



Spa Menü



WELLNESS MASSÁZSOK

A testi-lelki egyensúly a lazító masszázsok, valamint az aromás illatokkal, lágy zenével, meleg színekkel biztosított harmonikus környezet együttesével teremthető meg. A masszázsok jó közérzetet biztosítanak, ugyanakkor rengeteg energiát szabadíthatnak fel. Próbálja ki Ön is kényeztető kezeléseink valamelyikét, újjá fog születni.

After Eight masszázso – a masszázs során minden érzékszervvel érezhető a mentolos csokoládé frissítő, hűvös, és mégis testet, lelket melegenítő hatása. A nyugtató, lazító masszázsofogások teszik ezt az élményt teljessé.

Aroma masszázsok – aroma olajok kedvező tulajdonságai által segítik az ellazulást, közérzetjavító és energizáló, bőrtápláló hatásúak. A Virágvarázs masszázso rózsafa és klementin, a Vitalizáló masszázso narancs és orvosi zsálya, a Lendület masszázso borsmenta és rozmaring, a Spa Relax mandarin és levendula olajat használó kezelés.

Csokoládé masszázso – a lágy, finom, kellemes hőfokúra melegített csokoládé biztosítja a kellemes közérzetet, kakaóvaj tartalma selymessé varázsolja a bőrt.

Gyermek masszázso – Nyugtató masszázso, lágy, simogató mozdulatokkal. Jó hatással van a fejlődő szervezetre, javítja a testi-szellemi állapotot, fokozza a teljesítőképességet.

Hűsítő masszázso – a mentoltartalmú masszázsokrém fokozza a keringést, frissítő, hűsítő hatása miatt ajánljuk.

Jade ágysz masszázso – ez a speciális masszázsoágysz felmelegített kövei a gerinc vonalán mozognak, így a masszírozzák az akupunktúrás pontokat, nyújtják és lazítják gerinc melletti izmokat. Egyidejűleg nyújt fény és hőterápiát.



Kismama masszázs – natúr olajat, lágy masszázsfogásokat alkalmazó kezelés, amely a deréktájékat nem érinti, a kímélő technikának köszönhetően pedig speciálisan kismamák jó közérzetének megőrzésére alkalmas.

Lávaköves masszázs – egy igazán kényeztető kezelés, igazi különlegesség. Lágy, relaxációs zene mellett, a felmelegített lávakövek testünk energiavonalai és energiaközpontjai mentén lazít el, pihenteti érzékszerveinket. Feledtet a mindennapi gondokat, hozzájárul harmóniánk eléréséhez. Már az első alkalom után is úgy érzi az ember, mintha újjászületett volna.

Melengető illatmasszázs – a meleg nyári rétek illatát idézi. A zsálya, rozmaring és grapefruit olaj jótékony hatásait ötvöző masszázs. A kellemesen felmelegített illatos olajok táplálják bőrt. Kombinált masszázs formájában talpmasszázzsal egészül ki.

Menedzser masszázs – stresszoldó, lazító és mégis energiával feltöltő hatású. A hétköznapiok feszes tempója során az izmokban felhalmozódó feszültség kellemetlen érzését szünteti meg. A fokozott munka, és a pszichés megterhelés hatására görcsössé vált nyaki-, váll- és hátizmok tartós állapota miatt kialakult mozgásszervi fájdalmak csökkentésére szolgál. Különösen ülő munkát végzőknek ajánljuk.

Mézes masszázs – a méz folyékony arany. Értékes vitaminok, ásványi anyagok, aminosavak, enzimek biztosítják tápláló, gyógyító és szépítő hatását. A mézzel és a speciális vákuumos fogásokkal salaktalanító, bőrszépítő, fiatalító hatás érhető el.

Migrén masszázs – megszünteti a nyaki és vállizmokban felgyülemlett feszült állapotot, mely a fejfájás kiváltó oka lehet. Javítja az erekben a megfelelő véráramlást. Kiegyensúlyozott állapotot teremt.

