



## Frühlingsfit mit einem starken Immunsystem

Wechselhaftes Wetter fordert den Körper zum Frühlingsanfang besonders heraus. Umso wichtiger ist ein starkes Immunsystem. Dafür kannst du in der VitalTherme & Saunen **das ganze Jahr** etwas tun. **Regelmäßiges Saunieren** hält deinen Körper fit! Das Geheimnis liegt im heiß-kalten Wechsel sowie der Kreislaufanregung und -entspannung.

Starte deinen gesunden Wellness-Tag beim Guten-Morgen-Aufguss mit belebenden **ätherischen Ölen**. Danach gehen wir gemeinsam an die frische Luft und reichen dir ein vitaminhaltiges Fruchtgetränk.

**Richtige Abkühlung** nach dem Aufguss ist besonders wichtig. Mit dem Kneipp-Guss trainierst du deinen Körper. Beginne mit kaltem Wasser herzforn von außen nach innen, von unten nach oben und von rechts nach links.

Als **Special im März** genießt du 2 x täglich den ursprünglichen **Kneipp-Aufguss**. Hier wird mit Menthol- und Eukalyptus-Aromen aufgegossen. Unter Anleitung des Saunameisters reibst du währenddessen mit Eis auf die pulsierenden Stellen Kniekehlen, Handgelenke und Hals. Wichtig: Nicht über den Kopf!

### Tipps für deinen Tag

10:00 Uhr	Guten-Morgen-Aufguss	Kelosauna (85°C)
14:00 Uhr	Salzaufguss	Solestollen (65°C)
17:00 Uhr	Klangschalenaufguss	Meditationssauna (70°C)

Trinke den ganzen Tag ausreichend Wasser und stärke dich mit **gesunder Vitalküche** in unseren Restaurants. Vegetarische Gerichte sind mit einem „grünen Blatt“ gesondert für dich gekennzeichnet.

Wir wünschen dir gute Erholung & einen tollen Urlaubstag!

### Unser Special im März

13 Uhr & 19 Uhr Kneipp-Aufguss in der Finnenstube (80°C)

