

TEPIDARIUM

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



Allgemeine Hinweise:

- Dauer: ca. 15-30 Minuten
- Temperatur: 36-39 °C
- Häufigkeit: je nach Wellnessprogramm
- Auch als Ruhe- und Entspannungsmöglichkeit sehr effizient



Informazioni generali:

- Durata: ca. 15-30 min.
- Temperatura: 36-39 °C
- Frequenza: in base al programma wellness
- Molto efficace anche per il riposo e il relax



General information:

- Duration: about 15-30 minutes
- Temperature: 36-39 °C
- Frequency: according to the wellness program
- Also very effective to take a rest and relax



REGELN REGOLE GENERAL RULES



- Bitte duschen und das Tepidarium barfuss betreten
- Legen Sie sich bequem auf die körpergeformten Ruheliegen
- Schließen Sie die Augen und erleben Sie die wohlige Wärme mit allen Sinnen
- Atmen Sie ruhig und gelassen und spüren Sie, wie Ihr Körper sich langsam erwärmt
- Nach dem Aufenthalt im Tepidarium besuchen Sie das Caldarium, um optimale Wirkung auf Ihren Körper zu erzielen

- Fare la doccia ed entrare scalzi nel Tepidarium
- Sdraiarsi comodamente sul lettino anatomico
- Chiudere gli occhi e lasciarsi trasportare con tutti i sensi dal calore avvolgente
- Respirate a fondo e rilassarsi mentre la pelle si riscalda lentamente
- Dopo la sosta nel Tepidarium si consiglia di passare nel Caldarium per un effetto ottimale su tutto il corpo

- Please take a shower and enter the tepidarium barefoot
- Lie down comfortably on the contoured recliners
- Close your eyes and experience the surrounding warmth with all your senses
- Breathe gently and calmly and feel the pleasant warmth on your skin
- After your stay in the tepidarium, visit the caldarium for an optimal effect on your body



WIRKUNG

Die Innenflächen des mit Ruheliegen ausgestatteten Raumes werden durch ein kontrolliertes und feinfühliges Heizsystem auf eine Temperatur von ca. 38 °C gebracht. Dadurch entsteht das, Sie einhüllende homogene Wärmebett, in dem Sie sich vollkommen entspannen können. So entspannen sich die Blutgefäße der Haut, die Körperoberfläche wird gleichmäßig intensiv durchblutet; die Wirkung auf Kreislauf und Stoffwechsel ist optimal. Der Aufenthalt im Tepidarium wirkt positiv auf die Beschleunigung der Abwehr- und Heilungsprozesse und begünstigt den Regenerationsverlauf.

EFFETTI

Le superfici interne della stanza e del lettino vengono riscaldati e mantenuti a temperatura 38 °C mediante un sofisticato sistema di controllo. Il calore è omogeneo in tutto l'ambiente e permette ai capillari della pelle di dilatarsi, la superficie del corpo viene irrorata maggiormente e in modo equilibrato. Tutto il metabolismo e la circolazione ne traggono enormi benefici. Gli effetti positivi del Tepidarium aiutano il processo di guarigione delle malattie da raffreddamento e a rinforzare le difese immunitarie.

EFFECT

The interior surfaces of the room, which is equipped with recliners, are brought to a temperature of about 38°C through a controlled, sensitive heating system. This surrounding which embeds you in homogeneous temperature allows you to relax fully. The blood vessels of your skin relax and the blood supply is excellent; the effect on your circulatory system and on your metabolism is optimal. Your stay in the tepidarium helps to accelerate the prevention and healing process and encourages the cycle of regeneration.