

Saunamomente

IN IHREM MONTE MARE

Natürlich. Nachhaltig. Erholsam. Individuell.





4



5



6



7



8



10

Inhalt

4 | DAFÜR STEHT »NATUR PUR«

Das natur pur-Konzept steht für nachhaltige, ganzheitliche Entspannung für Körper und Geist.

5 | DIE URFORMEN DES SAUNIERENS

Die Urform ist das Steinschwitzbad. Dabei sorgen heiße Steine in einer Erdkühle für eine hohe Umgebungstemperatur.

6 | SO GESUND IST SAUNA

Die Wärme- und Kältereize stärken nicht nur das Immunsystem, sondern verbessern auch die Stimmung.

7 | SO SAUNIEREN SIE RICHTIG

Vorteile des Saunabadens: Stärkung des Immunsystems und Förderung des Herz-Kreislauf-Systems.

8 | AUFGÜSSE BEI MONTE MARE

Wir stellen Ihnen unser vielseitiges Aufgussangebot vor.

10 | AUFGUSS MIT SUDEN

Die natur pur-Suden werden eigens von unserem Saunateam aus getrockneten oder frischen Pflanzenteilen hergestellt.



12



14



15



16



18



19



20



22

12 | ÄTHERISCHE ÖLE

Ätherische Öle sind 100% naturreine Essenzen, die in den Aufgüssen positiv auf Körper und Geist wirken.

14 | RÄUCHERN IN DER SAUNA

Durch das Verbrennen verschiedener Pflanzenteile steigt im Aufguss ein angenehmes natürliches Aroma auf.

15 | SALZ-EINREIBUNG

Salze sind reich an Mineralstoffen und Spurenelementen, die überlebenswichtig für den Menschen sind.

16 | MINERAL BOOSTERS

Erleben Sie die Kraft der Natur mit drei hochwertigen, rein natürlichen Produkten.

18 | SALZWELTEN IM MONTE MARE

Positive Wirkung von Salz in den Salzwelten auf Körper und Geist

19 | KRÄUTERDAMPFÖFEN

Die Atmung profitiert von den wohltuenden, rein natürlichen Dämpfen.

20 | KRÄUTER- & AUFGUSS-FACHKRÄFTE

Das ausgebildete Saunateam sorgt bei monte mare für den richtigen Wohlfühlfaktor.

22 | WELLNESS-WELTREISE

Jeden Monat entdecken Sie bei landestypischen Themenaufgüssen, Gerichten und Wellness-Anwendungen ein neues Reiseziel.

Dafür steht »natur pur«



Das Konzept steht für nachhaltige, ganzheitliche Entspannung für Körper und Geist.

Wir verfolgen dabei die Philosophie, Gesundheit und Wohlbefinden langfristig zu fördern und zu erhalten – dies aber auf eine Weise, die schonend und verantwortungsbewusst mit Ressourcen von Mensch und Natur umgeht.

Bereits in der Steinzeit wurden in nahezu allen Kulturen Kräuter und Wurzeln aufgrund von ihrer positiven Wirkung genutzt. Ob frisch, getrocknet als Sud oder Tee verarbeitet, als Salzpeeling-Zusatz oder als ätherisches Öl, eine Pflanze hat so viel Abwechslung zu bieten!

VIELFALT »NATUR PUR« FÜR ALLE SINNE



SEHEN.

Entdecken Sie den Stand der Blüte in unserem Kräutergarten.



FÜHLEN.

Spüren Sie sich selbst auf den Wegen der Sinnespfade.



HÖREN.

Lauschen Sie dem Vogelgezwitscher im Saunagarten und den Klängen unserer Aufguss-Zeremonien.



SCHMECKEN.

Kosten Sie Gerichte aus fernen Ländern bei der monte mare Wellness-Weltreise.



RIECHEN.

Erleben Sie die vielfältigen Düfte unserer natürlichen Saunakreationen.

Die Urformen des Saunierens

Die Urform des Saunierens ist das Steinschwitzbad. Dabei sorgen heiße Steine in einer Erdkühle für eine hohe Umgebungstemperatur. Dieses Luftbad hat seine Ursprünge in **Ostasien** und breitete sich von dort nach **Nord-, Mittel- und Südamerika** und bis zu den Inuit nach **Alaska** aus.

