

entspannend

feuer

saunagang mit entspannender wirkung, zeitangabe ohne behandlung auf etage 0: 1.30 - 1.50 stunden

|                                                                                                                 |                                                                                                       | handtuch         | minuten |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|
| 1                                                                                                               | fuss - desinfektionsanlage > normale dusche > frigidarium 12° <i>kneipp</i>                           | <i>nein</i>      | 03      |
| 2                                                                                                               | laconicum <i>bänke mit dusche kühlen und säubern</i> > normale dusche <i>kalt, wenn möglich</i>       | <i>empfohlen</i> | 17      |
| 3                                                                                                               | tepidarium 39° > normale dusche > frigidarium 12° <i>zuber - kneipp</i>                               | <i>ja</i>        | 20      |
| 4                                                                                                               | finnische sauna 90° > frigidarium 12° <i>eis - kneipp</i>                                             | <i>ja</i>        | 10      |
| etage 0 <i>mögliche anwendungen (heu- oder zirmbadl, ätherische öle, körper-und gesichtsmassage) bademantel</i> |                                                                                                       |                  |         |
| 5                                                                                                               | relax 32° <i>unterhaltung - lektüre - wasser, tee oder fruchtsaft</i> > frigidarium 12° <i>kneipp</i> | <i>ja</i>        | 20      |
| 6                                                                                                               | finnische sauna 90° > frigidarium 12° <i>zuber - eis oder kalte dusche</i>                            | <i>ja</i>        | 07      |
| 7                                                                                                               | tepidarium 39° <i>aromatherapie</i>                                                                   | <i>ja</i>        | 15      |
| saunagang für die natürliche stimulierung der blutgefäße nach dr. kneipp.                                       |                                                                                                       |                  |         |

lesen sie aufmerksam die unten angegebenen allgemeinen hinweise, unterbrechen sie bei unwohlsein sofort die behandlung und wenden sie sich unmittelbar an unsere mitarbeiter.

aufbauend

wasser

saunagang mit aufbauender wirkung, zeitangabe ohne behandlung auf etage 0: 2.00 - 2.15 stunden

|                                                                                                     |                                                                                                                  | handtuch         | minuten |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|
| 1                                                                                                   | fuss - desinfektionsanlage > normale dusche > frigidarium 12° <i>kneipp</i>                                      | <i>nein</i>      | 03      |
| 2                                                                                                   | hammam oman <i>kaltwasserbecken 15° - bänke mit dusche kühlen und säubern</i>                                    | <i>nein</i>      | 10      |
| 3                                                                                                   | aromaduschen > relax 32° <i>unterhaltung - lektüre - musik</i> > normale dusche <i>lauwarm</i>                   | <i>ja</i>        | 12      |
| 4                                                                                                   | natatio ( <i>badeanzug</i> ) <i>whirlpool - nacken-wasserfälle - sprudel - leichtes schwimmen - warme dusche</i> | <i>ja</i>        | 10      |
| 5                                                                                                   | relax 32° <i>wasser, tee oder fruchtsaft</i> > frigidarium 12° <i>zuber</i>                                      | <i>ja</i>        | 05      |
| 6                                                                                                   | calidarium <i>bänke mit dusche kühlen und säubern</i> > normale dusche                                           | <i>nein</i>      | 10      |
| etage 0 <i>mögliche anwendungen (komfort-whirlwanne, massage) dusche - bademantel</i>               |                                                                                                                  |                  |         |
| 7                                                                                                   | hammam oman <i>kaltwasserbecken 15° - bänke mit dusche kühlen und säubern</i> > aromaduschen                     | <i>nein</i>      | 10      |
| 8                                                                                                   | tepidarium 39° <i>musik</i> > frigidarium 12° <i>kneipp</i> > normale dusche <i>lauwarm</i>                      | <i>ja</i>        | 20      |
| 9                                                                                                   | laconicum <i>bänke mit dusche kühlen und säubern</i> > frigidarium 12° <i>kalte dusche</i>                       | <i>empfohlen</i> | 15      |
| 10                                                                                                  | tepidarium 39° <i>musik</i>                                                                                      | <i>ja</i>        | 20      |
| saunagang nach ayurvedischer philosophie, mittel- und fernöstlicher badekultur (türkisches hammam). |                                                                                                                  |                  |         |

lesen sie aufmerksam die unten angegebenen allgemeinen hinweise, unterbrechen sie bei unwohlsein sofort die behandlung und wenden sie sich unmittelbar an unsere mitarbeiter.

