



PREIDLHOF
Luxury DolceVita Resort



SAUNA
BOOK

SAUNA-TOWER⁶ PREIDLHOF

In unserem sechsstöckigen Sauna-Tower⁶ genießen Sie **sieben verschiedene Saunen mit herrlichem Panoramablick** auf die umliegende Bergwelt. Ein weiteres Highlight ist unsere Schwarzbrennersauna inmitten des mediterranen Wellnessgartens beim Sommerpool.

Öffnungszeiten:

Sauna-Tower⁶ täglich von 11.00 bis 23.00 Uhr (Frühling & Herbst von 09.00 bis 23.00 Uhr), Schwarzbrennersauna täglich von 09.00 bis 23.00 Uhr

Saunaphilosophie	03	Dampfbad	13
Saunaetikette	06	Infrarotkabine	14
Tipps zum richtigen Saunieren	08	Ruheräume	16
Sanarium/Biosaunen	10	Entspannungsraumkonzept	
Finnische Sauna	12	„DEEP SEA“	18



SAUNAPHILOSOPHIE PREIDLHOF

Erleben Sie pure Lebensfreude und entdecken Sie die jahrhundertealte Tradition der Sauna völlig neu. Denn Wellness im Preidlhof bedeutet Saunagenuss auf höchstem Niveau. **Täglich erwarten Sie drei bis vier hochkarätige Saunaaufgüsse** für Ihre Gesundheit, für Ihre Pflege und zu Ihrer Unterhaltung.

Sauna-Experience mit unseren Saunaprofis (mehrmals pro Woche) 100 % für Ihre Gesundheit

Saunieren mit medizinischen Ansätzen – so erreichen Sie den größten Nutzen für Ihre Gesundheit und Fitness. Unser Saunateam betreut Sie bei den richtigen Anwendungen in allen Phasen eines Saunagangs: **Erwärmen, Abkühlen, Ruhen.** Sie werden von unseren Saunameistern begleitet und wichtige Hintergründe werden Ihnen erklärt.

Dampfbad-Special

Create it yourself

Einmal pro Woche können Sie mit unserem Saunameister Ihr individuelles Peeling kreieren. Lassen Sie sich über die Wirkungen der verschiedensten Zutaten auf Haut und Körper beraten und verwöhnen Sie sich anschließend im Dampfbad mit dem selbstkreierten Peeling.

Gesundheitsaufgüsse – Healthy Infusions

Preidls Kneippaufgüsse Hot & Frozen

Im Wechselbad der Temperatur: heiß und kalt. Herz- und Gefäßtraining durch gezielten Einsatz von Wärme- und Kältereizen.

Kneipp war damals seiner Zeit weit voraus, als er erkannte, dass Wasser als Vermittler von Temperaturreizen im Körper wohltuende Reaktionen im Bereich der Blutgefäße, der Muskulatur und des Stoffwechsels bewirkt und so über eine verbesserte Durchblutung und Entschlackung zur allgemeinen Entspannung führen kann. Machen Sie sich dieses Wissen zum Wohle Ihrer Gesundheit zu Nutzen!

Pflegeaufgüsse: Packungen und Peelings

Feel-good Experience

Durch die feinen Schleifpartikel der verschiedenen Peelingvarianten werden sanft Verhornungen und abgestorbene Hautzellen entfernt. Gleichzeitig pflegt die einzigartige Mischung der Pflegepackung die Haut samtig weich, reguliert den Feuchtigkeitsgehalt und schützt vor Austrocknung.

Showaufgüsse

Der Aufguss wird zum Event

Durch den Einsatz modernster Showeffekte wird ein Aufguss bei uns zum Erlebnis! Die klassischen Elemente Wasser/Eis, Handtuch/Wedeltechnik sowie hochwertige ätherische Öle stehen dabei durchaus im Mittelpunkt, werden aber geschickt durch weitere individuelle, kreative Elemente ergänzt, um dem Sauna-Liebhaber ein besonderes Schwitz-Erlebnis zu verschaffen.

Das Wochen-Veranstaltungsprogramm bietet eine detaillierte Übersicht der Aufgüsse.





SAUNAETIKETTE

Korrektes Saunieren stärkt das Herz-Kreislauf-System, kräftigt das Immunsystem, regt die Stoffwechselfunktionen an und ist überdies ein hervorragendes Mittel zur Körperpflege und Tiefenreinigung der Haut.