Spa Menü



Pránanadi masszázs – a tibeti masszázs egy szertartás, melyben a lábujjaktól a fejtetőig történő 248 fogás az energiaáramlást harmonizálja. A Prána életenergiát jelent, mely mindannyiunkban az energiautakon (nadikban) áramlik. Itt képződnek az energiablokkok, melyek a kezelés során feloldódnak. A kezelés matracon, ruhában történik. A vendég betekintést kap a tibeti kolostorok csendjébe és békéjébe. A **Prána arcmasszázs**nál a kezelő csak az arc és a hajás fejbőr területén dolgozik.

Shiatsu masszázs – Japán pontnyomásos masszázs mely részben akupresszúrára épül. A kezelés matracon, ruhában történik. A kezelő a meridián vonalakon halad a 361 nyomáspontot használva. Hatására a fáradtságot kellemes, könnyed érzés váltja fel. Helyes alkalmazással fájdalmat lehet csökkenteni, ám elsősorban a test egészségének, vitalitásának és ellenálló képességének visszaállítása a cél.

Sportmasszázs – az intenzív, dinamikus masszázsfogások a mélyizomzatra hatnak, fokozzák annak vérellátását és anyagcseréjét. Ajánlott sportolás előtti bemelegítésként, valamint izommegterhelést követő levezetésként.

Thai masszázs – gyökerei az ősi Indiába nyúlnak vissza. A masszázs hatása elsősorban az energiarendszer kiegyensúlyozásában rejlik: az izmok nyomásával, nyújtásával a különböző testhelyzetek felvételével a szabad energiaáramlást igyekeznek biztosítani. Illóolajos, talp és herbal gyógynövényes masszázs formában is végzik thai masszóreink. Fizikai és pszichés értelemben a fájdalmak és merevségek oldása, a rugalmas, hajlékony, elengedett állapot létrehozása a cél.

Arcvasalás – a bőr tisztítása és peelingezése után az arc és dekoltázs masszázsa történik. Speciális készülékkel a mélyebb rétegekbe juttatva vitamintartalmú, feszesítő szérumokat, a bőr bárnyosabbá, selymessé, kontúrosabbá válik. Hatékonyan alkalmazható a ráncok kezelésére és azok kialakulásának megelőzésére. Már egyetlen alkalommal látványos eredmény érhető el.

Spa
Menü



KELETI TERÁPIÁK

A keleti filozófia szerint az emberi testet a nagy világmindenség kis részének, mikrokozmoszának tekintik, mely az 5 elem: Tűz, Föld, Fém, Víz, Fa, illetve a jin és jang erők uralma alatt áll. A keleti gyógyászat azt vallja, hogy az emberi testet egy egésznek teremtették. Testünket energiavonalak, az ún. meridiánok hálózják be, ezért a kezelések a meridiánvonal-rendszer mentén történnek, függetlenül a betegség megjelenési helyétől. A keleti terápiák az energiáramlás egyensúlyának helyreállítására koncentrálnak.

Chi Kung – évezredek múltú, tudatosan kifejlesztett mozgássorozatokból álló békés, taoista kung-fu. Egyesíti a gimnasztika, a gyógyítás és a meditáció elemeit. Energiát termel, erősíti az immunrendszert. Hozzájárul egészségünk megőrzéséhez.

Hangmasszázs – a módszer alapjául a hangok hatásával kapcsolatos olyan ősrégi felismerések szolgálnak, amelyeket már 5000 évvel ezelőtt alkalmaztak Indiában. A masszázis során alkalmazott különböző eszközök-tibeti tálak, hangágy - rezgéseket közvetítenek, melyek a testfelülettel érintkezve bejutnak a szervezetbe. A kezelés erősíti az immunrendszert, a koncentráló képességet, a kreativitást, segíti a test energiamezejében keletkezett zavarok helyreállítását. Ajánljuk gyermekeknek, ha tanulással vagy viselkedéssel összefüggő gondjaik vannak, illetve felnőtteknek, ha szeretnének felszabadulni, szervezetük öngyógyító képességét felerősíteni.

