

CALDARIUM

Gesundheit & Wohlbefinden · Salute & Benessere · Well-being & Health



Allgemeine Hinweise:

- Dauer: ca. 10-15 Minuten
- Temperatur: 47-55 °C
- Häufigkeit: 1-2 Mal pro Tag oder je nach Wellnessprogramm
- Normalerweise wird das Caldarium nach einer Akklimatisierung im Tepidarium benutzt



Informazioni generali:

- Durata: 10-15 minuti
- Temperatura: 47-55 °C
- Frequenza: alcune applicazioni
- Normalmente si entra nel Caldarium dopo un acclimatamento nel Tepidarium



General information:

- Duration: about 10-15 minutes
- Temperature: 47-55 °C
- Frequency: 1-2 times a day or according to your wellness program
- Normally, the caldarium is used after acclimation in a tepidarium



BADEREGELN REGOLE GENERAL RULES



- Duschen Sie sich bitte ab und betreten Sie das Caldarium barfuss
- Setzen Sie sich entspannt auf Ihrem Badetuch auf die Bank
- Konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper und die Reaktionen
- Atmen Sie ruhig und nehmen bewusst die verschiedenen Aromaessenzen auf
- Verlassen Sie das Caldarium und duschen Sie lauwarm. Ruhen Sie sich aus und vermeiden Sie sofortige Anstrengung
- Nach dem Aufenthalt im Caldarium können Sie eventuell auch das Laconium in Anspruch nehmen.

- Fare la doccia ed entrare nel Caldarium scalzi
- Prendere posto sulla panca con il proprio asciugamano e rilassarsi
- Concentrarsi sul proprio corpo e sentirne le reazioni
- Cercare di respirare lentamente e assorbire le essenze aromatiche
- Al termine fare una doccia tiepida e riposarsi evitando di fare sforzi eccessivi
- Dopo aver fatto il Caldarium potete passare eventualmente al Laconium

- Please shower and enter the caldarium barefoot
- Sit and relax on your bath towel on the bench
- Concentrate on your body and its reactions
- Try to breath gently and be aware that you are breathing various fragrant essences
- Leave the caldarium and take a lukewarm shower. Relax and avoid any excessive exertion
- After your stay in the caldarium, if you like you can visit the laconium



WIRKUNG

Das Caldarium hat, im Unterschied zum Laconium, eine Temperatur von ca. 45-55 °C. Früher war das Caldarium als Warmzelle bekannt. Der Körper reagiert etwas langsamer und Sie können gemächlich und gelassen die wohlduftenden Dampf- und Aromaessenzen einatmen. Im duftenden Ambiente kommen Sie allmählich ins Schwitzen. Körper und Geist befreien sich von unnötigen Schlacken. Das warme Klima hat einen erquicklichen Einfluss auf Muskulatur, Haut und Haare. Die leicht stimulierenden Dämpfe wirken entkrampfend und schleimlösend. Sie erleben ein Gefühl grenzenlosen Wohlbefindens und körperlich-geistiger Befreiung.

EFFETTI

A differenza del Laconium le famose piastrelle calde sulle pareti hanno una temperatura di ca. 50-55 °C. Il corpo reagisce più lentamente e potrete così godere dei benefici dei vapori aromatici. In questo ambiente vaporoso la sudorazione incomincia lentamente e il corpo si libera dalle tossine. Il clima caldo ha effetti rinvigorenti sulla muscolatura, pelle e capelli, produce un effetto espettorante sull'apparato respiratorio e tutto l'organismo gode di una completa azione depurativa.

EFFECT

Unlike the laconium, the compartment walls of these historically famous "warm cells" have a temperature of about 50-55°C. The body reacts somewhat more slowly and you can leisurely and calmly breathe in the sweet-scented steam and essential aromas. In this fragrant atmosphere, you will gradually break into a sweat and your body and spirit will be freed of unnecessary elements. The warm atmosphere has an invigorating effect on your muscles, skin and hair. The action of the delicate, stimulating steam is anticonvulsant and mucolytic. You'll experience a feeling of boundless well-being and purity of mind and spirit.