

*“Chi non dedica
ogni giorno un po’ di
tempo alla salute,
un giorno dovrà
sacrificarne molto alla
malattia.”*

SEBASTIAN A. KNEIPP

LA STORIA *della sauna*

————— *La sauna vanta una lunga tradizione: le prime menzioni risalgono alla Finlandia nel XII secolo, sebbene l'usanza dei bagni caldi riveli radici ancora più antiche.*

Andando indietro nel tempo fino all'Età della pietra, si scopre che gli esseri umani impararono che era possibile riscaldare le abitazioni con le pietre calde. Nel mondo sono numerose le culture che acquisirono tale conoscenza, iniziando ad adibire locali alla cura del corpo e della salute e, in particolare, a rituali di purificazione. Diverse popolazioni disponevano di capanne sudatorie: la tribù Sioux le chiamava Inipi, mentre tra le popolazioni maya e azteche erano note come Temazcal. In Russia c'era la Banja e in Giappone il Mushi-buro.

Sembra che i finlandesi appresero questa usanza dall'Asia e svilupparono la Savusauna, ovvero la "Sauna fumo".

All'interno di una struttura in legno e fango, una normale stufa a legna riscaldava l'ambiente. Il fumo veniva poi rilasciato appena la temperatura era abbastanza alta da favorire la sudorazione. Nel corso dei secoli, la tecnica e l'uso sono stati progressivamente affinati: piccole capanne unicamente in legno dotate di stufa e camino sostituirono la Savusauna. L'ambiente veniva riscaldato dal calore e non più dal fumo. Questi miglioramenti contribuirono a fare conoscere la sauna nell'Europa centrale, anche grazie ai giochi olimpici del 1936 tenutisi a Berlino. I finlandesi, infatti, iniziarono a costruire saune "portatili" per i propri atleti per sostenerne le prestazioni fisiche.

Dal dopoguerra in poi furono istituite strutture per il benessere in tutta Europa.

Mentre nell'Europa settentrionale si percepiva la necessità di scaldarsi, nei Paesi meridionali tali strutture diventarono punti di ritrovo culturali, nonché il luogo ideale per dedicarsi alla pulizia e alla cura del corpo. Gli antichi Romani avevano a loro tempo sviluppato bagni di vapore presso le terme; questi erano caratterizzati da

una struttura diversa rispetto a quella della sauna e utilizzati per esigenze differenti.

Le Terme Romane erano contraddistinte da una disposizione tipica degli ambienti: dall'ingresso si accedeva alla palestra, per poi passare allo spogliatoio (apodyterium) con la piscina per il bagno freddo (il frigidarium). Poi c'era il tepidario (tepidarium) ed infine il calidario (calidarium), normalmente esposto a sud con una vasca di acqua calda. Vi erano poi ancora due ambienti: le vasche per nuotare (natationes) e la sauna (laconicum).

Nei Paesi arabi il concetto delle terme romane venne modificato e adeguato, dando origine all'hammam, caratterizzato da una grande vasca centrale per rilassarsi, dal bagno di vapore per promuovere la sudorazione con una temperatura compresa tra 55 e 65 gradi, e da un locale per i massaggi e l'insaponatura.

Per secoli l'hammam fu un rinomato luogo di ritrovo, ma, intorno al 1800, perse importanza a causa dei costi di manutenzione elevati e del forte consumo di acqua. Tuttavia, negli ultimi anni ha riconquistato il suo antico splendore.



I BENEFICI *della sauna*

Negli ultimi anni, numerosi studi hanno confermato che concedersi sessioni regolari di sauna apporta una serie di benefici al corpo:

- _ mantiene il cuore in forma e migliora la circolazione sanguigna;*
- _ allevia lo stress;*
- _ stimola il metabolismo;*
- _ rafforza il sistema immunitario;*
- _ favorisce la respirazione;*
- _ attenua la tensione muscolare;*
- _ favorisce il sonno e ne migliora la qualità;*
- _ rende la pelle più giovane, morbida ed elastica;*
- _ promuove il rilascio delle tossine tramite la sudorazione.*

GLI EFFETTI SUL CORPO

Per mantenere costante la temperatura interna, l'organismo reagisce dilatando i vasi sanguigni e aumentando di conseguenza la frequenza cardiaca. Al tempo stesso, aumenta la microcircolazione della pelle: i pori si aprono e le ghiandole sudoripare iniziano a rilasciare il sudore. In questo modo si verifica l'eliminazione delle tossine e il potenziamento del sistema immunitario, garantendo così una migliore protezione contro influenza e allergie. Il calore favorisce inoltre il rilassamento dei muscoli e della mente, permettendo di liberarsi dallo stress quotidiano.