A hangmasszázs történhet hangtálakkal, melyek 12 fém ötvözetéből készülnek, illetve hangágyon, amely egy speciális, a fekvőfelület alatt felhúrozott ágy, amelyen a kezelő „játsszik”. A hang –és rezgéshullámok folyamatosak, ezzel nyújt a kezelés egyedülálló élményt. A kombinált kezelés során mindkét módszert alkalmazzuk. A hangvarázs során a tálás kezelés a hangágy kezeléssel együtt történik.

Jóga – több ezer éves múltra tekint vissza, a legrégebbi módszer a test és lélek tudatos fejlesztésére. Jelentősége saját előrehaladásunkban, fejlődésünkben rejlik. A jóga lényege, értelme és célja ugyanaz: a kiegyensúlyozottság, a nyugalom elérése.



ENERGIAKEZELÉSEK

Az energiakezelések során az univerzum kozmikus energiájával töltődünk fel. Az érintés nélküli energiával végzett kezelés hatásos a fárasztó szellemi munkát végző menedzsereknek, vállalkozóknak, irodai dolgozóknak, a kimerítő fizikai munkát folytatóknak, vagy mindazoknak, akik szeretnének gazdagabbak lenni egy nagyon kellemes, szokatlan élménnyel.

Csakraisztítás – a kezelő speciális technikával tisztítja ki a vendég energiaközpontjait, ezt követően egyetemes energiával tölti fel a központokat és a belső szerveket. Pihentető, stresszoldó, nyugtató hatású. Különösen ajánlott fizikai és szellemi kimerültség esetén.

Csoportos meditáció – kellemes ellazulást biztosító, feltöltő hatású, vezetett meditáció.

Fejkezelés kozmikus energiával – érintés nélküli energiakezelés hegyikristály segítségével, a Harmadik szem csakrán. Segít a különböző fejfájások esetén, javítja a koncentrációs képességet, aktiválja a memóriát.

Kristálymeditáció – pihentető és nyugtató kezelés, meditatív állapot elérését kristályok segítségével idézi elő. A kristályok a csakrákra téve növelik energiánkat, képesek megszüntetni az egyensúlytalanságot.

Reiki kezelés – a Reiki szó jelentése: egyetemes életenergia. A Reiki kéz által közvetített harmónia egyensúlyba hozza a test energiáit, segít a mély ellazulásban. Az energiafeltöltés, gyorsan enyhíti a fájdalmakat, beindítja a test öngyógyító folyamatait. A Reiki minden embernél másképpen hat, úgy és ott fejt ki igazán hatását, ahol, és ahogyan az adott személynek a legnagyobb szüksége van rá.

Teljes energiakezelés – a csakraisztítás és a Reiki kombinációja, a test energiaközpontjainak kitisztítása és feltöltése. A test egész területén biztosítja az energiaáramlást, létrehozva a kiegyensúlyozott állapotot.



KÁDFÜRDŐK

Behunyt szemmel, álmodozva, ellazulva, nincs nyugtatóbb, mint egy illatozó, meleg fürdő. Aromaolajokkal vagy gyógynövény főzettel dúsitott víz, melyek jótékony hatásúak a bőrre, az izmokra, a lélekre, és kellemes közérzetet biztosítanak.

Aroma kádfürdők – a fürdővízhez gyógynövények illóolaját keverve nyugtató, lazító vagy élénkítő hatás érvényesül. A Vitalizáló kádfürdő természetes eredetű narancs és orvosi zsálya kivonat tejes oldatát tartalmazó közérzetjavító, energifeltöltő hatású fürdő. A Virágvarázs kádfürdőben a rózsafa, clementine olajok és a tej együttes hatása tesz ki teljessé a varázslatot. Az Energetizáló kádfürdő során a tej, a borsmenta és a rozmaryn olaj friss illata új energiával tölti fel a testet. A Spa Relax kádfürdő mandarin és levendula olajat és tejet tartalmazó fürdő, melyek segítenek a relaxálásban. Az Édes hangulat kádfürdő citromolajat, fahéj olajat és tejet tartalmazó hófehér fürdőnk illatosan felmelegíti testünket, lelkünket.