Wichtig zu beachten:

- Im Zimmer finden Sie eine **Wellnesstasche** mit Bademantel und Badesandalen. Im Saunabereich ist das Tragen von Badesandalen aus hygienischen und Sicherheitsgründen wichtig. Das Verwenden der eigenen mitgebrachten Badesandalen wird aus Umweltschutzgründen empfohlen.
- **Handtücher** liegen im Sauna-Tower⁶ und in der Schwarzbrennersauna bereit, bitte verwenden Sie diese nur im Saunabereich.
- **Dusche:** Bitte duschen Sie vor jedem Saunagang und vor der Verwendung des Tauchbeckens.
- **Salzlounge:** Bitte die Liegen vor und nach dem Gebrauch mit Desinfektionslösung reinigen. Mit nacktem Rücken auf die Infrarotstrahler legen – nach 2–3 Minuten schaltet sich die Heizung ein.
- **Dampfbad:** Nutzen Sie das Dampfbad ohne Badesandalen und ohne Handtuch. Spülen Sie die Sitzfläche vor dem Hinsetzen mit dem vorhandenen Wasserschlauch ab und verwenden Sie die speziellen Sitztücher.
- **Trockensaunen:** Betreten Sie alle Trockensaunen ohne Badesandalen, aber mit Handtuch. Nutzen Sie immer ein Saunahandtuch als Unterlage auf den Holzbänken: beim Sitzen, für den Rücken, für die Füße.
- **Saubere Bänke:** Kein Schweiß aufs Holz, kein Körperteil sollte die Holzbänke direkt berühren. Immer ein Handtuch verwenden.
- **Textilfreie Zone:** Betreten Sie alle Saunakabinen ohne Badebekleidung, damit die Wärmestrahlung Ihre Haut ungehindert erreicht und die synthetischen Stoffe durch die hohe Raumtemperatur keine giftigen Substanzen abgeben.



Rauchverbot



Kein Zutritt mit
Straßenschuhen



Bitte leise sein



Keine Tiere



Keine Fotos

- **Diskretion:** Für mehr Diskretion in den Saunen kann ein Handtuch oder ein edler Saunakilt/Sarong getragen werden. Erhältlich in der Spa-Abteilung.
- **Privacy:** Foto- und Videoaufnahmen im Nacktbereich sind absolut verboten.
- **Abkühlung:** Kühlen Sie sich nach dem Saunagang zuerst ab – frische Luft, Kneipp-Schlauch, Tauchbecken, Crushed Ice.
- **Ruhen:** In der Nachruhephase empfehlen wir, einen Bademantel und Wollsocken zu tragen, denn nach der Abkühlphase muss sich der Körper wieder erwärmen.
- **Liegen:** Nutzen Sie für alle Ruheliegen das dafür vorgesehene Wellnesstuch als Unterlage. Damit alle Gäste einen Liegeplatz für die Ruhephase bekommen, sollen die Liegen bei Abwesenheit von mehr als einer halben Stunde freigegeben werden. Unser Saunateam wird langzeit-reservierte Liegen freiräumen.
- Bitte respektieren Sie die **Privatsphäre anderer Gäste** in den Saunen und in den Ruheräumen.
- **Zeit:** Planen Sie ausreichend Zeit ein, um die Sauna richtig zu genießen. Für Hektik und Termindruck gibt es in der Sauna keinen Platz.



TIPPS ZUM RICHTIGEN SAUNIEREN

- Besuchen Sie die Sauna **weder hungrig, noch mit vollem Magen**.
- Genießen Sie **vor dem Saunagang eine Reinigungsduche** und trocknen Sie sich nachher gründlich ab.
- **Betreten Sie die Sauna mit erwärmtem Körper**, ein warmes Fußbad im Vorfeld des Saunabades fördert das Schwitzen zusätzlich.
- Besuchen Sie die Kabinen für eine Zeit von **8 bis 15 Minuten**, je nach persönlichem Wohlbefinden.
- **Kühlen Sie sich nach dem Saunagang ausreichend ab**: zunächst die Atemwege im Frischluftbereich, nachfolgend durch lokale, kalte Wassergüsse Arme und Beine sowie Rücken und Rumpf, von den Extremitäten zum Herzen hin, abschließend den Kopf. Benützen Sie zur kompletten Abkühlung das Tauchbecken – vorher immer eine Reinigungsduche nehmen.
- Wohltuend wirken nach der Abkühlung ein **leichtes Erwärmen der Füße** bis zum Knöchel mit einem warmen Fußbad und das anschließende Überziehen von Wollsocken.
- **Ruhen Sie Ihren Körper** im warmen Bademantel eingehüllt ausreichend aus, die Ruhephase sollte mindestens 30 Minuten andauern.
- Wiederholen Sie den Saunagang **maximal 3 Mal** – wichtig wäre 1–2x wöchentlich.
- Informieren Sie sich bei unserem Team – gerne beraten wir Sie zu unserem **Behandlungsangebot**, den Wirkungen und Kontraindikationen der Sauna und unserem täglichen Aufgussprogramm.
- **Ruhe ist im gesamten Saunabereich oberstes Gebot**. Wir bitten Sie, in den Kabinen und Ruhebereichen andere Gäste bei ihrer Entspannung und Ruhe nicht zu stören.
- Faustregel: **Aufwärmphase** 10–15 Min., **Saunagang** 8–15 Min., **Abkühlphase** 10–15 Min., **Ruhephase** 20–30 Min.
- **Keine Sauna**: bei Herzerkrankungen, Entzündung innerer Organe, Fieber, Migräne, bei starken Medikamenten
- **Aus hygienischen Gründen** sind alle Saunen und Tauchbecken **Nacktbereiche**.
- **Alle Ruhebereiche sind Textilzonen**.