Vor ca. 2.000 Jahren haben die **Finnen** das Steinschwitzbad dann aus ihrer asiatischen Urheimat nach Skandinavien gebracht. Dort wurde die Tradition weiterentwickelt zu der Sauna, die wir bis heute kennen und lieben. Man schwitzt in einem

Raum aus Holz bei hohen Temperaturen und geringer Luftfeuchtigkeit und gönnt sich anschließend eine Abkühlung im Freien. Ganz anders hielten es die **Römer**: Beim Römischen Bad wurde der Raum durch eine Fußboden- und Hohlwand-Heizung erwärmt. Einen Ofen oder Steine gab es nicht.

Das heutige Dampfbad hingegen hat seine Ursprünge im **Russischen Bad**, in dem bei höchstens 50 °C Grad und einer bis zur Nebelbildung gesättigten Luft geschwitzt wurde.

IHRE VORTEILE:

- ✓ keine chemischen Zusätze
- ✓ 100% natürlichen Ursprungs
- ✓ Aufgüsse als natürliches Heilmittel

Alte Finnische Sauna



So gesund ist Sauna

LÄNGER LEBEN	Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems; geringeres Schlaganfallrisiko
ENTSPANNUNG	Entspannung der Muskulatur durch die Wärme der Sauna
IMMUNSYSTEM	Stärkung des Immunsystems
HAUTBILD	Hautreinigung und Anregung der Zellerneuerung
STRESSABBAU	Entspannung der Psyche und des Geistes
DURCHBLUTUNG	Atemwege und Venen werden gut durchblutet