stimulierend

holz

saunagang mit stimulierender wirkung, zeitangabe ohne behandlung auf etage 0: 1.30 - 1.45 stunden

|                                                                                           |                                                                                                     | handtuch         | minuten |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|
| 1                                                                                         | fuss - desinfektionsanlage > normale dusche > frigidarium 12° <i>kneipp</i>                         | <i>nein</i>      | 03      |
| 2                                                                                         | tepidarium 39° <i>musik - aromatherapie - wasser, tee oder fruchtsaft</i> > aromaduschen            | <i>ja</i>        | 15      |
| 3                                                                                         | laconicum <i>bänke mit dusche kühlen und säubern</i>                                                | <i>empfohlen</i> | 15      |
| 4                                                                                         | frigidarium 12° <i>kneipp</i>                                                                       | <i>nein</i>      | 03      |
| 5                                                                                         | relax 32° <i>unterhaltung - lektüre - wasser, tee oder fruchtsaft</i>                               | <i>ja</i>        | 20      |
| etage 0 <i>mögliche anwendungen (massagen) bademantel</i> > frigidarium 12° <i>kneipp</i> |                                                                                                     |                  |         |
| 6                                                                                         | calidarium <i>bänke mit dusche kühlen und säubern</i> > frigidarium 12° <i>eis - zuber - kneipp</i> | <i>nein</i>      | 10      |
| 7                                                                                         | tepidarium 39° <i>lektüre - tee</i>                                                                 | <i>ja</i>        | 20      |
| etage 0 <i>mögliche anwendungen (maniküre, pediküre)</i>                                  |                                                                                                     |                  |         |
| saunagang nach methode von dr. kneipp und römischer bioklimatischer anwendungstechnik.    |                                                                                                     |                  |         |

lesen sie aufmerksam die unten angegebenen allgemeinen hinweise, unterbrechen sie bei unwohlsein sofort die behandlung und wenden sie sich unmittelbar an unsere mitarbeiter.

ausgleichend

metall

saunagang mit ausgleichender wirkung, zeitangabe ohne behandlung auf etage 0: 1.45 - 1.55 stunden

|                                                                                                    |                                                                                                                           | handtuch         | minuten |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|
| 1                                                                                                  | fuss - desinfektionsanlage > frigidarium 12° <i>kneipp</i>                                                                | <i>nein</i>      | 03      |
| 2                                                                                                  | hammam oman <i>kaltwasserbecken 15° - bänke mit dusche kühlen und säubern</i>                                             | <i>nein</i>      | 10      |
| 3                                                                                                  | natatio ( <i>badeanzug</i> ) <i>whirlpool - normale dusche lauwarm</i>                                                    | <i>ja</i>        | 10      |
| 4                                                                                                  | tepidarium 39° <i>wasser, tee oder fruchtsaft - musik</i> > normale dusche <i>warm</i>                                    | <i>ja</i>        | 20      |
| 5                                                                                                  | laconicum <i>bänke mit dusche kühlen und säubern</i>                                                                      | <i>empfohlen</i> | 20      |
| 6                                                                                                  | frigidarium 12° <i>kneipp - eis - zuber</i>                                                                               | <i>nein</i>      | 03      |
| 7                                                                                                  | finnische sauna 90° > frigidarium 12° <i>dusche</i>                                                                       | <i>ja</i>        | 10      |
| etage 0 <i>mögliche anwendungen (komfort-whirlwanne, massage, gesichtsbehandlungen) bademantel</i> |                                                                                                                           |                  |         |
| 8                                                                                                  | frigidarium 12° <i>kneipp - eis - zuber</i> > normale dusche <i>warm</i>                                                  | <i>nein</i>      | 03      |
| 9                                                                                                  | tepidarium 39° <i>musik - wasser, tee oder fruchtsaft</i> > frigidarium 12° <i>kneipp</i> > normale dusche <i>lauwarm</i> | <i>ja</i>        | 20      |
| saunagang nach ayurvedischen, römischen und östlichen bioklimatischen richtlinien.                 |                                                                                                                           |                  |         |

lesen sie aufmerksam die unten angegebenen allgemeinen hinweise, unterbrechen sie bei unwohlsein sofort die behandlung und wenden sie sich unmittelbar an unsere mitarbeiter.

