

Schönbühl, 14. Mai 2008

Historische Quelle der Gesundheit

Bernaqua Baderlebnis Römisch Irisch

Heisser Dampf und kalte Güsse – römische Badekultur neu entdecken. Das Römisch-Irische Dampfbad ist eine Kombination aus den römischen Dampfbädern der Antike und den trockenen irischen Heissluftbädern. Stufenweise temperierte Räume geben Körper und Kreislauf ausreichend Zeit, sich langsam an höhere Temperaturen zu gewöhnen. Das traditionsreiche Baderitual öffnet die Hautporen, befreit die Atemwege und sorgt für neues körperliches und geistiges Wohlbefinden. Höhepunkt ist die ausgiebige Bürstenmassage mit aromatischen Naturseifen.

Das Römisch-Irische Bad ist ein eigenständiger Bereich von Bernaqua und ergänzt das breitgefächerte Angebot. Dieses exklusive Badevergnügen erleben und geniessen die Badegäste in Gruppen von vier bis fünf Personen. Insgesamt vierzehn verschiedene Stationen stehen bei dem geführten Rundgang auf dem Programm. Das traditionelle Baderitual sollte im Voraus gebucht werden und dauert einschliesslich Seifenbürstenmassage und Ruhephase ungefähr zwei Stunden. Kindern unter sechzehn Jahren ist das Römisch-Irische Bad nur in Begleitung der Eltern zugänglich. Zum anschliessenden Erlebnisbadbesuch sind die Besucher des Bernaqua Spas eingeladen.

Warme Luft, Bürstenmassage und feuchter Dampf: Harmonie pur

Nach dem Duschen begibt man sich zunächst in einen Aufwärmraum mit 45 Grad Celsius Lufttemperatur, den die Römer «Tepidarium» nannten. Nach etwa zehn Minuten und mit ersten Schweissperlen auf der Stirn folgt der zweite Warmluftraum. Hier kommt man bei rund 65 Grad Celsius nun richtig ins Schwitzen. Im Anschluss folgt auf beheizten Massagetischen das Highlight des römisch-irischen Bades: die Seifenbürstenmassage. Eine Viertelstunde lang werden Rücken, Beine und Arme mit kräftigen Bürstenstrichen bearbeitet. Bürstenstärke und Seifenart können zuvor gewählt werden. Die Reste der herrlich aromatisch duftenden Naturseife dürfen die Gäste im Bernaqua übrigens mit nach Hause nehmen.

Gelockert und gut durchblutet folgt nach der Massage das erste Dampfbad: Dieser Raum hat eine Temperatur von 45 Grad, die Luftfeuchtigkeit beträgt 100 Prozent. Nach etwa zehn Minuten begibt man sich in ein zweites Dampfbad mit leicht höherer Temperatur. Für einen besonderen Effekt sorgt der Dampf, der hier schwallartig aus den Fugen des Raumes quillt. Im feuchtwarmen Nebel erfahren Körper und Seele eine wohltuende Harmonisierung. Die angenehme Atmosphäre mit niedriger Temperatur und hoher Luftfeuchtigkeit lässt durchatmen und den Alltag vergessen. Die Grundtemperatur des Dampfbads liegt deutlich unter der einer Sauna. Nicht starkes Schwitzen ist das Ziel, sondern Öffnung der Hautporen und Tiefenbefeuchtung der Haut.

Von Heissem zu kühlem Nass

Nach den Dampfräumen erfolgt eine stufenweise Abkühlung in verschiedenen Becken. Auf das wohlig entspannende Heisswasserbecken mit 42 Grad folgt nach zehn Minuten das 35 Grad warme flache Sitzsprudelbecken. Auf die gesamte Fläche verteilte Bodendüsen sorgen für einen angenehmen Massageeffekt. Nach einigen Schwimmszügen im Bewegungsbecken bei 32 Grad folgt als letzter Schritt das Kaltwasserbecken. Das Eintauchen in das 15 Grad kalte Wasser fordert ein wenig Überwindung, ist jedoch köstlich belebend und bringt die Haut zum Prickeln.

Endstation Entspannung

Nach dem Abtrocknen beginnt die abschliessende Entspannungsphase, die sich wunderbar für eine Schönheitskur nutzen lässt. Die durchfeuchtete, weiche Haut nimmt Nährstoffe besonders gut auf. An der Cremestation kann man sich von Kopf bis Fuss mit pflegender Feuchtigkeitslotion verwöhnen. Gedämpftes Licht und beruhigende Klänge laden in den grosszügigen Ruheraum mit bequemen Relaxliegen ein. Wasser, Tee und Früchte regenerieren und fördern das Wohlbefinden. Viel Zeit und Ruhe zum Entspannen – und das unbeschreibliche Erlebnis, sich wie neugeboren zu fühlen.

Hinweis an die Redaktionen

3 863 Zeichen (mit Leerzeichen)

Download von Bildern unter

www.bernaqua.ch/medien

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an

Genossenschaft Migros Aare
Bernaqua - Erlebnisbad & Spa
Sharon Moratti
Leiterin Marketing & Kommunikation
Industriestrasse 20
3321 Schönbühl

Direktwahl +41 (0)58 565 85 69
Mobile +41 (0)76 553 18 32
Fax +41 (0)58 565 88 67
sharon.moratti@bernaqua.ch