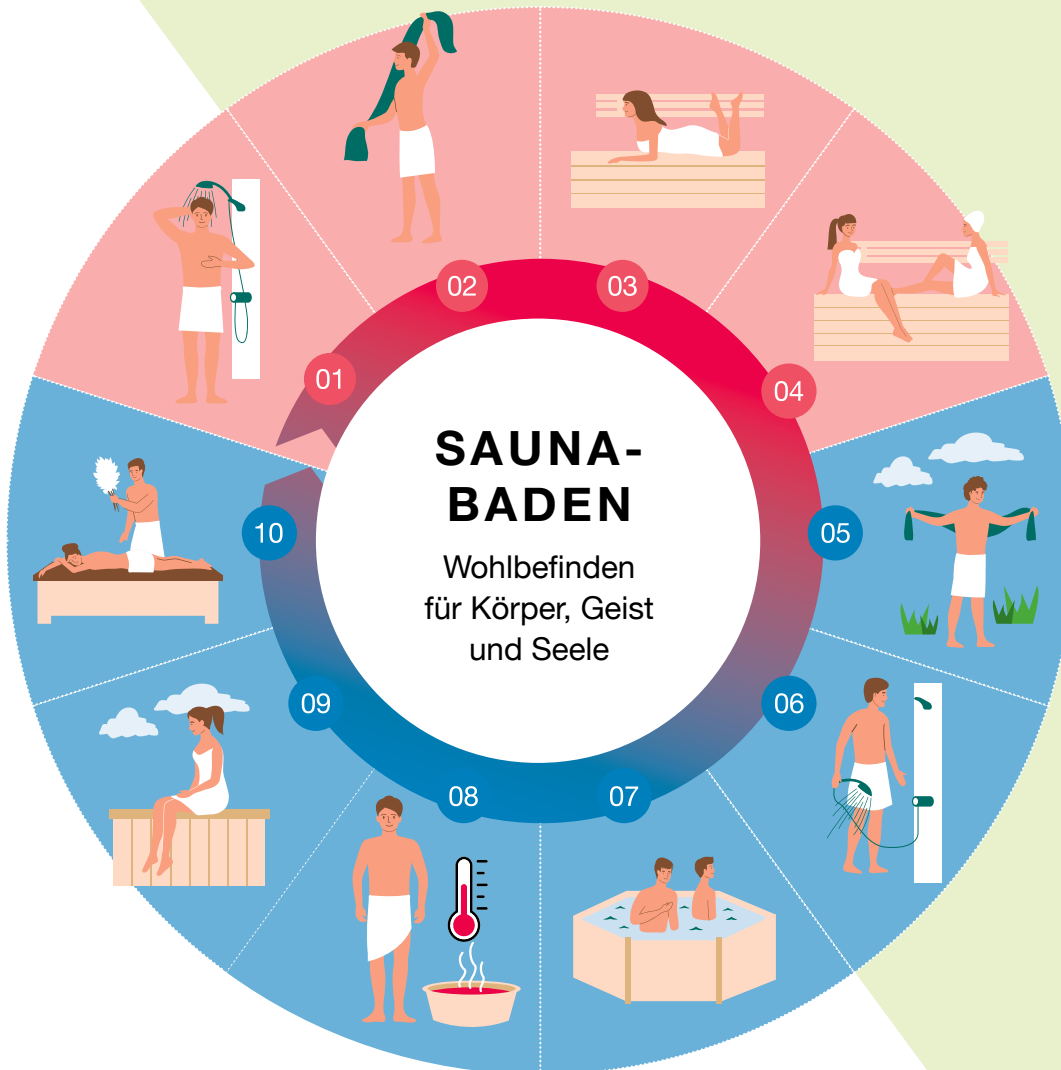
Fachwissen

»Wer schon als junger Mensch damit beginnt, regelmäßig in die Sauna zu gehen, verlängert seine Lebenserwartung um mindestens 5 Jahre. Selbst wer im mittleren Alter damit beginnt, steigert diese um 2 bis 3 Jahre.«
(Dr. med Rainer Brenke forscht seit über 30 Jahren zum Thema Saunabaden und Gesundheit)

»Die starken Wärme- und Kältereize stärken nicht nur das Immunsystem, sondern verbessern auch die Stimmung. Das Gehirn kann loslassen und der Stress des Alltags fällt ab.«
(Pressemeldung Deutscher Saunabund 2022)

»Je häufiger Sie saunieren, desto besser: Bei 4 bis 7 Saunabesuchen pro Woche wird die Herz-Kreislauf-Sterblichkeit um bis zu 70 Prozent gesenkt. Das Risiko für Schlaganfälle sinkt um bis zu 61 Prozent, selbst das Risiko für Demenz wurde in erheblichem Maße reduziert. Diese positiven Gesundheitseffekte führen die Forscher zurück auf die positiv regulierende Wirkung der Sauna auf den Blutdruck und die Herzfrequenzvariabilität. Ärzte sprechen in diesem Zusammenhang von der sogenannten systemischen Blutdrucksenkung.«
(Studie Med-Uni Innsbruck und Universität Ostfinnland)

So saunieren Sie richtig



1. VORBEREITUNG

Gehen Sie nicht mit vollem oder ganz leerem Magen in die Sauna. Beginnen Sie mit einer Reinigung unter der Dusche.

2. ABTROCKNEN

Trocknen Sie sich gut ab, bevor Sie den Saunaraum betreten. Trockene Haut schwitzt schneller.

3. WÄRMEPHASE

Legen Sie in der Sauna Ihr Handtuch unter den ganzen Körper. Wir empfehlen einen Aufenthalt von max. 15 min in der Sauna.

4. ENTSPANNUNG

Genießen Sie die Wärme im Liegen, wenn es der Platz zulässt. Die letzten 2 min sollten Sie sitzen, um den Kreislauf an die aufrechte Haltung zu gewöhnen.

5. ABKÜHLPHASE

Erst Frischluft, dann die kalte Dusche. Kühlen Sie die Atemwege an der frischen Luft ab und schenken Sie Ihrem Körper Sauerstoff.

6. ABKÜHLUNG DURCH ABDUSCHEN

Beginnen Sie bei der Abkühlung des Körpers herzfjern am rechten Fußrücken.

7. ABKÜHLUNG IM TAUCHBECKEN

Bevor Sie das Tauchbecken nutzen, duschen Sie sich bitte ab. Meiden Sie bei Bluthochdruck das Tauchbecken.

8. WARMES FUSSBAD

Im Anschluss empfehlen wir ein warmes Fußbad, damit sich die Körpertemperatur wieder normalisieren kann und die überschüssige Wärme abgeleitet wird.

9. PAUSE VOM ALLTAG

Legen Sie zwischen den Saunagängen Ruhepausen ein, um die Erholung zusätzlich zu fördern.

10. WOHLTUENDE MASSAGEN

... verstärken den Erholungseffekt. Werfen Sie einen Blick auf unser Massageangebot!



WUSSTEN SIE,

dass ein Saunaaufguss weit mehr ist als nur heiße Luft? Er bringt Ihren Körper stärker zum Schwitzen, belebt Ihre Sinne und sorgt durch die angefeuchteten Schleimhäute für eine intensivere Geruchswahrnehmung.

Natürlich, vielfältig, einzigartig

Bevor wir Sie auf eine Reise durch unsere vielfältige Aufgusswelt mitnehmen, möchten wir Ihnen unser tägliches Aufgussangebot vorstellen. Bei monte mare erwartet Sie eine abwechslungsreiche Auswahl an wohltuenden und kreativen Aufgüssen, abgestimmt auf die Bedürfnisse unserer Gäste und mit viel Raum für Individualität.