DUE MITI DA SFATARE:

- _ Contrariamente all'opinione diffusa, fare la sauna contribuisce al dimagrimento solo se abbinata a uno stile di vita sano e a un'alimentazione equilibrata.*
- _ La sauna è un'ottima opzione per prevenire l'influenza, ma andrebbe evitata in caso di una malattia in corso.*



IL MONDO DELLE SAUNE *del Lindenhof*

_____ *Nel nostro ampio mondo delle saune vi attendono numerosi trattamenti termici per favorire un relax assoluto. Cogliete l'occasione di rilassarvi con una vista impareggiabile sulle imponenti montagne altoatesine. La nostra Wellness Tower offre la giusta oasi di calore per tutti i gusti, che si tratti di bagno turco, sauna o vasca Kneipp. Concedetevi del tempo per immergervi appieno in un'esperienza di sauna intensa e rilassante, godendovi il rituale delle gettate di vapore eseguito con spettacolare maestria dal nostro campione del mondo di sauna Claudio e dal suo staff.*

Vi preghiamo di utilizzare i teli da sauna che troverete in camera. Per utilizzare i lettini è necessario posizionare un asciugamano adatto e asciutto. Inoltre, vi informiamo che non è possibile prenotare i lettini.

L'ingresso alle saune interne con sale relax a tema annesse si trova al terzo piano.

(I bambini di età inferiore ai 18 anni non sono ammessi nell'area sauna, in quanto si tratta di un'area riservata agli adulti e alla tranquillità).

SAUNA FINLANDESE 80-90°C – 5% UMIDITA'

Tra i suoi tanti effetti positivi figurano: purificazione della pelle, stimolazione della circolazione e del metabolismo, rafforzamento e aumento delle difese contro le infezioni e ultimo, ma non meno importante, il rilassamento fisico e mentale.

BIOAUNA 55-60°C – 30% UMIDITA'

Non così calda, ma incredibilmente rilassante. Nella biosauna potrete godere di tutti i benefici di un bagno di sudore a temperature più miti. Oltre al rilassamento, contribuisce alla detersione della pelle e alla stimolazione della circolazione e del sistema immunitario.

BAGNO TURCO 42-45°C – 100% PURA UMIDITÀ

Nel bagno turco salino vengono polverizzati sali marini finissimi a intervalli regolari. Grazie all'aggiunta di estratti eteri puri di eucalipto e menta, si ottiene un ulteriore effetto lenitivo e purificante sul tratto respiratorio. Percepите l'effetto positivo su pelle e capelli, una maggiore mobilità delle articolazioni e dei muscoli e, naturalmente, abbandonatevi al rilassamento fisico e mentale.

CABINA A RAGGI INFRAROSSI 45°C

I muscoli del corpo vengono riscaldati in modo mirato tramite la radiazione infrarossa a spettro completo, rilassandosi in profondità. Senza sforzare il sistema circolatorio, il calore radiante garantisce una migliore circolazione della pelle e aiuta a contrastare la tensione e i dolori cronici a carico del sistema

muscolo-scheletrico. La temperatura nella cabina a infrarossi è di circa 45°C, poiché il calore a infrarossi funziona solo dove colpisce il corpo e non in tutto l'ambiente.

SAUNA CASTELLO 85°C – 10% UMIDITA'

La sauna castello è situata nella torre in pietra nel giardino. È il luogo perfetto per fare il pieno di energia. Dopo la sessione di sauna, avrete la possibilità di camminare a piedi nudi sul prato in giardino e riattivare la circolazione.

SKYSAUNA 90°C – 5/10% UMIDITA'

La Sky Sauna al 6° Piano è una sauna con stufa a gas, che garantisce un calore meno aggressivo rispetto alle classiche saune finlandesi. Accanto ad essa, si trova una sala relax per ospitare circa 30 persone, nonché una vasca di immersione con acqua fredda. Inoltre, la vista mozzafiato a 180° sarà il coronamento di un'esperienza di sauna perfetta.

