



Empfehlung für Badeablauf

# Wellbeinggast

Erleben Sie ganzheitliche Entspannung und entfliehen Sie dem Alltagsstress. Hier kommen Sie in den Genuss von Wellbeing für Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich verwöhnen mit Massage- oder Beauty-Behandlungen und tauchen Sie ein in die Wohlfühlwelt der Tamina Therme.



Wellness & Erholung		Min.
6	Warmes Fussbad	10
7	Dampfbad 45°C	15
	Kalt duschen	5
2	Schwimmen im Sportbad 32°C	10
	Thermalwasser trinken (0.3 l)	
7	Ruhepause	10
2	Biosauna 65°C	10
4	Kalt duschen und Eiseinreibung	5
	Thermalwasser trinken (0.3 l)	
7	Ruhepause	10
1	Finnische Aufguss-sauna 85°C	10
	Kalt duschen	5
5	Kaltwassergrotte 17°C	1
	Thermalwasser trinken (0.3 l)	
Ruhe & Entspannung		Min.
12	Solarium	10
6	Entspannung im Aussen- oder Attraktions-becken 32°C mit Sprudelsitzen, Nacken-duschen und Massagedüsen	30
11	Schlafpause in der Napshell	20
	Beauty-Behandlung oder Massage aus unserem Treatment-Angebot	

36.5°, weil es mir gut tut.