Die Aufgussthemata sind sorgfältig gewählt, doch die Gestaltung liegt in den Händen unserer engagierten Mitarbeitenden, die mit ihrer Kreativität und

Leidenschaft jedem Aufguss eine besondere Note verleihen. Wir setzen ausschließlich auf natürliche Produkte, die Körper und Geist guttun und legen größten Wert auf Qualität sowie ein einzigartiges Saunaerlebnis.

Entdecken Sie unser aktuelles Aufgussprogramm im digitalen Aufgussplan. Tauchen Sie ein in die Welt der natürlichen Aufgüsse und lassen Sie sich von unserer Vielfalt an entspannenden und belebenden Aufgüssen inspirieren.

Aufgussangebot

Damit Sie auf einen Blick erkennen, was Sie in unseren Aufgüssen erwartet, nutzen wir spezielle **Aufgussplan-Icons**. Diese geben Ihnen wertvolle Hinweise zu Hitzegrad, Dufttrichtung und besonderen Eigenschaften – so finden Sie ganz einfach den perfekten Aufguss für Ihr Wohlbefinden.



GUTEN MORGEN

Drei oder vier Runden natur pur



WALDSPAZIERGANG

Wie ein Spaziergang durch die Natur



ATEM FREI

Natürlicher Aufguss

Aufgrund von Menthol nicht für Schwangere geeignet.



SALZ-AUFGUSS

Vier Runden natur pur mit pflegender Salzpeeling-Pause



MINERAL BOOSTERS

Naturreines Aufgusserlebnis über drei Runden mit Mineralien als Peeling pflegt und schützt die Haut



WELLNESS-WELTREISE

Jeden Monat neue Aufgüsse, inspiriert von den unterschiedlichen Regionen unseres Planeten



NATUR SUD

Ausgekochte Kräuter und Gewürze



WENIK HOT

Für alle, die es natürlich heiß mögen



RÄUCHER-AUFGUSS

Räucherwerke und naturreine Aufgussprodukte



WENIK SOFT

Ein weni(k) warm und rein natürlich



RÄUCHER-ZEREMONIE

Naturreine Räucherwerke über drei oder vier Runden



GUTE NACHT

Drei oder vier Runden natur pur





WUSSTEN SIE,
dass bereits in der Steinzeit
Kräuter & Gewürze als natürliches
Heilmittel genutzt wurden?

WIRKUNG
schweißtreibend,
befreiend,
entzündungs-
hemmend

Saunaaufguss mit Suden

Bereits in der Steinzeit wurden Kräuter und Wurzeln aufgrund ihrer positiven Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden verwendet. In nahezu allen Kulturen werden verarbeitete Kräuter, Gewürze, Rinden oder Hölzer für Schwitzrituale verwendet, um zu entspannen, als natürliches Heilmittel vorzubeugen oder zu lindern. Die natur pur-Sude werden eigens von unserem Saunateam hergestellt, um sie im Aufguss zu verwenden.

Verschiedene Kräuter und Sträucher werden mit heißem Wasser angesetzt. Alle Duftstoffe gelangen bei einem Schwitzritual direkt in den Körper. Der Verzicht auf chemische Zusatzstoffe ist ein wichtiger Bestandteil unserer Sauna-Philosophie. Neben dem Sud im Aufguss genießen unsere Gäste die natur pur-Sude als beruhigenden Tee, als Körperwasser zur Einreibung oder in Verbindung mit Salz in getrockneter Form als Peelingansatz.

WUSSTEN SIE,

das die Birkenzweige erst im Spätsommer geerntet werden, sodass sie pollenfrei und somit auch für allergieleidende Personen geeignet sind?




Unser beliebtester Aufguss: Wenik

Bei einem klassischen Wenik-Aufguss werden getrocknete Birkenzweige – der Name Wenik stammt vom altnordischen Wort für Zweig/Bündel ab – über mehrere Stunden in heißem Wasser eingeweicht. Dadurch entsteht ein intensiv duftender würziger Sud, der anschließend mit den Zweigen aufgegossen wird. Für mehr Abwechslung im Aufgussprogramm bieten wir neben dem klassischen Wenik-Aufguss mit Birkenzweigen auch Varianten mit Eiche, Linde oder Eukalyptus in unseren Aufgüssen an.

