

INTERALPEN-HOTEL TYROL

★★★★★S

Auszug aus unserem Sauna-Programm

Der Sauna-Aufguss findet 3 x täglich (um 12.00, 17.00 und 18.00 Uhr) statt, das wöchentlich wechselnde Sauna-Programm finden Sie an der Spa-Rezeption des Interalpen-Hotel Tyrol. Wir wünschen entspannte Stunden!

Beispiele für unsere vielfältigen Sauna-Aufgüsse:

- ❖ Aufguss special mit Honig
- ❖ Aufguss special mit Minzesalz
- ❖ Dampfbadbehandlung classic mit weißer Schokolade
- ❖ Aufguss special mit Limetten-Zuckerpeeling
- ❖ Dampfbadbehandlung classic mit Rosenblütencreme
- ❖ Aufguss special mit Salz in Olivenöl
- ❖ Dampfbadbehandlung classic mit Pfirsichjoghurt
- ❖ Dampfbadbehandlung classic mit Joghurt Aloe Vera
- ❖ Dampfbadbehandlung classic „Ladies only“ mit Weintrauben-Crème freitags um 12:00 Uhr
- ❖ Dampfbadbehandlung classic mit Olivenöl
- ❖ Dampfbadbehandlung classic „Après Prosecco“

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Ihren Besuch in unserem Tiroler Saunadorf.

Es stehen Ihnen zwei Finnische Saunen, eine Biosauna, zwei Dampfbäder und ein Lakonium zur Verfügung.

Planen Sie pro Tag zwei, höchstens aber drei Saunagänge zu jeweils ca. 10 bis 18 Minuten ein.

Besuchen Sie die Solegrotte und das Tiroler Saunadorf so wie Gott Sie schuf (gemischter Nacktbereich) - zur Wahrung Ihrer Privatsphäre stehen ausreichend Handtücher für Sie bereit.

Duschen Sie sich vor dem ersten Saunagang ausgiebig und trocken Sie sich anschließend gründlich ab.

Nun können Sie den ersten Saunagang beginnen. Sollten Sie sich für eine der Holzsaunen entscheiden, so bitten wir Sie, auf einem Handtuch Platz zu nehmen. In den Dampfbädern und der Backstube spritzt man zuerst den Sitzplatz mit dem Kaltwasserschlauch ab und verwendet kein Handtuch.

Nach dem Saunagang kühlen Sie sich unter der Dusche ab. Beginnen Sie mit den Beinen, dann folgen die Arme und am Ende Kopf und Körper.

Ruhen Sie anschließend für ca. 30 bis 40 Minuten. Dem nächsten Saunagang steht jetzt nichts mehr im Wege.

Für eine individuelle Beratung und Betreuung bitten wir Sie, mit unseren Saunameistern Kontakt aufzunehmen. Wir versuchen, ein passendes Programm für Sie zu finden! Bis 15:00 Uhr sind auch Kinder unter 15 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen im Tiroler Saunadorf herzlich Willkommen.

Nach 15:00 Uhr stehen unseren jüngsten Gästen die Damen- und Herrensaunen sowie der Textil-Saunabereich zur Verfügung.

Aufguss classic: in der Finnischen Sauna mit wechselnden Einreibemitteln und Fruchtsäften/ Obst im Anschluss.

Dampfbadbehandlung classic: im Dampfbad mit wechselnden Einreibemitteln und Fruchtsäften im Anschluss.