TIPP: Auch im Sommer fördert ein Saunabesuch Ihre Gesundheit und pflegt Ihre Schönheit.

SANARIUM/BIOSAUNEN

Gesundheitlicher Nutzen:

- Durch die sanfte Wärme gut verträglich für das Herz-Kreislauf-System
- Geeignet für den Start eines Saunatages oder für Saunaeinsteiger
- Tonussenkende Wirkung
- Durch Einsatz von Kräutern wohltuende Wirkung für Körper und Geist



5-Elemente-Sauna

60 °C, 30 % Luftfeuchte

Einzigartig ist das Kaminfeuer in der Mitte mit angenehmer Strahlungswärme und dem außergewöhnlichen Fuß-Solepool. Hier lässt es sich dank der ausgleichenden Lehmwände im angenehmen Saunaklima entspannen und entschlacken.

Durch das warme Fußbad im Solewasser (35 °C) schwitzt man auch bei der moderaten Temperatur von 60 °C sehr intensiv. Die Kraft der 5 Elemente (Wasser, Feuer, Erde, Holz, Metall) ist in dieser Sauna vereint.



Oliven sauna

60 °C, 40 % Luftfeuchte

Edles Olivenholz und ausgewählte Kräuter. Große Panoramafenster mit einer atemberaubenden Sicht auf die Natur und die leicht verträgliche, sanfte Wärme der Bio-sauna machen das Saunieren zum perfekten Genuss für alle, die es nicht ganz so heiß mögen.



Schwarzbrennersauna

55–60 °C, 50 % Luftfeuchte

Zwischen den Outdoorpools im idyllischen Wellnessgarten gelegen, ist die Schwarzbrennersauna ein Geheimtipp des Hauses.

Ein alter Brennkessel wird zur Dampferzeugung verwendet. Natursteine und Altholz sorgen für ein rustikales Ambiente.

Täglich von 09.00 bis 23.00 Uhr geöffnet.

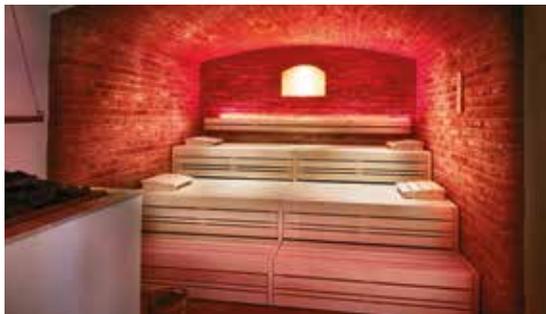


Weinsauna

70 °C, 35 % Luftfeuchte

Das Ambiente erinnert an einen Südtiroler Weinkeller. Das rustikale Kellergewölbe, der Duft des Eukalyptus-Feuers und die Strahlungswärme der massiven Ziegelwände sorgen für ein unvergleichliches Saunavergnügen.

Das Weinkeltern hat im Preidlhof jahrhundertealte Tradition.



FINNISCHE SAUNA

Finnische Show-Sauna

85–90 °C, 10 % Luftfeuchte

Ein fantastischer Ausblick und jeden Tag neue Themen und Effekte erwarten Sie. Die Show-Sauna macht das Saunieren zum Erlebnis: mit verschiedensten Aufgüssen und Überraschungen, die Sie nur im Preidlhof erleben. Licht- und Musikeffekte unterstreichen die Show-Aufgüsse.