Gyógyteás kádfürdő – levendula, kamilla, szederlevél, rozmaryn teák forrázatából készített fürdő. A természetes anyagok javítják szervezetünk vérellátását, illatanyaguk nyugtató, relaxáló hatású.

Kleopátra fürdő – különleges kényeztetés a tejes, mézes, levendula, édesnarancs, ilang-ilang olajokat tartalmazó kádfürdő, mely a bőrt fiatalítja, selymessé varázsolja.

Cézár fürdő – a zsálya, rozmaryn olaja és a tej vitalizálja a fáradt testet, a grapefruit olajának friss illata erősíti a férfilelket.

Páros kádfürdő – egy különleges, pillangó alakú kádban, egyszerre két személy részére. A kádfürdő során az aromafürdők, a Kleopátra és Cézár fürdők választhatóak.

Pezsgőfürdő – a kádba beépített vízugarak enyhén masszírozzák a testrészeket, élénkítve a keringést. Ehhez hozzájárul, hogy a víz pezsgése, forgása felrészíti és hatékonyan relaxál.



WELLNESS PAKOLÁSOK

Az egész testen vagy részpakolásként alkalmazott kezelések során a különböző hatóanyagok felszívódása felüdülést, megújulást eredményez.

Csokoládé pakolás – a melegített, folyékonyvá vált eredeti csokoládé és édesmandula olaj keveréke hidratálja, puhítja a bőrt. A kakaóvajban található antioxidánsok megvédik a szervezetet az oxidációs sejtkárosodásoktól.

Lulur joghurtos pakolás – ez egy ősi keleti rituálé része, melyet Bali és Jáva szigetén használtak. A trópusi fűszerek keveréke joghurttal kombinálva fejti ki méregtelenítő és immunerősítő hatását.

Melengető illatpakolás – a mandulaolaj, fahéj és clementin olaj finom keveréke kényeztetik a bőrt, illatuk jó hatással van a lélekre.

Menta lábpakolás – a mentalevelés és mentaolajos lábfürdő és a frissítőkrémes pakolás élettel tölti fel a fáradt lábakat, a só méregtelenít és segíti a bőr megújulását.

Olivaolajos pakolás – az oliva zselét, olivaolajat tartalmazó pakolás gyorsítja a bőr regenerálódását, mélyen beszívódva hosszú ideig biztosítja annak rugalmasságát.

Mézes pakolás – a felmelegített mézbe sókristályokat és egzotikus illóolajokat - szantál, citrus - keverve megőrzi a bőr üdeségét, antibakteriális hatása teszi teljessé a kezelést.

Sárvári só pakolás – lassítja bőrünk öregedési és méregtelenítési folyamatait, mivel elősegíti a sejtek megújulását, fokozza anyagcseréjüket, erősíti a kötőszövetet. A peeling hatására felfrissül a bőr felső hámrétege, általa a bőr megújul.

Spa
Menü



GYÓGYÁSZAT

Sárvár legfontosabb vonzereje az itt található kétféle gyógyvíz, ezen természeti kincsek képezik gyógyászati kezeléseink alapját. Balneoterápiás szolgáltatások mellett megtalálható a Mechano- és az Elektroterápia csoportjába tartozó gyógykezelések széles kínálata. Reumatológus szakorvosaink végzik a különböző kezelések egyénre szabott, optimális összeállítását.

BEMER terápia – a pulzáló mágneses térrel történő, BEMER terápiás készülékkel végzett gyógykezelés jó hatású csonttritkulás, törés- és sebgógyulás, sportsérülések, izomhúzódások esetén.

Bioptron lámpakezelés - polarizált fényterápiás módszer. Erősíti a szervezet önregenerálódását. Ajánlott rándulások, izomhúzódások, Arthrosis, sebek, friss műtéti heggek és arcüreggyulladás kezelésére.

Elektroterápiás kezelések – az elektromos áram jótékony hatását felhasználva keringésjavító, fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő, izomlazító hatást fejtenek ki.

Elektromos kádfürdő – kombinálja az elektromos áram és a hidroterápia előnyös hatásait. Elsősorban olyan betegségek esetén alkalmazható, amelyeknél a fájdalom több ízületet, testtájékot is érint.