FAMILYSAUNA 60-70°C – 10% UMIDITA'

Questa sauna si trova vicino alla Baby & Fun Pool con scivolo d'acqua gigante. L'accogliente sala relax per famiglie è situata proprio accanto. È una classica sauna finlandese che favorisce il benessere e il relax di tutta la famiglia, purificando la pelle e aumentando le difese immunitarie.





NORME IGIENICHE E REGOLE PER LA SAUNA

- 1** Per motivi di igiene e sicurezza, **nella Wellness Tower** devono essere indossate le ciabatte.
- 2** **Entrare in sauna** e nel bagno turco nudi, senza costume da bagno, ciabatte, cuffie o tessuti sintetici e gioielli. Si consiglia inoltre di non indossare trucco e profumi. Se non si desidera mostrare le parti intime, è possibile avvolgersi o coprirsi con un secondo telo da bagno in cotone.
- 3** Durante la sauna e per **motivi igienici**, è necessario posizionare un telo da bagno di cotone sotto tutto il corpo, compresi schiena e piedi. Nel bagno di vapore si consiglia di appoggiare un piccolo asciugamano sulla seduta e di riportolo nel cestello degli asciugamani dopo l'uso.
- 4** Ricordarsi di **ripristinare l'idratazione** ed evitare pasti pesanti: i piatti leggeri e digeribili sono i migliori.
- 5** **La sauna e le sale relax sono luoghi di riposo e tranquillità:** per rispetto nei confronti degli altri ospiti, vi preghiamo di parlare a bassa voce.
- 6** **La frenesia e la fretta non si addicono alla sauna:** rilassatevi e cercate di mettere da parte i problemi per un po' di tempo. Lo stato mentale con cui si entra in sauna è determinante per trascorrere una giornata di assoluto benessere: per rilassarsi e godersi al meglio la sauna basta liberarsi dallo stile di vita frenetico dettato dalla società moderna.

SAUNA

e gettate di vapore (aufguss)

La pratica delle gettate di vapore o aufguss è nata dall'esigenza pratica di ossigenare le prime saune: la porta veniva aperta a intervalli regolari e l'aria fresca e ossigenata veniva soffiata all'interno con l'aiuto di ramoscelli o panni.

Per ripristinare poi rapidamente la temperatura interna e l'umidità ottimali, si procedeva a versare acqua, ghiaccio o neve sulle pietre calde per poi distribuire in modo uniforme il vapore nel locale utilizzando i rami.

Nell'arco del tempo, la gettata di vapore si è evoluta, distaccandosi dal suo scopo originario di mantenere salubre l'atmosfera nella stanza, diventando un rituale complesso e di ampio respiro. L'utilizzo di oli essenziali per profumare l'ambiente in modo naturale e i movimenti sempre più complessi, armoniosi e spettacolari dell'asciugamano sono solo alcuni degli aspetti che negli ultimi anni hanno contribuito al miglioramento di questo rituale.

*Grazie alla diffusione
di questa pratica
nei vari centri benessere,
oggi esistono diverse
tipologie di rituali.*

*Le più importanti sono
elencate di seguito:*

AUFGUSS TRADIZIONALE O CLASSICO

Si tratta della pratica più amata dai puristi della sauna: non sono presenti temi, musica o costumi, ma solo elementi quali acqua, ghiaccio e oli essenziali. Di solito viene adoperato un solo tipo di olio nel corso dell'intero rituale. Ci si sofferma del tutto sui rumori della sauna e sulle sensazioni percepite dal corpo. Questo rituale ha solitamente una durata di 12-15 minuti.

AUFGUSS MODERNO

Questo tipo di gettata di vapore è quello di sicuro più praticato nei centri benessere. La principale differenza rispetto all'aufguss classico è l'uso della musica che, secondo molti pareri, aiuta gli ospiti a rilassarsi poiché li "distrae" dalla percezione del calore estremo. Questo tipo di aufguss può avere un tema specifico (ad es. celtico, caldo, balsamico, al miele, alla betulla, ecc.) a seconda dell'uso di oli o musiche diverse.