UNSERE SUD-VIELFALT

- Basilikumblätter
- Rosmarinblätter
- Holunderblüten
- Rotbusch
- Kamillenblüten
- Salbeiblätter
- Kardamom
- Sternanis
- Lavendelblüten
- Waldmeisterkraut
- Pfefferminzkraut
- Zimtrinde
- Piment
- Zitronengras

... und vieles mehr!



WUSSTEN SIE,
dass 130 kg Lavendel für
die Herstellung von einem
Liter Öl benötigt werden?

aromen
NATURAL WELLNESS

WIRKUNG

entspannend,
reinigend, stärkend
und befreiend

Saunaaufguss mit ätherischen Ölen

Diese flüchtigen Essenzen sind zu 100% naturrein und wirken durch ihre komplexe Zusammensetzung auf Körper und Geist. Sie stellen ein natürliches Heilmittel dar und entfalten in den Aufgüssen ihre gesundheitsfördernde Wirkung. Über die Atmung werden die Moleküle durch die Lunge ins

Blut aufgenommen. Diese wertvollen Produkte werden in den Zeremonien in Eisbällen auf die Saunasteine gelegt, mit Wasser umspült und zerschlagen. So verteilt sich der Duft optimal im Schwitzraum.

WUSSTEN SIE,
dass Menthol-Kristalle aus
reinem Minzöl gewonnen
werden?



Aufguss mit Mentholkristallen

Beim Aufguss wird dieses Naturprodukt mit der Schöpfkelle auf die erhitzten Steine gelegt oder in einem Eisball vorbereitet. Die Kristalle verglühen auf dem Saunaofen und in kürzester Zeit füllt sich die Sauna mit dem frischen und wohltuenden Minzgeruch. Die Wirkung ist schmerzlindernd, kühlend und befreiend. Das Menthol wirkt beim Saunaaufguss positiv auf die Atemwege.



WIRKUNG

beruhigend,
erdend,
reinigend

Räuchern in der Sauna

Räucherrituale haben eine lange Tradition und werden in vielen Kulturen zur Reinigung, Entspannung und Förderung des Wohlbefindens eingesetzt. In der Sauna bietet das Räuchern eine besondere Möglichkeit, natürliche Aromen gezielt zu nutzen und eine einzigartige Atmosphäre zu schaffen. Ausgewählte Pflanzenteile werden dabei in einer Schale auf glühender Kohle erhitzt. Darunter finden sich reine Harze wie Weihrauch, Myrrhe, Drachenblut und Fichtenharz sowie Harzmischungen.

WUSSTEN SIE,

das der Begriff Parfüm von dem lateinischen Wort »per fumum« hervorgeht und übersetzt »durch Rauch« bedeutet?

Auch Kräuter und Gewürze wie Nelke, Anis, und Salbei, aber auch Blüten wie Kamille oder Lavendel eignen sich hervorragend. Kiefer-, Fichten- und Tannennadeln, Sandelholz und Zimtrinde setzen ihre Kräfte frei. Eine reine **Räucherzeremonie** besteht ausschließlich aus Räucherwerken, die über drei bis vier Runden angewendet werden. Ein **Räucher-Aufguss** hingegen kombiniert das Räuchern mit weiteren natürlichen Produkten wie ätherischen Ölen oder Suden.