Gyógymasszázs – hatására az izmok feszessége csökken, a vérkeringés az anyagcsere, a méreganyagok kiürülése fokozódik, a közérzet javul. A **kombinált gyógymasszázs** során a talp is masszírozásra kerül. A **gyógykrémes masszázso**knál a speciális gyógykrémek (kámfor, paprika, menta olaj) is fokozzák a masszázs jótékony hatásait.

Gyógyszeres pakolás – a kezelés során gyógyszereket juttatnak oldat vagy kenőcs formájában az orvos által kiírt testrészre. A kenőcs alkalmazható fájdalomcsillapításra, gyulladáscsökkentésre és izomlazításra.

Gyógytorna – egyénre szabott, gyógytornász által irányított mozgásterápia, a beteg panaszainak megfelelően. Végezhető egyéni, páros vagy csoportos formában, kezelőágyon, matracon vagy vízben.



Inhaláció – segít az idült légúti betegségek gyógyításában, az orr- és melléküregek krónikus gyulladása esetén. A hideg párás kezelés só oldattal, kamillakivonattal vagy gyógyszerrel történik.

Izappakolás – a gyógyiszap meleg vagy hideg pakolásként alkalmazható. Krónikus ízületi kopások és egyéb mozgásszervi megbetegedések, reumás fájdalmak esetén kiválóan alkalmas.

Ízületi és lágyrész mobilizálás – kimozgatással összekötött klasszikus masszázsfogási technikát alkalmazva az ízületek körüli izmokon, inakon és szalagokon, összekapcsolva az adott rész nyújtásával.

Légzőtorna – célja, hogy a légzés mélységét tudatosan fejlessze, a helytelen légzést korrigálja. Különböző krónikus légúti betegségekben, szívbetegségekben kifejezetten jótékony hatással bír.

Lézerterápia – nagy energiájú fény kis helyre fókuszálva elősegíti a sebgyógyulást, javítja a keringést. Alkalmas mozgásszervi betegségek, húzódások, arc- és homloküreg gyulladások esetén.

Magneterápia – a mágneses és biorezonanciás kezelések előnyeit ötvözi serkenti az öngyógyító folyamatokat.

McKenzie kezelés – a gerincoszlop mentén, mozgásszervi panaszok esetén alkalmazandó speciális mozgásforma. Különösen ajánlott gerincsérv tüneteinek enyhítésére.

Négyrekeszes galvánfürdő – végtagokon alkalmazott kezelés, ahol az elektromos áram jótékony hatása és a hidroterápia ötvöződik. Fájdalomcsillapító, keringésfokozó hatású.

Nyirok masszázs – serkenti a nyirok keringését, a pangó folyadék eltávolítását. A kezelés során távoznak a méreganyagok, csökken az ödéma kockázata. Az **arc nyirok masszázs** az arc és a nyak méregtelenítésére szolgáló kezelés. Az **alsóvégtagi nyirok masszázs** segít a duzzanatok és a fájdalom csökkentésében, javítja a vénás- és nyirokrendszer működését.

Oxigénterápia – a terápia során oxigén belélegzésével – nyugalomban, illetve fizikai igénybevétel (szobakerékpározás) közben – növelhető a szövetekben lecsökkent oxigénellátás.



Sárvári Termálkristály kádfürdő – a fürdővízben feloldott só kedvező hatású mozgásszervi betegségek, elhúzódó alhasi fájdalmak, krónikus nőgyógyászati gyulladások kezelésében.

Sóbarlang – a speciális, fertőtlenítő hatású mikroklíma és a párolgó sárvári termálkristály só egyszerre fejt ki gyulladáscsökkentő hatását. Krónikus légzőszervi betegségek gyógyítására kiválóan alkalmas.

Sókamra – A száraz só-aerosollal telített mikroklíma hatékony segítséget nyújt allergia, a tüdő- és az egyéb légzőszervi megbetegedések gyógyításában. Kellemes klíma-környezetben pihenhetnek, olvashatnak, beszélgethetnek, a gyermekek terápia közben játszhatnak beleévezve a száraz sóban gazdag levegőt. Ajánlott általános immunerősítés és megelőzés céljából is.

