasında serin bir duş alarak ya da dalma veya yüzme havuzlarına girerek bağışıklık sisteminize iyi gelecek bir şeyler yapın.

Her Salı
Kadınlar içinSauna









Sıcaklık hissi ve bağışıklık savunması

Soğuduktan sonra **ayak banyosu** hoş bir sıcaklık hissi yaratır ve vücudu **tam bir sıcaklık dengesine getirir**. Diğer **soğuk su uygulamaları** kan damarlarını yoğun bir şekilde çalıştırır ve bağışıklık sistemini güçlendirir.

Mola

Sauna seansı fiziksel olarak zorlayıcı değildir, ancak bir mola size iyi gelecektir. Dinlenme alanındaki şezlonglarda **rahatınıza** bakın, kitap okuyun (kitap rafımıza göz atın) veya **sauna bahçesinde** güzel havanın tadını çıkarın.

Serbest bırakın



İyi şeyler üç tanedir

Üç sauna seansı **sağlık için idealdir**. Daha fazla sauna seansı etkiyi artırmaz.

Yeterli sıvı tüketin

Yeterince sıvı tüketmeyi unutmayın. Su, **dolaşımı canlandırmanın** en iyi yoludur.



Sauna-NETTikette: bizimle rahatlatıcı bir zaman geçirmek için

Hijyen

Vücudunuzu sauna deneyimine en iyi şekilde hazırlamak için önceden iyice duş alın ve kurulanın. Saunalarda **hijyen nedeniyle terin ve vücudun ahşap banklarla temas etmemesi için** vücudun tüm bölümlerinin altına her zaman büyük bir havlu yerleştirilmelidir.

Her sauna seansından sonra vücut en iyi **ferahlatıcı bir duşla** yeniden **dengelenir**. Lütfen dalma ve yüzme havuzlarına sadece duş aldıktan sonra girin. Saunaların dışında **banyo ayakkabısı** giymenizi tavsiye ederiz. Kendi ayakkabınızı unuttuysanız, Badepark mağazasını ziyaret edin.

Kıyafet özgürlüğü ve zorunlu kıyafetler

Saunalarımız **kıyafet giyilmeyen** bir alandır, çünkü hepimizin bildiği gibi terlemenin en iyi yolu budur. Mayo giyilebilecek günler olarak belirlenmediği sürece.

Kızılötesi banklarda, **dinlenme alanlarında** ve **sauna restoranında kıyafet zorunludur**; vücudunuza bir havlu sarmanız veya bornoz giymeniz yeterlidir.

Dikkat!
Kapalı havuza yalnızca **mayo** ile girilebileceğini lütfen unutmayın.

Dinlenme ve uzanma

Günlük hayatın gürültüsünden uzaklaşmak ve derin bir nefes almak için zaman ayırın! Sauna dünyamız bir sessizlik, rahatlama ve dinlenme yeridir; lütfen **sessiz kalarak** bunu destekleyin.

Sessiz ortamlarımız, rahatlamak isteyen herkes için yeterli sayıda şezlong sunmaktadır - şezlong rezervasyonu yaptırmanıza gerek yoktur. Özellikle yoğun olduğunda, personelimiz herkesin güzel bir yer bulabilmesi için ayrılmış şezlongları kaldırabilir.

Yakın temas

Lütfen sauna dünyasında öpüşmek ötesinde herhangi bir yakın temasta bulunmaktan ve bunu daha sonra **özel ortamda** yapın.

Yiyecek ve içecekler

Saunadan sonra kan dolaşımınızı yeniden hızlandırmak için **yeterince su** içmelisiniz. **Sauna restoranı Bootshaus'umuzda** bu ve diğer birçok içeceği servis ediyoruz. Burada lezzetli ve çeşitli yemeklerin tadını çıkarabilirsiniz.

Belirlenmiş **Badepark piknik alanında** kendi yiyecek ve içeceklerinizin tadını çıkarabilirsiniz. Lütfen cam bardak kullanılmasına izin verilmediğine dikkat edin. **Alkollü** içecek **getirmek** yasaktır!

Sigara kullanımı

Sauna dünyası **sigara içilmeyen** bir bölgedir. Sigara içmek için lütfen **sauna bahçesine** gidin ve **kül tablalarını** kullanın.

Cep telefonları vb.

Bir gününüzü ayırın ve **dijital detoks** yapın: Lütfen akıllı telefon veya tablet gibi cihazları soyunma odalarında veya giriş holündeki değerli eşya dolaplarında saklayın. Belirli nedenlerden dolayı cep telefonunuzu kullanma zorundaysanız veya cep telefonunuzdan bir şeyler okumak istiyorsanız, geniş **dinlenme alanında** cep telefonunuzu kullanabilirsiniz. Kimsenin rahatsız olmaması için lütfen **sesi kısın**. Fotoğraf ve video çekimi yasaktır.

Genel davranış kuralları

Düşünceli, samimi ve dostane bir üslup bizim için vazgeçilmezdir. Birçok misafir için infüzyon özel bir önem taşımaktadır. Bu çalışmalar eğitimli personel tarafından yürütülmektedir ve bu çalışmalar için çok çaba sarf etmekteyiz.

Bu nedenle, özellikle **infüzyon sırasında artan dinlenme ihtiyacına** uymanızı rica ediyoruz.

Eğer bir şeyler olursa...

Anlaşmazlık durumunda, bize konuyu sizinle **sakin ve rahat bir şekilde** tartışma fırsatı vermenizi rica ediyoruz. Lütfen üzülmeyin; hepimiz rahatlamak için buradayız. Uzlaşmazlık veya uyarılara tekrar tekrar uyulmaması durumunda, personelimiz bina haklarını kullanma hakkına sahiptir.

Rahatlamak için zaman ayırın!

Geniş Sauna dünyamızda herkes için bir şeyler var: **Klasik bir Fin Saunası**, düşük sıcaklıklı bir **biyo-sauna** ve en önemli özellik olarak, yaklaşık 1.000 metrekarelik güzel **Sauna bahçesinin** manzarasını sunan **panorama sauna**. Ayrıca **buhar banyosunda**, **kızılötesi banklarda** ve rahatlatıcı **ayak banyolarında** güç depolayabilir ve bağışıklık sisteminizi güçlendirebilirsiniz.





Bootshaus **restoran , lezzetli yiyecek** ve içeceklerle bedeni ve ruhu ısıtır ve tazeler. Bunların tadını rahat kapalı alanda veya dışarıdaki güzel terasta çıkarabilirsiniz.

Çalışma saatlerimiz, sauna gecelerimiz, infüzyonlarımız ve **diğer tekliflerimiz hakkında daha fazla bilgi edinmek** için web sitemize göz atın.

Burada şunlarla ilgili tüm bilgileri bulabilirsiniz:
Sauna dünyası

BADEPARK. ELMSHORN

Zum Krückaupark 25337 Elmshorn Tel. 04121 645 274 info@badepark-elmshorn.de badepark.elmshorn