AUFGUSS MEDITATIVO

Si tratta di un aufguss rilassante che evoca fortemente i rituali sciamanici. La musica tribale o la recitazione di mantra in sottofondo sono accompagnate da strumenti musicali nella sauna. Oltre all'uso di oli essenziali, vengono comunemente bruciate resine, erbe e incenso. La durata è di circa 20-30 minuti, immettendo in tanto in tanto aria fresca nella cabina.



AUFGUSS SHOW

Le gettate di vapore show rendono la sessione di sauna un vero e proprio evento. In questo caso, viene messa in scena una storia e tutti gli elementi, tra cui oli essenziali, musica, coreografia, costumi, video, luci ed effetti speciali, ecc., fanno sì che gli ospiti si immergano completamente nella trama. Non ci sono limiti alla fantasia e alla creatività del maestro di sauna durante queste gettate di vapore.

AUFGUSS NEL BAGNO TURCO

Anche il bagno turco si presta allo sventolamento, sebbene non si adoperino acqua o ghiaccio per la già elevata umidità. Durante il rituale vengono proposti vari trattamenti per il corpo (scrub, maschere, unguenti, ecc.). Di solito la durata non supera i 10 minuti.



LA TERAPIA *Kneipp*

Sebastian Kneipp era un sacerdote tedesco a cui si deve la riscoperta dell'idroterapia. Quando Kneipp fu colpito dalla tubercolosi scoprì per caso il libro "Istruzioni sulla forza guaritrice dell'acqua dolce" di J. S. Hahn. Poiché nessuno dei rimedi allora conosciuti portava alla guarigione, decise di utilizzare le terapie di cui aveva letto: fece il bagno nudo nel Danubio, si rivestì subito dopo e, per evitare di raffreddarsi rapidamente, corse immediatamente a casa.

Dopo appena sei mesi di trattamento guarì dalla tubercolosi. Oggi la terapia Kneipp a favore di una buona salute si fonda su cinque pilastri:

Idroterapia

Si avvale degli sbalzi termici dell'acqua per stimolare la circolazione sanguigna e il metabolismo dell'organismo.

Fitoterapia

Sfrutta il potere di estratti e unguenti ricavati da piante medicinali per curare disturbi e malattie.

Alimentazione

Seguire una dieta equilibrata che annovera cibi contenenti tutte le sostanze nutritive più importanti svolge un ruolo fondamentale per la salute.

Movimento

Serve a mantenere il corpo in forma e ad aumentare la gioia di vivere.

Stile di vita

Occorre vivere in armonia con sé stessi, il prossimo e la natura.





INFORMAZIONI *sulla terapia Kneipp*

Prima della presentazione di alcuni trattamenti idroterapici, è molto importante conoscere alcune regole generali:

■ Non sottoporsi ai trattamenti subito dopo avere mangiato, ma attendere almeno 1 ora.

■ Eseguire trattamenti con l'acqua fredda solo quando il corpo è molto caldo. Se necessario, riscaldare il corpo facendo movimento.

■ Iniziare sempre dal lato destro del corpo poiché è più distante dal cuore.

■ Durante il trattamento respirare regolarmente ed espirare profondamente.

■ I trattamenti con l'acqua fredda durano pochi secondi e devono essere sospesi al più tardi quando diventano dolorosi.

Più fredda è l'acqua, più breve dovrà essere il trattamento.

Non asciugarsi dopo il trattamento, ma togliere l'acqua con le mani. Vestirsi subito e riscaldare il corpo facendo movimento.

Non effettuare trattamenti uno dopo l'altro: il corpo ha bisogno di tempo per elaborare questo tipo di esperienza. Un singolo trattamento eseguito correttamente è sufficiente per stimolare il corpo.

Fare una pausa di un'ora tra un trattamento e l'altro.

Se si soffre di malattie cardiache gravi è meglio rivolgersi al proprio medico prima di sottoporsi a un trattamento.



GETTI *Kneipp*

Questi metodi di trattamento migliorano l'irrorazione sanguigna nei tessuti, attivano la circolazione e il metabolismo, stimolano il sistema immunitario e sortiscono un effetto particolarmente rilassante dopo l'attività sportiva, una sessione di sauna o la sera prima di coricarsi.

