

ORIG. HOFER KRÄUTERKUCHL · ORIGINALE BAGNO ALLE ERBE · ORIGINAL HERB KITCHEN

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



Allgemeine Hinweise:

- Dauer: 20-25 Minuten
- Temperatur: ca. 65-70 °C
- Luftfeuchtigkeit: ca. 25-35%
- Häufigkeit: 2-3 Badegänge



Informazioni generali:

- Durata: 20-25 min
- Temperatura: ca. 65-70 °C
- Umidità: ca. 25-35%
- Frequenza: 2-3 volte



General information:

- Duration: 20-25 minutes
- Temperature: about 65-70 °C
- Humidity: about 25-35%
- Frequency: 2-3 sessions



BADEREGELN REGOLE GENERAL RULES



- Bevor Sie in die Kräuterkuchl hinein gehen, bitte duschen und gut abtrocknen
- Treten Sie ein, nehmen Sie entspannt Platz und lassen Sie sich von der uralten Atmosphäre beeindrucken
- Der "Kuchlmeister" unter Ihnen kann aus der großen Auswahl der vorbereiteten Kräuter im "Pfandl" ein aromatisches Kräuterelixier zusammenbrauen
- Mit dem Wasser aus dem "Wandl" wird das Elixier je nach Wunsch aufgegossen
- Durch regelmäßige Aufgüsse steigern Sie die Verdampfung und damit die Intensität der Kräuterextrakte
- Entspannen Sie sich, atmen Sie tief durch und genießen Sie die heimelige Atmosphäre in der Kräuterkuchl
- Anschließend sollten Sie an die frische Luft oder in die Eisgrotte gehen
Verweilen Sie dort ein wenig, damit die Inhaltsstoffe der Kräuter noch nachwirken können
- Zum Schluss duschen Sie lauwarm und ruhen sich einfach aus

- Fare la doccia e asciugarsi accuratamente
- Prendere posto comodamente sulla panca e lasciarsi rapire dalla calda atmosfera della stube
- Se siete in gruppo, il "maestro di cucina" sceglierà e doserà la miscela di erbe aromatiche da versare nel pentolino d'acqua posto sul fornello
- Regolare l'intensità dell'elisir aromatico versando l'acqua che si trova nel contenitore del fornello
- Respirare lentamente e rilassarsi, lasciatevi avvolgere come una carezza dagli oli eterici contenuti nel tiepido vapore e assaporatene i profumi
- Per finire muoversi in un ambiente ventilato o nella grotta di ghiaccio. L'azione delle erbe prosegue i suoi benefici
- Fare una doccia tiepida e rilassarsi

- Before entering the Herb Kitchen take a shower and dry well
- Once in the Herb Kitchen, sit down, relax and enjoy the pleasant traditional atmosphere
- The 'chef' of your group can brew an aromatic herb elixir from the wide selection of herbs prepared in a pan
- The water is taken from the stove and poured over the elixir according to your wish
- Regular infusions will increase the production of vapour and thus the extract's intensity
- Relax, breathe deeply and enjoy the cosy atmosphere in the Herb Kitchen
- After this session, stroll along for a while in the fresh air or visit the Ice Grotto, to extend the effect of the herbal ingredients
- Finish the session with a lukewarm shower and a short rest



WIRKUNG

Der aromatische Geruch der Kräuter belebt Körper, Geist und Seele. Nicht nur die Auswahl der verschiedenen Kräuter und die gewünschte Dosierung ihrer Intensität sorgen bei den Besuchern der Kuchl für Gesprächsstoff. Kräuter, Wasser, Dampf, erfrischen das Geschehen und sorgen für regen Gedanken- und Meinungs austausch. In der feuchten Wärme und dem feinen von den Kräutern gewürzten Wasserdampf befinden sich die natürlichen Essenzen, die Ihr Wohlergehen beeinflussen. Sie fühlen sich frei, entspannt und gelassen. Ein kräftiger Kräuterduft umhüllt Sie und Sie spüren neue Kraft aus Ihrer Mitte. Die Kräuter haben eine pflegende Wirkung auf den ganzen Körper. Haut, Haare, Atemwege säubern und regenerieren sich. Das nach Ihrem Wunsch gewählte Kräuteraroma belebt die Sinne. Sie fühlen sich erholt, stark und schön.

ENEFICI

Il profumo aromatico delle erbe naturali scioglie lo stress e procura un benefico relax. E l'atmosfera ideale per chiacchierare, ridere e rilassarsi e dimenticare ogni preoccupazione, grazie al riscaldamento dell'acqua vengono liberati oli eterici che agiscono in modo benefico sul corpo. Viene stimolata la circolazione sanguigna, le vie respiratorie, le tensioni muscolari si sciogliono, e la pelle diventa liscia e fresca come la seta. Circondato da queste piacevoli sensazioni il corpo, la mente e lo spirito ritrovano il loro equilibrio e si ricaricano di nuove energie mentre riposano e nello stesso tempo restano attivi in modo piacevole, tranquillo e divertente.

EFFECT

The aromatic scent of the herbs will revive body, mind and soul. The selection and blend of different herbs and their intensities can become interesting topics of conversation among the Kitchen's visitors, but not the only ones: herbs, water and steam will stimulate and ensure a lively exchange of thoughts and opinions. The natural essences influencing your well-being, are contained in the warm, humid, fine steam aromatized by herbs. You will feel free, relaxed and calm. Enwrapped in an invigorating scented atmosphere you will sense new power surging from your centre. These herbs will contribute to the nourishment of your whole body. Skin, hair and respiratory system will be cleaned and regenerated. The aroma you select according to your wish will stimulate your senses and make you feel relaxed, strong and attractive.