



Průvodce saunováním

ABY BYL VÁŠ POBYT CO NEJPŘÍJEMNĚJŠÍ
A ZÁROVEŇ JSTE SI UŽILI MAXIMÁLNÍ RELAXACI

VÍTEJTE V NAŠEM SAUNOVÉM SVĚTĚ

Užijte si svůj čas v našem saunovém světě
a nechte se unést do světa hluboké relaxace a pohody.

Doporučená frekvence saunování je alespoň dvakrát týdně, ideálně až třikrát týdně.
Vytvořte si svůj vlastní saunovací plán, který vám bude nejlépe vyhovovat.

Wellness hotel
Správné místo pro Vaši relaxaci

Obecná pravidla pro saunování

Vstup do saunového světa je bez plavek. Možná se zpočátku budete stydět, ale stud, stejně jako všechny svršky, odložte v šatně. Někteří si do sauny berou plavky, ale to je chyba. Dodržujte zásadu, že **v sauně musí pokožka volně dýchat**. Jen své tělo podložte prostěradlem a to včetně chodidel – jednak z hygienických důvodů a také proto, abyste chránili dřevěné lavice před potem.

Před vstupem do sauny se **osprchujte a osušte**. Sprcha pomáhá odstranit nečistoty z pokožky a osušené tělo se lépe prohřívá.

Pokud se saunováním začínáte, sedněte si raději na nižší lavici, kde je teplota mírnější. Dýchejte hlavně nosem a spíš povrchově.

Délku pobytu v sauně přizpůsobte svým možnostem. **Doporučená doba je 8 – 15 minut**, ale každý z nás reaguje na teplo jinak. Pokud vám není saunování příjemné, neváhejte jej ukončit dříve.

Po každém saunování se zchladíte. Osprchujte se studenou vodou a poté se můžete ponořit do ochlazovacího bazénku, popřípadě se schladit polévacím vědrem. Ochlazování by mělo být postupné.

Mezi cykly si **odpočiňte**. Dopřejte si 10–20 minut relaxace na lehátku nebo v tepidáriu. Myslíte si, že jste ze sauny odpočatí až dost? Ale kdepak – v sauně vaše tělo dostalo pořádně zabrat. Dopřejte mu čas, aby mělo možnost vstřebat všechny účinky, nabrat nové síly a zregenerovat se. Odpočívajte alespoň tak dlouho, jak jste se dlouho saunovali. Delším odpočinkem ale nic nezkazíte.

Doporučujeme absolvovat 3 saunovací cykly, to je ideální počet prověřený staletími.



D O P O R U Č E N Ý

Saunový rituál

1.

Sprcha + osušení

2.

1. kolo saunování
(8–15 minut)

3.

Sprcha
+ ochlazovací bazén

4.

Odpočinek v tepidáriu
(10–20 minut)

5.

2. kolo saunování
(volba dle preference: finská,
bio nebo parní sauna)

6.

Opět sprcha,
ochlazení a relaxace

7.

3. kolo saunování
(pokud je vám příjemné)

8.

Závěrečný odpočinek
a doplnění tekutin

Finská sauna

95–100 °C, suchá
8–15 minut

Tradiční horká sauna s nízkou vlhkostí. Podporuje prokrvení, detoxikaci a posiluje imunitní systém.

Parní sauny

asi 45 °C, vysoká vlhkost
10–20 minut

Aroma sauna

Naplněná vonnými esencemi, které podporují dýchací cesty.

Solná sauna

Prospěšná pro pokožku a dýchací soustavu díky solným minerálům.

Bio sauna

65 °C, 20% vlhkost
10–15 minut

Mírnější varianta suché sauny. Vhodná pro začátečníky, šetrnější pro organismus. Pomáhá uvolnit svaly a harmonizuje mysl. Ideální pro delší pobyt.

Informujte se
na skvělé výhody
Wellness karty.



Tepidárium

Vyhřívaná lehátka

Slouží k odpočinku mezi saunovými cykly, pomáhá postupně vyrovnat tělesnou teplotu a prodlužuje relaxační účinek.

Saunovací sezóna trvá celý rok.

Letní saunování pomůže vašemu tělu vybudovat si dokonalý termoregulační systém. Vytrénujete ho natolik, že horké slunečné dny zvládnete bez většího pocení a jarní i podzimní nachlazení se vám vyhnou obloukem.

Pravidelné saunování udrží ve vašem těle dostatek obranných a ochranných látek proti nemocem. To pak dokáže lépe bojovat s viry i bakteriemi.



D Ů L E Ž I T É

Saunové tipy

www.hotelsladovna.cz

Pijte dostatek tekutin,
ideálně vodu nebo bylinné čaje.

Saunování je vhodné provádět
v klidném tempu, bez spěchu.

Po saunování si dopřejte
lehké jídlo. Nechodte do sauny
po vydatném jídle.

Pokud se necítíte dobře,
pobyt zkraťte nebo přerušte.

Poslouchejte své tělo.

DÁREK PRO VÁS

Narozeninový vstup zdarma

Každý dospělý návštěvník
od nás dostane v den svých narozenin
vstup do našeho wellness centra zdarma.

UDĚLEJTE RADOST

Dárkové poukazy

Dárkové poukazy Vám připravíme
na míru, dle vašich přání, na veškeré
služby wellness centra.



PŘINÁŠÍ VÝHODY

Wellness karta

Zvýhodněné ceny služeb a občerstvení.
Akce a nabídky pouze pro držitele karet.
Možnost rezervace on-line procedur.

Wellness hotel

Správné místo pro Vaši relaxaci

Wellness Centrum

wellness@hotelsladovna.cz
+420 539 086 305

Recepce / Reception

recepce@hotelsladovna.cz
+420 539 086 395

Otevírací doba / Opening hours

Pondělí až Pátek / Monday to Friday:
15.00 - 22.00

Sobota, Neděle a Svátky /
Saturday, Sunday and Holidays:
10.00 - 22.00

Adresa / Address

Hotel Sladovna ****
nám. U Pivovaru 3, 679 21 Černá Hora
Česká republika / Czech Republic



HOTEL SLADOVNA

www.hotelsladovna.cz