GETTI PER TUTTO IL CORPO

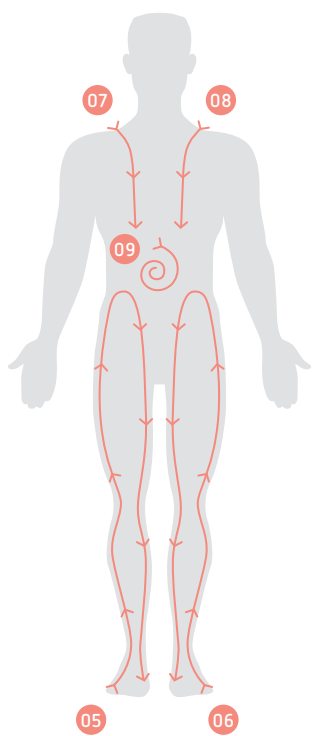
Seguire le indicazioni nella figura per effettuare il trattamento su tutto il corpo. Partendo dal mignolo del piede destro, far scorrere il getto d'acqua lungo la parte posteriore della gamba fino al gluteo e poi ridiscendere verso il tallone (1).

Ripetere lo stesso procedimento sulla gamba sinistra (2).

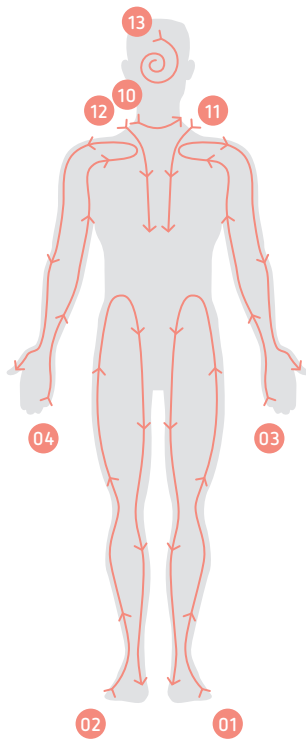
Passare ora alle braccia con lo stesso movimento, prima a destra (3) e poi a sinistra (4).

Ripetere il procedimento sulle gambe, ma questa volta frontalmente (5) (6). Quindi, versare un piccolo getto dalla clavicola fino appena sotto il torace (7) (8) e poi tracciare un cerchio attorno all'addome (9).

Fare passare brevemente il getto da sinistra a destra sulla nuca (10), quindi con due movimenti speculari spostarsi dalla spalla fino appena sopra i glutei (11) (12). Terminare il trattamento facendo scorrere l'acqua sulla testa con movimenti circolari (13).

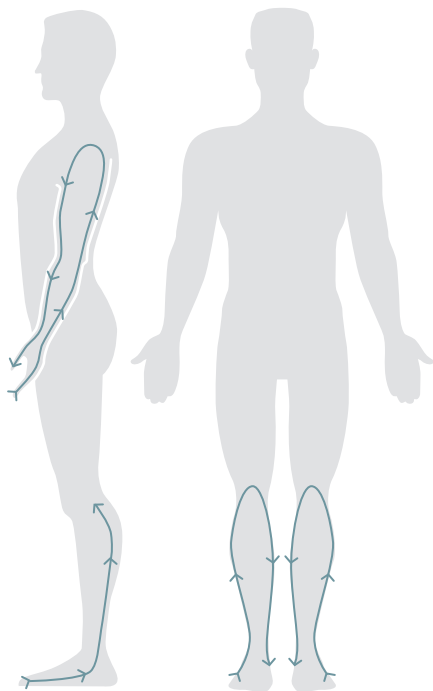


DAVANTI



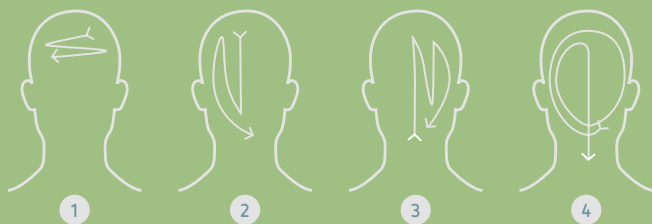
DIETRO

BRACCIA E GAMBE



Seguendo lo stesso schema dei getti per tutto il corpo, è possibile eseguire il trattamento concentrandosi solo su braccia e gambe. In questo caso è necessario coprire e mantenere calde le parti del corpo non interessate dal trattamento.