Salz-Einreibung

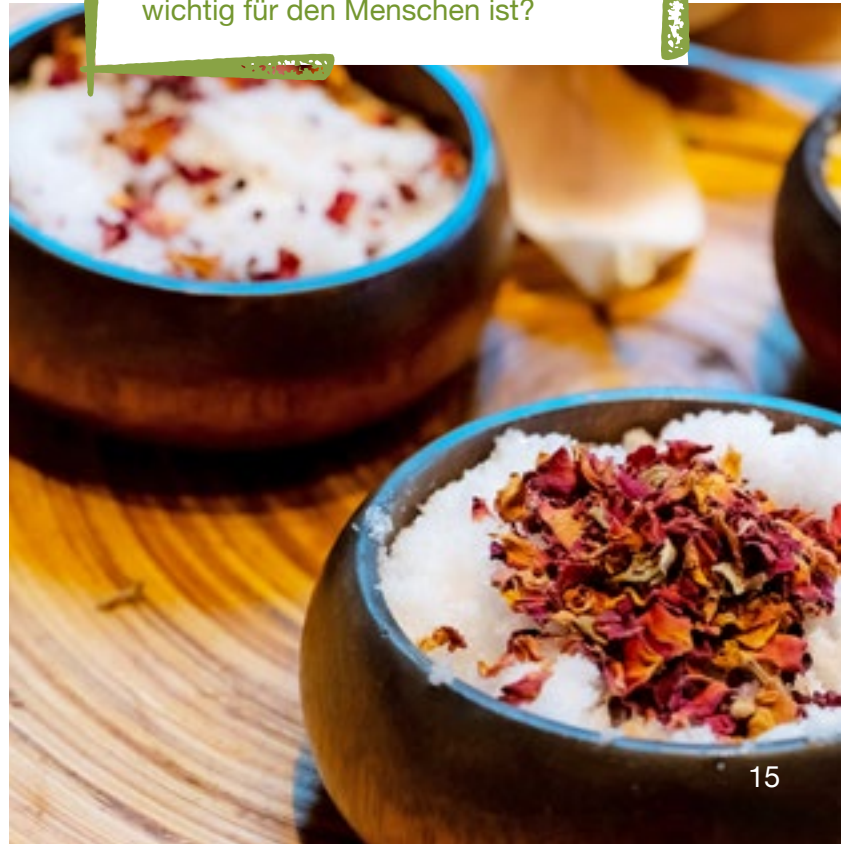
Bei einem Salzaufguss reiben sich die Gäste zwischen den Schweißgängen mit hochwertigem Meer- oder Himalayasalz ein. Dieses wirkt durch die peelende Beschaffenheit durchblutungsfördernd, desinfizierend und reinigend auf der Haut. Danach ist die Haut seidenweich und geschmeidig und wirkt straffer.

Zudem werden wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente aus dem Salz gelöst und über die Haut aufgenommen. Unsere Salzpeelings reichern wir teilweise mit getrockneten Kräutern an.

WUSSTEN SIE,
dass Salz durch die Mineralstoffe
und Spurenelemente überlebens-
wichtig für den Menschen ist?

WIRKUNG

durchblutungs-
fördernd, regt die
Zellerneuerung an,
desinfizierend





WUSSTEN SIE,
dass die Kombination der Mineralien das Aussehen der Haut verbessert, ihre Schutzfunktion stärkt und sie widerstandsfähiger macht? So trägt sie dazu bei, einen strahlenden und gesunden Teint zu bewahren.

Mineral Boosters

Erleben Sie die Kraft der Natur mit drei hochwertigen, rein natürlichen Produkten, deren wertvolle Mineralien Ihre Haut pflegen, vitalisieren und zum Strahlen bringen.



SCHUTZ
VERJÜNGUNG
HYDRATION

WÄRMENDES CALCIUM – HOT MINERAL PEELING

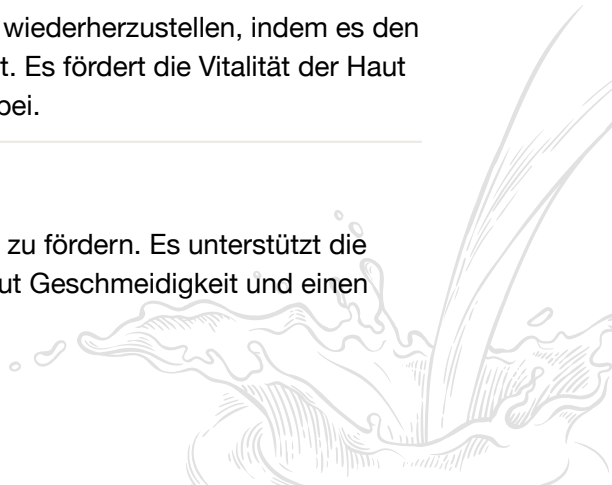
Calcium stärkt die natürliche Barrierefunktion der Haut und schützt sie vor Feuchtigkeitsverlust sowie äußeren Einflüssen. Gleichzeitig sorgt es mit seinen sanft peelenden Eigenschaften für ein glattes und ebenmäßiges Hautbild.

KÜHLENDES KALIUM – COLD MINERAL PEELING

Kalium trägt dazu bei, das natürliche Gleichgewicht der Haut wiederherzustellen, indem es den pH-Wert reguliert und die Feuchtigkeitsversorgung unterstützt. Es fördert die Vitalität der Haut und trägt zu einem frischen und gesunden Erscheinungsbild bei.

MAGNESIUM-AQUA-SPRAY

Magnesium hilft, die Haut zu beruhigen und ihr Wohlbefinden zu fördern. Es unterstützt die Feuchtigkeitsbalance, wirkt ausgleichend und verleiht der Haut Geschmeidigkeit und einen strahlenden Teint.