vollständig

erde

vollständiger saunagang, zeitangabe ohne behandlung auf etage 0: 2.30 - 2.45 stunden

|                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                   | handtuch         | minuten |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|
| 1                                                                                                                                                                                                                                  | fuss - desinfektionsanlage > normale dusche <i>lauwarm</i> > frigidarium 12° <i>kneipp</i>                                        | <i>ja</i>        | 03      |
| 2                                                                                                                                                                                                                                  | hammam oman <i>kaltwasserbecken 15° - bänke mit dusche kühlen und säubern</i> > aromaduschen                                      | <i>nein</i>      | 15      |
| 3                                                                                                                                                                                                                                  | tepidarium 39° <i>unterhaltung - lektüre - musik</i> > frigidarium 12° <i>eis - zuber</i>                                         | <i>ja</i>        | 15      |
| 4                                                                                                                                                                                                                                  | finnische sauna 90° > normale dusche <i>warm</i>                                                                                  | <i>ja</i>        | 12      |
| 5                                                                                                                                                                                                                                  | relax 32° <i>wasser, tee oder fruchtsaft</i> > frigidarium 12° <i>dusche kalt - zuber</i>                                         | <i>ja</i>        | 15      |
| 6                                                                                                                                                                                                                                  | calidarium <i>bänke mit dusche kühlen und säubern</i> > normale dusche <i>lauwarm oder kalt</i>                                   | <i>ja</i>        | 15      |
| etage 0 <i>mögliche anwendungen (heu- oder zirmbad) bademantel</i>                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                   |                  |         |
| 7                                                                                                                                                                                                                                  | hammam oman <i>kaltwasserbecken 15° - bänke mit dusche kühlen und säubern</i> > aromaduschen                                      | <i>ja</i>        | 10      |
| 8                                                                                                                                                                                                                                  | tepidarium 39° <i>musik - lektüre</i> > natatio ( <i>badeanzug</i> )                                                              | <i>ja</i>        | 20      |
| 9                                                                                                                                                                                                                                  | laconicum <i>bänke mit dusche kühlen und säubern</i> > normale dusche <i>lauwarm</i>                                              | <i>empfohlen</i> | 15      |
| 10                                                                                                                                                                                                                                 | natatio ( <i>badeanzug</i> ) <i>whirlpool - nacken-wasserfälle - sprudel - leichtes schwimmen</i> > normale dusche <i>lauwarm</i> | <i>ja</i>        | 10      |
| 11                                                                                                                                                                                                                                 | tepidarium 39° <i>musik</i>                                                                                                       | <i>ja</i>        | 20      |
| dr. kneipp-methode, bioklimatologie der römischen thermen, ayurveda-philosophie, türkische hammam-bäder und mittelorientalische bäder, nordische filosofien zur stimulierung der blutgefäße anhand starker temperaturschwankungen. |                                                                                                                                   |                  |         |
| lesen sie aufmerksam die unten angegebenen allgemeinen hinweise, unterbrechen sie bei unwohlsein sofort die behandlung und wenden sie sich unmittelbar an unsere mitarbeiter.                                                      |                                                                                                                                   |                  |         |



#### Allgemeine Hinweise

**Lesen Sie aufmerksam die unten angeführten allgemeinen Hinweise, unterbrechen Sie bei Unwohlsein sofort die Behandlung und wenden Sie sich unmittelbar an unsere Mitarbeiter.**

Zur korrekten Anwendung der Wellness-Farm empfehlen wir folgendes:  
**Vor dem Betreten** die Fuss-Desinfektionsanlage verwenden und duschen.  
**Zugang zum Saunabereich** ohne Badeanzug, nur mit Saunapantoffeln und Handtuch oder Bademantel. Badeanzüge oder Unterwäsche können Bakterien in die Kabinen bringen und die normale Durchblutung anhalten oder verhindern.  
**Kindern unter 16 Jahren ist das Betreten und die Benutzung der Saunakabinen strengstens untersagt.**  
**Die Verwendung von Shampoo, Badeschaum oder Seifen jeglicher Art ist nicht gestattet.**

Aus diesem Grund empfehlen wir Ihnen sich in Ihrem Zimmer, oder in den von den Mitarbeitern angegebenen Duschen, zu reinigen. Nach dem Saunagang ist es von Vorteil einige Stunden zu warten bevor Sie Ihre Haut mit Seife waschen.  
**Eine Reinigungsdusche** führt nicht nur zu Unannehmlichkeiten durch Schaumbildung usw., sondern beeinträchtigt die Haut, nachdem sie einem natürlichen Schweissbildungsprozess unterzogen wurde. Tragen Sie im Entspannungsbereich aus Rücksicht zu den anderen Gästen **ein Handtuch oder einen Bademantel**. Wir bitten Sie in den Räumen **leise zu sprechen** um die Ruhe anderer Besucher nicht zu stören.  
**Zugang zur Badelandschaft** mit Badeanzug, Saunapantoffeln und Handtuch oder Bademantel.