DOCCIATURA DI BELLEZZA PER IL VISO



Durante questo trattamento, fare scorrere il getto sulla fronte (1) e poi spostarsi con movimenti verticali sul viso, sempre dando la precedenza al lato destro (2) per poi passare a quello sinistro (3) e infine sul viso con movimenti circolari (4). Grazie alla stimolazione della circolazione, questo trattamento cosmetico gratuito rassoda la pelle, donandole un aspetto radioso e attenuando le rughe. Se effettuate regolarmente, le docciature di bellezza Kneipp garantiscono un colorito visibilmente e permanentemente migliorato.





OLI *Essenziali*

Gli oli essenziali sono sostanze naturalmente presenti in alcune piante che li producono per diversi scopi, tra cui:

- _ difendersi da batteri, funghi, insetti e altri animali;*
- _ promuovere l'impollinazione attirando insetti, mammiferi e uccelli;*
- _ sopravvivere in ambienti pericolosi;*
- _ prevenire la disidratazione in ambienti molto secchi.*



Esistono vari metodi per estrarre gli oli essenziali dalle piante fresche (ramoscelli, corteccia, fiori, buccia, resina, ecc.). I più comuni sono sicuramente la distillazione a vapore e la spremitura a freddo. Nella distillazione a vapore, gli oli essenziali volatili vengono estratti dal materiale vegetale con l'aiuto dell'acqua. La miscela viene raccolta, raffreddata e convogliata a un vaso di decantazione. A causa della differente densità, l'olio essenziale puro si separa dall'acqua, e galleggia su di essa.

La spremitura a freddo è una tecnica di estrazione riservata agli agrumi. Gli oli essenziali contenuti nella buccia vengono estratti mediante azioni meccaniche. La spremitura a freddo si esegue a una temperatura di 25 °C e non utilizza sostanze chimiche.

Gli oli essenziali sono un tesoro della natura e un numero sempre più crescente di studi scientifici ne esalta gli effetti benefici sull'organismo. Nell'ambito dell'aromaterapia gli oli essenziali sono impiegati in diversi modi:

USO INTERNO

Gli oli essenziali commestibili possono essere consumati puri o utilizzati in cucina. Se assunti direttamente vanno sempre diluiti con miele, zucchero o olio per evitare irritazioni alla mucosa orale. Ad esempio: aggiungere 2 gocce di olio di timo a un cucchiaino di miele per alleviare il mal di gola.

USO TOPICO

È necessario utilizzare sempre gli oli essenziali in piccole quantità e, se possibile, in combinazione con altri oli o creme. Ad esempio: la sera, massaggiare 1 goccia di olio di lavanda sulle tempie, sui polsi e nell'incavo dei gomiti con movimenti circolari per favorire il rilassamento.

INALAZIONE

Il profumo degli oli essenziali agisce sull'ipotalamo e sulla ghiandola pituitaria, favorendo la produzione di ormoni e offrendo vari tipi di opzioni terapeutiche. Ad esempio: per combattere il raffreddore, è possibile preparare suffumigi aggiungendo all'acqua bollente qualche goccia di olio di eucalipto, pino e limone.



Gli oli essenziali vengono suddivisi in tre categorie a seconda del grado di volatilità e della persistenza del profumo.

Le note di fondo sono caratterizzate da profumi caldi e avvolgenti, le note di cuore sprigionano profumi sensuali e le note di testa sono rinfrescanti e stimolanti.





IL PERCORSO BENESSERE *ideale*

————— *Di seguito illustriamo la nostra concezione di un percorso benessere ideale. Naturalmente nessuno vieta di fare il bagno turco prima di entrare in sauna o di riscaldare brevemente il corpo nella bio sauna: il percorso può essere adattato alle esigenze o preferenze personali. Durante la giornata dedicata al benessere, bastano tre o quattro sessioni di sauna seguite da raffrescamento e rilassamento per apportare il massimo beneficio a corpo e mente. Oltrepassare questo numero di sessioni può inutilmente affaticare il corpo. Si consiglia di seguire questo percorso almeno una volta alla settimana per trarre giovamento da tutti gli effetti positivi sulla salute.*

NOTA: I massaggi possono essere eseguiti prima di un ciclo di sauna per riscaldarsi o alla fine per contribuire al riposo e al relax. Invece, i trattamenti estetici vanno effettuati dopo almeno un ciclo di sauna: in questo modo si apriranno e puliranno i pori della pelle e il trattamento potrà conseguire un risultato migliore.