Súlyfürdő – gerinc, alsóvégtagi ízületi problémák kezelésének és megelőzésének 36 °C fokos vízben végzett módja, amely a gerincire ható hosszanti húzóerőt kihasználva lazítja az izmokat.

Szénsavas kádfürdő – szívbeteg, magas vérnyomásban, keringési zavarokban szenvedők kezelésére szolgál. Értágító hatása érrendszeri problémáknál, visszér esetén jelenthet segítséget.

Talpreflex masszázs – pozitívan befolyásolja a szervek működését. Serkenti a vérkeringést, a szervezet öngyógyító folyamatait, hozzájárul a salakanyagok kiválasztásához és erősíti az immunrendszert.

Ultrahang – fájdalomcsillapító, értágító, görcsoldó, lazító hatása révén alkalmazható közvetlenül a bőrön, gyógyszer bejuttatásával kenőcs formájában, de víz alatti ultrahang kezelésként is.

Váltófürdő – speciális kádban, részfürdőként a végtagokra alkalmazva, a hideg-meleg víz változtatásával történik a vénás értorna, keringésjavítás céljából.

Víz alatti sugármasszázs – szabályozható erősségű, és irányítható vízszugárral végzett masszázskelés, mely serkenti a vérkeringést, így fokozza az anyagcserét, felfrissít, lazítja az izmokat.



FITNESS

A fürdő a nap folyamán többször is igénybe vehető fitness szolgáltatásokat nyújt. Fitness termünkben magas színvonalú TechnoGym kardio- és erősítő gépekkel, szabadsúlyokkal, szakmailag felkészült edzőkkel várunk minden generációt.

Lehetőség nyílik állapotfelméréssel egybekötött személyre szabott edzésterv kialakítására, valamint Polar pulzusszám mérő órák térítésmentes használatára is.

Az állapotfelmérés során az edző felméri fizikai állapotunkat, életmódunkat és elérendő céljainkat. Fittségi teszt csomagjaink abban segítenek, hogy az elérni kívánt cél felé kézzelfogható lépéseket tehesünk. A Conconi teszt egy folyamatosan növekvő intenzitású terhelésből álló, futópádon végzett felmérés. Eredménye támpontot ad edzéseink alakításához.

Exklusív szolgáltatásaink:

Aquarelux – egyéni víziterápia, amely során a vendég a felhajtóerőt megnövelő eszközök (vízinudlik) segítségével a vízben „súlytalanul”, ellazulva lebeg, miközben a terapeuta kimozzgatja a vendég kis ízületeit és gerincoszlopát.

Aquapad – a terápia egyénileg vehető igénybe, a testnek szabadabb mozgást és így mélyebb ellazulást biztosító pad-eket (banénhéjszerű szivacsok tépőzárral) rögzítjük a testre. A súlytalan lebegés és vízi masszázs élménye felejthetetlen. Ajánljuk különösen a stresszben élő és feszes izomzatú vendégeknek.

Infraszauna – a ma ismert leghatékonyabb méregtelenítő, immunrendszer erősítő és fogyást támogató módszer, amely megszünteti a fáradékonyt, javítja a fizikai és szellemi teljesítő-képességet.

Spa Menü
Spa Menü
Spa Menü



Aerobic termünkben a következő órátípusok közül válogathatnak vendégeink:

Zsírégető óra – a testsúlycsökkentés mellett segít a láb- és farizmok formálásában, az ízületek túlterhelése nélkül.

Step aerobik – step pad segítségével végzett, koreografált lépésekből álló, állóképességfejlesztő és zsírégető óra.

Has-láb-farizom edzése – az alsó- és felsőtest izmainak erősítése, formálása súlyzóval, gumikötéllel, labdával, saját testsúllyal – nagyobb hangsúlyt fektetve a problémás testrészekre.