Aufguss-Ablauf

Tun Sie Ihrer Haut etwas Gutes und genießen Sie unseren neuen Mineral-Boosters-Aufguss in der Sauna. Erfahren Sie hier alles über den Ablauf und entdecken Sie Schritt für Schritt, was Sie erwartet, damit Sie den Aufguss und die Wirkung der wertvollen Mineralien ganz bewusst erleben und auskosten können.



2 Runden ätherische Öle oder Sude werden aufgegossen

Pause außerhalb der Sauna



Hot Mineral Peeling wird aufgetragen

wärmt, peelt, schützt und pflegt die Haut durch ätherische Öle



Magnesium-Aqua-Spray wird aufgetragen

beruhigt und pflegt die Haut für einen strahlenden Teint

Magnesium verbleibt auf der Haut



abkühlen, duschen, entspannen



Cold Mineral Peeling wird aufgetragen

kühlt, peelt, reguliert Feuchtigkeit und pH-Wert der Haut, belebender Duft



1 Runde ätherische Öle oder Sude werden aufgegossen



BEDBURG



REICHSHOF



RHEINBACH



ANDERNACH

WIRKUNG

entspannend,
reinigend,
desinfizierend

Salzwelten

Bei einem Aufenthalt in den monte mare SALZWELTEN profitieren Sie von der positiven Wirkung von Salz auf Körper und Geist. Die Salzlounge bietet Entspannung pur. Mehrere Tonnen hochwertiges jordanisches Meersalz bedecken den Boden. Die Wände sind mit Ziegeln aus Himalayasalz verkleidet. Imposante Kristallsalzsteine und Salzmonolithe vervollständigen diese Atmosphäre. Bei einer Luftfeuchtigkeit von etwa 50 Prozent und einer Temperatur von 20 bis 22 Grad entsteht ein besonderes Mikroklima.

WUSSTEN SIE,
dass die Heilkraft von
Salz seit mehr als
2000 Jahren bekannt ist?



Kräuterdampföfen

Neben dem Aufgießen von Kräutern und Gewürz-Suden während der Saunazeremonien haben Sie die Möglichkeit, wohltuende natürliche Dämpfe einzusatmen. Diese sorgen in ausgewählten Räumlichkeiten für ein 100% naturreines Klima und ein einzigartiges Dufterlebnis. Unter getrockneten Kräutern und Gewürzen wird Wasser verdampft, sodass die Luft erfüllt ist von einer hohen Konzentration der aus den Pflanzenteilen gelösten ätherischen Öle. Durch lange tiefe Atemzüge erleben Sie die gesundheitsfördernden Effekte der Natur.



WIRKUNG

Werfen Sie einen Blick auf das tagesaktuelle Kräuter-Menü!



Unsere natur pur- und Aufguss-Fachkräfte

Aufguss-Fachkräfte bei monte mare sorgen für den Wohlfühlfaktor bei Ihrem Besuch. Neben der Kreation, Planung und Durchführung von Aufgüssen und Zeremonien kümmert sich unser Saunateam ebenso um die Reinigung der Räumlichkeiten, die Überwachung der technischen Anlagen wie die Wasseraufbereitung der Becken und sind als Ansprechperson für Sie da.

Die Ausbildung in **Erste Hilfe** und die jährlichen Auffrischungen und Trainings sind Pflicht. In regelmäßigen Schulungen erlangt das Saunapersonal das umfangreiche Know-How in **Kräuterlehre** und den **Umgang mit ätherischen Ölen**, um unsere Naturprodukte optimal einsetzen zu können und jeden Aufguss zu einem einmaligen Erlebnis zu machen. Das Team wird durch das hauseigene anlagenübergreifende **Qualitätsmanagement** unterstützt, welches das Sauna-Konzept stetig weiterentwickelt.

SPRECHEN SIE UNS GERNE BEI FRAGEN ODER WÜNSCHEN AN.



WUSSTEN SIE,
welche Qualifikationen
und Fähigkeiten unser
Saunateam mitbringt?