1. *Fare una doccia con il sapone e asciugarsi bene*
2. *Riscaldare il corpo (ad esempio 20 minuti nella cabina a raggi infrarossi, fare un bagno in acqua calda o un massaggio)*
3. *Seduta di sauna finlandese per circa 12/15 minuti*
4. *Fare una doccia fredda*
5. *Immergersi nella vasca di raffreddamento, asciugarsi bene e coprire il corpo, in particolare i piedi*
6. *Respirare aria fresca e passeggiare all'aria aperta per qualche minuto*
7. *Riposarsi e reidratarsi adeguatamente: almeno 30/40 minuti*
8. *Ripetere i passaggi da 3 a 7*
9. *Bagno turco o bio sauna per circa 12 minuti, oppure cabina infrarossi per circa 20 minuti*
10. *ripetere i passaggi da 4 a 7*
- 11) *Massaggio*
- 12) *Riposarsi e reidratarsi adeguatamente: almeno 30/40 minuti*





Consigli

Prima di un ciclo di sauna fare una doccia tiepida e lavarsi con il sapone. In questo modo si contribuisce a rimuovere le impurità dalla pelle, agevolando la sudorazione.

Entrare in sauna con il corpo completamente asciutto: le gocce che rimangono sulla pelle limitano la sudorazione. Inoltre, le gocce si riscalderanno prima della pelle, aumentando la percezione di calore dopo pochi minuti rendendo quindi meno piacevole la sauna.

Per evitare spiacevoli reazioni circolatorie e muscolari, si sconsiglia di praticare attività sportive dopo la sauna, mentre i massaggi rappresentano un'opzione ideale. Al contrario, fare la sauna e rinfrescarsi dopo l'attività sportiva può contribuire a rilassare più velocemente i muscoli.

Se non si ha l'abitudine di fare la sauna, è meglio sedersi prima sulle panche inferiori per poi passare gradualmente alle panche superiori. Se ci si sdraia, trascorrere gli ultimi minuti in posizione seduta. Tenere presente che il calore è più intenso in corrispondenza delle panche superiori rispetto a quelle inferiori.

È molto importante reintegrare i liquidi. Nelle giornate dedicate al benessere è possibile perdere fino a 1 litro di acqua a sauna tramite la sudorazione. Acqua, tisane e succhi non zuccherati aiutano l'organismo a compensare la perdita di liquidi: per un equilibrio ideale dei liquidi, è necessario bere regolarmente e in piccole quantità.

Per qualsiasi domanda o informazione, lo staff della sauna è a vostra disposizione.

L'ACQUA TERMALE *di Naturno*

————— *L'acqua svolge un ruolo fondamentale per la vita. L'acqua è un elemento importante per la nostra salute, nonché un rimedio curativo e fonte di benessere. Di conseguenza, non ricopre una rilevanza particolare solo nella terapia Kneipp, ma costituisce un tassello essenziale del concetto olistico del Lindenhof.*

Qui a Naturno abbiamo il privilegio non solo di poter utilizzare acqua “normale”, ma anche un'acqua molto speciale, ovvero l'acqua termale di Naturno. Gli antichi Romani utilizzavano già le sorgenti termali per scopi terapeutici e per migliorare il benessere. Molto presto questa tradizione è approdata a Naturno, dove è proseguita per secoli fino a quando è stata quasi dimenticata. Oggi, questa cultura del bagno e del benessere si rinnova, anche grazie all'acqua sorgiva dei Bagni di Stava.

Questa sorgente si trova vicino al Lindenhof e quindi beneficiamo della sua intensa potenza. Approfittate di tutti gli aspetti positivi dell'acqua promotrice della salute nelle diverse aree del Lindenhof per regalarvi un relax e un benessere olistico assoluti.

Non per niente, l'acqua termale viene definita anche curativa, poiché quest'effetto, scientificamente provato, deriva dai minerali al suo interno. L'acqua termale di Naturno, infatti, contiene solfati e fluoruri con concentrazioni moderate di calcio, magnesio, bromo, iodio e tracce di litio ed arsenico. Affiora in superficie a una temperatura di circa 17°C, e, per questo motivo, viene anche chiamata "acqua termale fredda". Questa temperatura è perfetta per i trattamenti in acqua fredda, ad esempio nell'ambito di una terapia Kneipp.