Teljes alakformálás – az egész test izmainak feszességét biztosító erősítő gyakorlatok (gumikötéllel, súlyzóval, step paddal, fit-ball labdával) sorozata.

Gerincgimnasztika – az ülőmunka és mozgásszegény életmód miatt megrövidült izmok nyújtásával, a törzsizmok erősítésével, a gerincoszlop többirányú átmozgatásával foglalkozó óra.

Stretching, relaxáció – az óra célja a rendszeresen igénybevett izmok fájdalom nélküli nyújtása és a pszichés ellazulás.

Fit-ball, soft-ball – a nagy- és kisméretű labdák kitűnő eszközei az erőszint növelésének, alakunk hatékony formálásának.

Keleti egészséggimnasztika – a kínai egészséggimnasztika önkoncentrációs és ellazítási gyakorlatok légzéssel összehangolt sorozata. Kiváló stresszoldó és tartásjavító.

Pilates – a jóga összpontosítását és légzéstechnikáját kapcsolja össze gimnasztikai gyakorlatokkal. Kiváló stresszoldó és tartásjavító.

Szabadtéri ajánlatunk: Nordic Walking – finn eredetű, speciális botokkal kísért gyaloglás a helyi csónakázó körül, teljesítmény és korhatár nélkül.



SZAUNA VILÁG

Nyugalom és feszes bőr – hála a szaunának és a gőzfürdőnek. A forró gőzből a jéghideg vízbe lépni nagyon kellemes és frissítő érzés. Az exkluzív Szauna-világ a nyugalom oázisa a fürdőben, ahol a szaunázás szerelmesei kedvükre válogathatnak a kínálatból. A Szauna-világ a nyugati szaunázási szokásokat követve fürdőruha nélküli terület. Szaunalepedőt minden vendégünknek biztosítunk.

A rendszeres szaunázás tényleg csodákra képes. A **külső és belső fenn szaunák**ban a legjobb csöndben, nyugodtan lazítani, miközben a forróság elvezeti a takarítást rajtunk és bennünk. A jó hangulat és a feszültségek oldódása mellett kedvezően befolyásolja bőrünk állapotát, edzi a szív- és vérkeringési rendszerünket.

A **soft szauna** Egyesíti a szauna és a gőzfürdő jótékony hatásait. Az 65 °C-os meleg nem erőlteti meg a szívet, a sugárzás pedig segíti a vitaminok felszívódását, erősíti a nyirokrendszert és a test ellenálló képességét. Illóolajok belélegzésével a szaunázás még kellemesebbé tehető.

Akinek a klasszikus szauna túl forró, látogasson el a **gőzös szauná**ba. Itt 55 °C a hőmérséklet, a levegő páratartalma 20%. Ezt a klímát az érzékeny bőr is jobban viseli. Kiváló méregtelenítő, bőrápoló hatású. A gőz az újjászületés szimbóluma. A **gőzfürdő** segít megőrizni egészségünket, szépségünket, illetve megkönnyíti a fellendülést, ellazulást. Az **aromakabinok**ban különböző illóolajok fejtik ki jótékony hatásukat. A nyugtató illatokat (mentol, eukaliptusz, levendula) és a kellemes melegnek köszönhetően oldódik a stressz, csökken az álmatlanság.

A **Kneipp-medence** alja kavicsal borított, hideg vize üdítőleg hat szaunázás után. A gömbölyű kavicsok kellemesen masszírozzák a talpat, ezáltal is teljessé téve a szaunázás örömét.

Tapasztalja meg a **különleges szauna felöntések** élményét is: sárvári sós, mézes, gyümölcsös, jeges felöntésekben lehet része ősztől tavaszig.



Sárvári Gyógyfürdő Kft. • 9600 Sárvár, Vadkert u. 1.
Tel.: 06 95 523 600 • Gyógyászat tel.: 06 95 523 615 • Fax: 06 95 523 604
E-mail: info@sarvarfurdo.hu • www.sarvarfurdo.hu

Nyitva tartás:

Fürdő	8:00 – 22:00
Szauna-világ	9:00 – 21:30
Gyógyászat	8:00 – 20:00
Fitness	9:00 – 21:00