THEMENBEZOGENE AUFGÜSSE



KULINARISCHE KÖSTLICHKEITEN



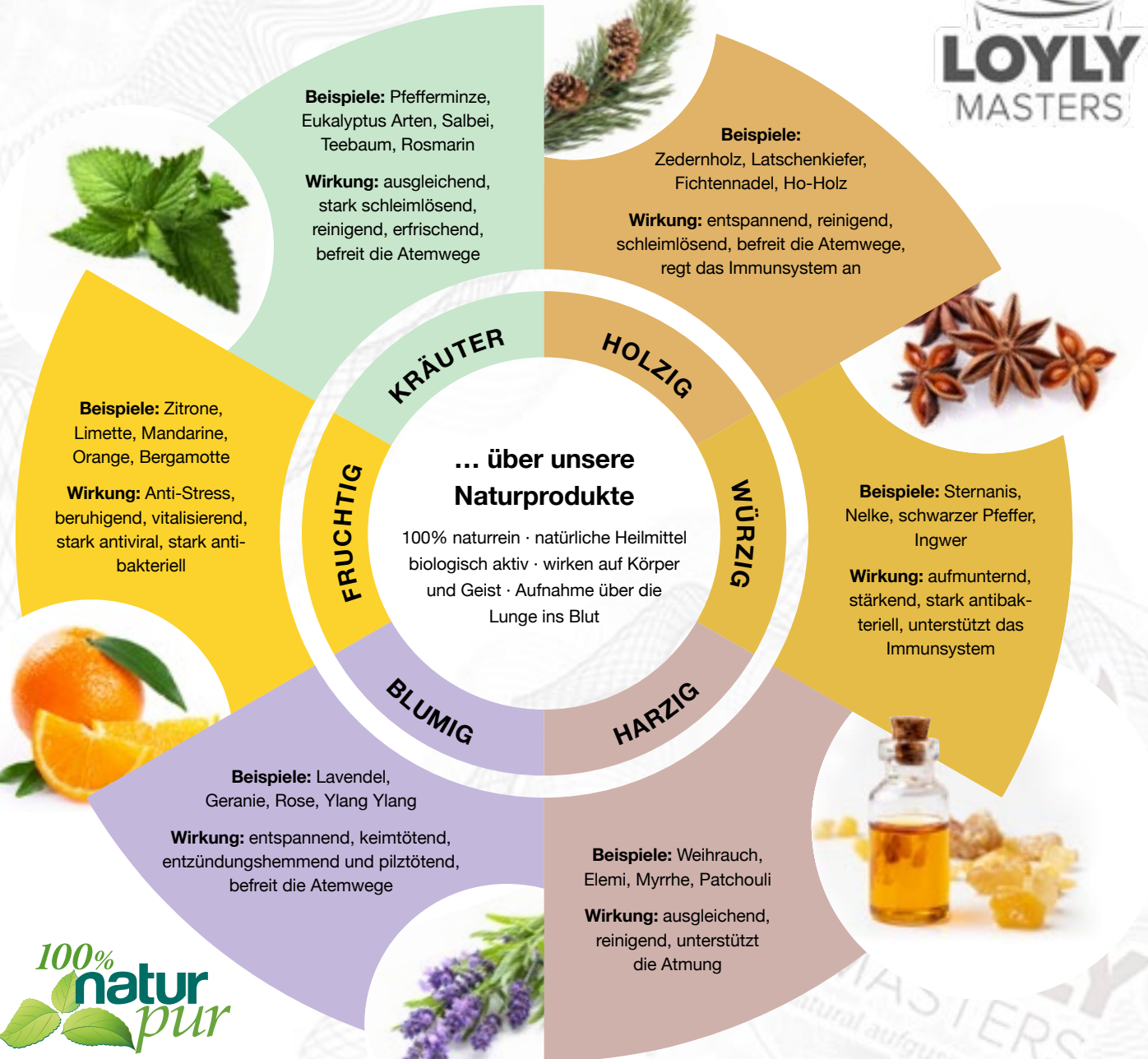
WOHLTUENDE MASSAGEN



Wellness- Weltreise

Reisen Sie mit uns und lassen Sie sich verwöhnen!
Bei unseren **monatlich wechselnden Angeboten**
entdecken Sie neue wohltuende Massagen,
entspannende, themenbezogene Aufgüsse und
traditionelle Köstlichkeiten aus fremden Ländern.

Wissenswertes...





Abwechslungsreiche Themenabende

JEDEN MONAT VERWÖHNEN WIR SIE MIT
AUFGÜSSEN UND KLEINEN ÜBERRASCHUNGEN.



SIE MÖCHTEN MEHR ÜBER DIE WIRKUNG UNSERER AUFGUSS-VIELFALT ERFAHREN?
SPRECHEN SIE EINFACH UNSER SAUNATEAM AN.

www.monte-mare.de

100%
natur
pur