Die Behandlungen der Wellness-Farm weisen auch **Gegenanzeigen** auf. Zu den wohltuenden Wirkungen der einzelnen

Behandlungen lesen Sie bitte die Ihnen von der Direktion **ausgehändigten Hinweise** (ältere Menschen mit Herz- oder Kreislaufproblemen, Kinder und schwangere Frauen sollten vom Besuch der Sauna absehen; bei mangelnder Abgabe eines ärztlichen Zeugnisses in der Direktion übernehmen wir keine Haftung für Schäden, die innerhalb der Wellness-Farm entstehen).  
**Wir empfehlen** Anfängern sich für Ratschläge an unsere Mitarbeiter zu wenden und sich nicht übermäßig starken Temperaturschwankungen auszusetzen.

**Innerhalb der Wellness-Farm sind Mobiltelefone untersagt und das Rauchen verboten.**

Die angegebenen Behandlungsverläufe und-zeiten sind annähernd formuliert.



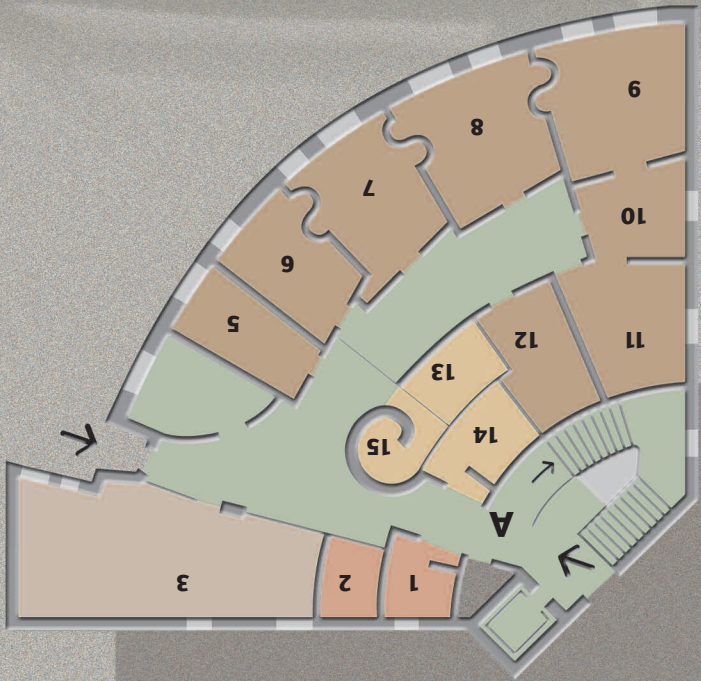


# POSTA ZIRN WELTNESS FARM



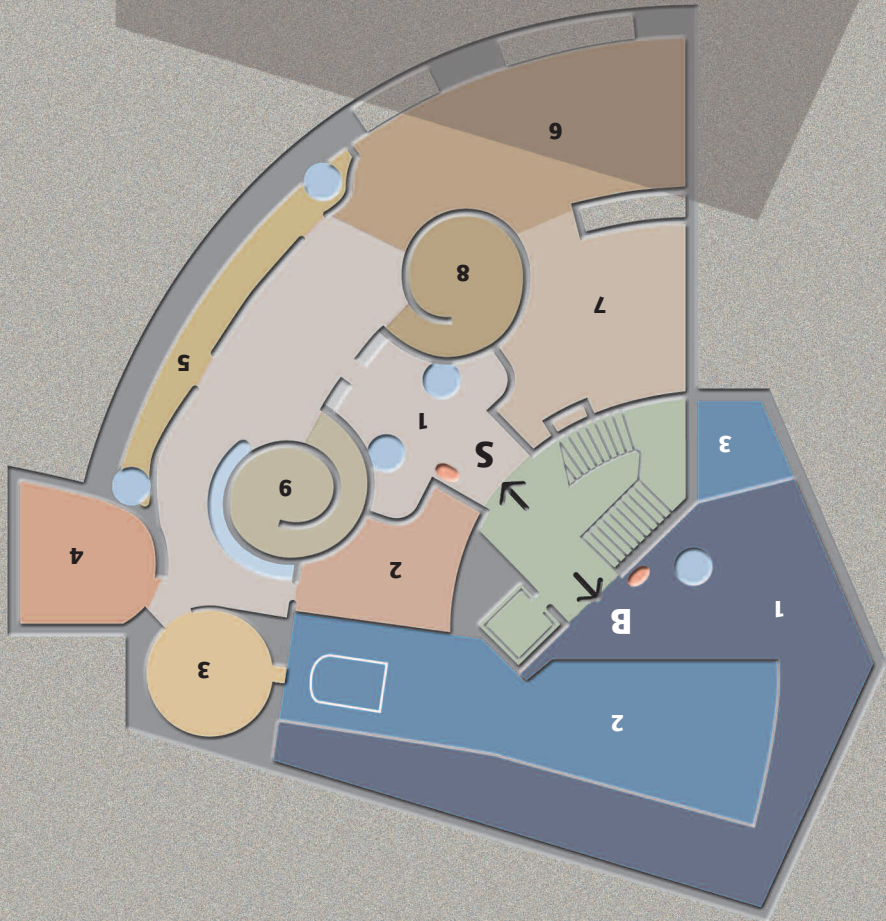
## A leistungen

|    |                                             |
|----|---------------------------------------------|
| 1  | gesicht und decollète solarium              |
| 2  | ganzkörper solariumdusche                   |
| 3  | fitness                                     |
| 5  | massagen                                    |
| 6  | massagen                                    |
| 7  | kosmetik                                    |
| 8  | massagen                                    |
| 9  | heu- und zirnbad "multi-bath-wanne" vitalis |
| 10 | vorbereitungsraum                           |
| 11 | entspannungsraum mit wasserbetten           |
| 12 | whirlwanne                                  |
| 13 | büro                                        |
| 14 | umkleideraum                                |
| 15 | rezeption                                   |



## B badelandschaft

|   |                                                         |
|---|---------------------------------------------------------|
| 1 | entspannungsbereich / dusche / fuss-desinfektionsanlage |
| 2 | gegenstrom / badelandschaft / sprudel / wasserfall      |
| 3 | kinderschwimmbad                                        |