EFFETTI *dell'acqua termale*

Grazie alla sua speciale composizione, la nostra acqua termale sprigiona il suo effetto curativo e calmante in diversi modi:

- _ allevia i disturbi reumatici, ortopedici o traumatologici a carico dell'apparato muscolo-scheletrico*
- _ favorisce il rilassamento muscolare e ha un effetto calmante*
- _ distende, schiarisce e leviga la pelle*
- _ promuove una sensazione di rilassamento neuromuscolare*
- _ contribuisce alla riduzione degli ormoni dello stress e ha un effetto calmante*
- _ migliora lo stato di benessere generale*
- _ favorisce un recupero più rapido dopo l'attività fisica*
- _ lenisce le piccole irritazioni cutanee*
- _ ha effetti terapeutici su ossa e articolazioni nell'ambito della balneologia*


VI SVELIAMO
UN ALTRO PICCOLO
SEGRETO:

L'acqua termale non ha solo un effetto curativo, ma è anche un vero e proprio segreto di bellezza.

Grazie al rilassamento, alla riduzione dello stress e all'aumento del benessere, conferisce luminosità al viso, rilassa e dona un aspetto rinfrescato e ringiovanito.

L'IMPIEGO DELL'ACQUA TERMALE *al Lindenhof*

*Al Lindenhof potrete godervi gli
effetti positivi dell'acqua termale
in molti modi diversi:*



- *Piscina: la nostra piscina interna-esterna è riempita con acqua termale della sorgente di Naturno e sviluppa così il suo effetto curativo a ogni bagno nell'acqua piacevolmente calda.*
- *Beauty & Spa: nell'ambito dei trattamenti benessere e di bellezza presso l'ArtSPA del Lindenhof, adoperiamo l'acqua termale per rilassare la pelle e donarle nuovo splendore.*
- *Pure Thermal Elixir: abbiamo creato un rinfrescante tonico viso utilizzando l'acqua termale in collaborazione con gli esperti del Team Dr Joseph. Il tonico è impiegato nei trattamenti dell'ArtSPA e lo riceverete in regalo come parte di alcuni trattamenti. Rinfrescante, tonificante, lenitivo per la pelle.*
- *Pure Thermal Water: All'arrivo in camera vi aspetta una caraffa con l'acqua termale di Naturno. Coccolate il vostro corpo con minerali e oligoelementi importanti. Inoltre, potrete trovare l'acqua termale da bere anche al ristorante, al 5° piano della Wellness Tower e nella nostra ArtSpa.*
- *Pure Thermal Garden: la vasca Kneipp è riempita con acqua termale fresca e promette un effetto tonificante e rinfrescante entrando in acqua.*

PURE THERMAL GARDEN

Un'oasi di benessere

————— *Nello spirito della terapia Kneipp, abbiamo creato il Pure Thermal Garden per offrirvi un luogo in cui abbandonarvi a un rilassamento senza confini. Si tratta di un luogo in cui potrete energizzare il corpo e trovare ispirazione per la mente. Acqua, erbe e strutture armoniosamente interconnesse si fondono per dare origine a un concetto all'insegna della calma.*

Il cuore pulsante del giardino è costituito dalla vasca Kneipp: entrare in contatto con l'acqua fresca favorisce la circolazione sanguigna e risveglia il metabolismo. E dopo vi attenderà un'esperienza stimolante non solo per i vostri piedi: camminando a piedi nudi sul sentiero, percepirete chiaramente i diversi materiali che doneranno nuovo slancio ai vostri piedi. Affinando i movimenti e l'equilibrio ridurrete lo stress, concentrandovi interamente sulla percezione.







Il nostro consiglio:

Non asciugatevi i piedi dopo l'entrata in acqua, ma iniziate a camminare attraversando il sentiero a piedi nudi. Il movimento e la stimolazione attraverso i diversi materiali attiva la circolazione sanguigna e riscalda i piedi.

Nella cornice di profumate erbe mediterranee come il timo, la salvia o il rosmarino, dalle mille sfumature di verde delle piante e dal dolce increspatura dell'acqua, troverete il luogo perfetto per la meditazione, per vivere consapevolmente il momento e per piacevoli momenti di riposo e relax. Persino i nasi sopraffini e gli intenditori di aromi avranno modo di farsi guidare attraverso un percorso alla caccia delle fragranze, scoprendo quali piante sfoderano il loro bouquet unico.