Wirkung:

- Heißluftbäder
- Nachgewiesener Gesundheitsnutzen:
Förderung der Durchblutung von Haut und Schleimhäuten
- Stärkt das Herz-Kreislauf- sowie Gefäßsystem
- Steigerung der Abwehrkräfte
- Dient der Hautreinigung und Zellneubildung
- Entspannt Psyche und Muskulatur

DAMPFBAD

Dampfbad

45 °C, Sole

Entspannen und erleichtert aufatmen im großen Kuppel-Dampfbad mit Solenebelung. Verschiedene Pflegezeremonien mit den zertifizierten Saunameistern sind die Highlights dieses Dampfbades.



Wirkung:

- Saunen mit feuchtigkeitsübersättigter Raumluft wirken positiv auf die Atemwege und Schleimhäute.
- In Verbindung mit Aromen und Ölen wirken sie antibakteriell und stoffwechselanregend.
- Sehr pflegend und verjüngend für die Haut in Kombination mit Peelings und Packungen
- Empfehlenswert nach häufigen Saunagängen in Saunen mit hohen Temperaturen und niedriger Luftfeuchtigkeit

INFRAROTKABINE

Salzlounge

35 °C

Mit ergonomisch geformten Infrarotliegen für die gezielte Erwärmung der Wirbelsäule, ausgekleidet mit edlem Himalayasalz, mit ultrafeiner Solevernebelung. Die Sole ist so fein vernebelt, dass sie durch die Atmung bis in die Bronchien gelangt und dort entzündungshemmend und entschleimend wirkt. Solevernebelung mit dem Taster in der Kabine starten (Beim Ofen beschriftet mit „Sole“).



Wirkung bei regelmäßiger Anwendung:

- Immunsystemstärkend
- Durchblutungsfördernd und stoffwechsellanregend
- Verspannungslösend und Linderung bei Rückenschmerzen
- Förderung der Entschlackung und Entgiftung
- Die vernebelte Sole öffnet die Atemwege und Bronchien wie bei einer Salz-Inhalation.



TIPP: Entspannen Sie in einem unserer besonderen Ruheräume.



RUHERÄUME



White Silence Lounge

• Kraftplatz

Loslassen, entspannen, neue Kraft tanken.

Unser Spa in Südtirol bietet viele Orte zum Wohlfühlen.

Dieser Ruheraum ist einer davon. Und mit seinem **malerischen Panoramablick** und den **gemütlichen Doppel- und Relaxliegen** ein ganz besonders schöner. In der Mitte des Raumes (und im gesamten Sauna-Tower⁶) befindet sich ein **geometrisches Energiezentrum**, wie man es normalerweise nur unter Kirchen, Kapellen und Kultstätten findet. **Spüren Sie das Entspannungspotential.**

• White Silence Lounge

Schlichte Eleganz und herrliche Ruhe. Unser lichtdurchfluteter Ruheraum für wohlverdiente Momente der Stille. **Gemütliche Liegesäcke** laden zum Verweilen ein.

• Feuerlounge mit Kamin

Wellness in Südtirol – einfach wohlfühlen. Ein knisterndes Kaminfeuer, kuschelige Doppelliegen und ein stilvolles Interieur aus Stein und Holz machen diese Lounge so besonders.