## S saunen

|   |                                               |
|---|-----------------------------------------------|
| 1 | duschen / fuss-desinfektionsanlage            |
| 2 | laconicum                                     |
| 3 | finnische sauna 90°                           |
| 4 | frigidarium 12° / kneippbecken / kalte dusche |
| 5 | aromaduschen                                  |
| 6 | relax 32°                                     |
| 7 | tepidarium 39°                                |
| 8 | physiotherm, infrarotsauna                    |
| 9 | hammam oman                                   |

Die Familie Kostner mit Mitarbeitern freut sich Ihnen hiermit einen Einblick in die Wellness-Farm zu geben. Das Zentrum wurde mit der Absicht verwirklicht die Urbedürfnisse des Menschen zu fördern: Heiterkeit, Wärme, Wohlbefinden und inneres Gleichgewicht. Diese Zielsetzung hat dazu geführt, dass für die Neuplanung die Richtlinien der östlichen Philosophie des Feng Shui

gewählt wurden. Das starke Bewusstsein für die Beziehung zwischen Mensch und Natur bzw. Mensch und Umwelt verbindet unsere Ziele und dessen Geistesströmungen miteinander. Um dieses ursprüngliche Gleichgewicht wiederzufinden, haben wir in unserer Wellness-Farm die fünf zyklischen Elemente der Energie: Feuer, Wasser, Holz, Metall und Erde eingeschlossen. Jedes Element ist mit einem

Behandlungsablauf verbunden und stützt sich auf verschiedene Ansätze, wie z. B. von Dr. Kneipp, römischer und fernöstlicher Badekulturen oder Ayurveda. Unsere erfahrenen und professionellen Mitarbeiter stehen unseren Gästen für die einzelnen Behandlungen, sowie zur individuellen Beratung zur Seite. Wir bieten: Heu-, Zirkel-, Schlamm-, Algenbäder, Bäder mit Salz aus dem Toten Meer und

Thalasso-Bäder in der "Multi-Bath-Wanne" Vitalis von Dr. Joseph Franz, sowie Milch-, Steinöl- und Bäder mit verschiedenen hochwertigen ätherischen Ölen in der "Komfort-Whirlwanne". Das umfangreiche Programm an Massagen vervollständigt das Angebot. Wir wünschen Ihnen einen angenehmen und entspannenden Aufenthalt in unserer Oase der Ruhe.