• Ruhebereich beim Indoorpool

• Sonnenpavillon bei den Outdoorpools



Ruhekugeln Indoorpool



Kraftplatz

DEEP SEA WELTNEUHEIT

Die Zukunft der Entspannung

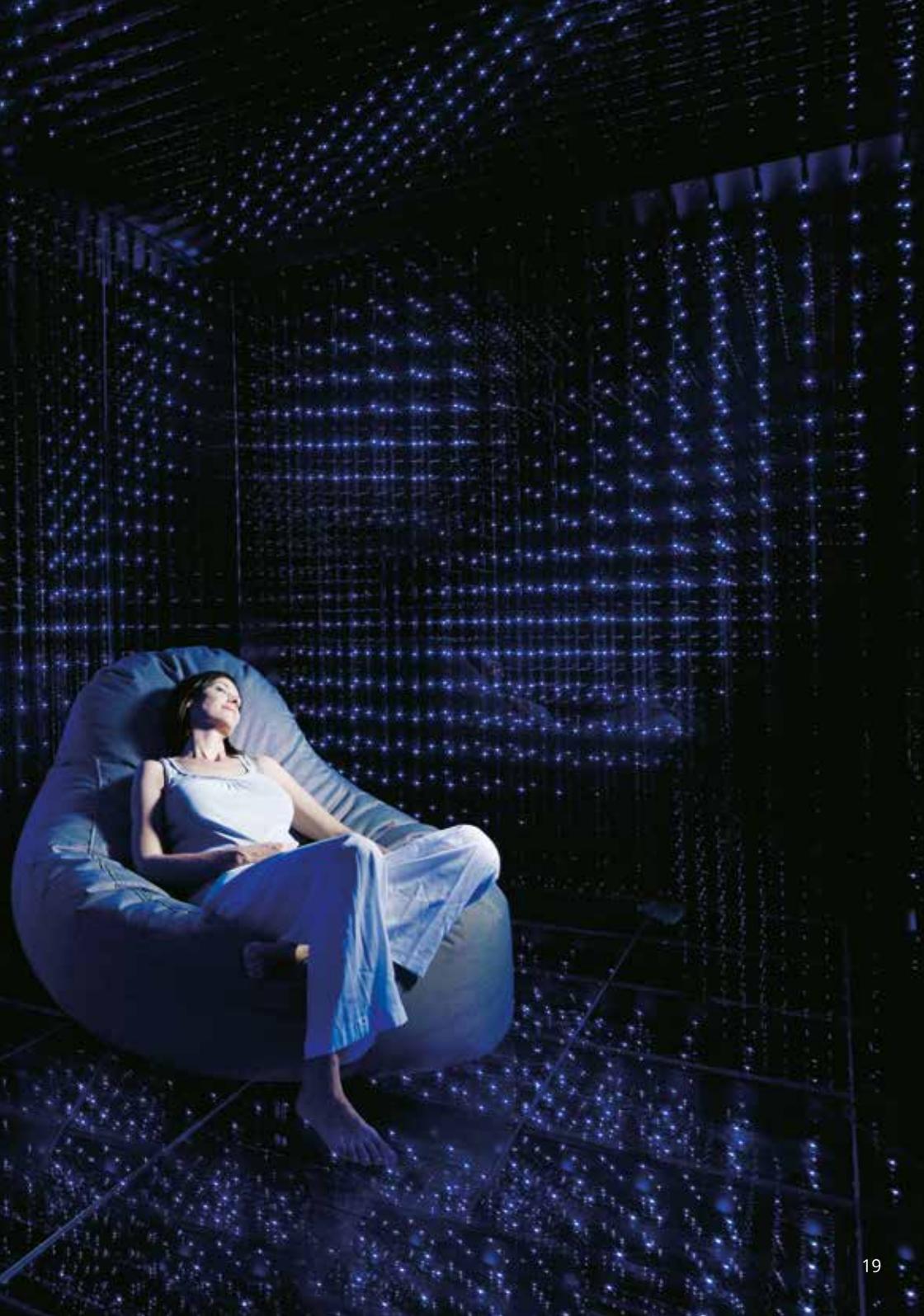
Inspiziert von der kaum erforschten Welt der Tiefsee, wurde mit dem Entspannungsräumkonzept DEEP SEA eine bisher weltweit einzigartige Idee im Preidlhof realisiert.

Erleben Sie die unvergleichliche Wirkung von 12.500 LED-Leuchtelementen, die Sie in mehreren Ebenen an allen vier Raumseiten sowie an Decke und Boden komplett einhüllen.

Wählen Sie aus unterschiedlichen Klang- und Lichtprogrammen. Tauchen Sie ein in die Tiefen des Meeres und die Weiten des Universums, ohne dass Sie dabei über reale Bilder und damit verknüpfte Erinnerungen oder Erfahrungen „geführt“ werden.

„Kreativität und Entspannung sind eng miteinander verknüpft“, so der Erfinder und Entwickler Daniel Lathan. Dass der Raum auf Basis von Lathans Theorien die Bereiche Kreativität und Entspannung auf vollkommen neue Art und Weise verbindet und fördert, konnte durch EEG- und HRV-Messungen belegt werden.

15 Min. € 19,00



Gedruckt auf
FSC
zertifiziertem Papier
aus nachhaltiger
Forstwirtschaft



Familie Ladurner · St.-Zeno-Straße 13 · 39025 Naturns/Italien
Tel.: 0039-0473-666251 · E-Mail: info@preidlhof.it

www.preidlhof.it



Konzeption: Hotel Preidlhof | Umsetzung: www.medienjaeger.at | Fotos: Bildarchiv Hotel Preidlhof | Änderungen und Irrtümer vorbehalten.