



### DAGLIND

Ähnlich dem Sonnenlicht unterstützen die nicht sichtbaren Infrarotstrahlen, welche von der Säule, den Wänden und der Bank ausgestrahlt werden, die Warmhaltefunktion des Körpers. Dies nimmt dem Körper die Arbeit ab sich warmzuhalten, wirkt ausgleichend auf das vegetative Nervensystem und regt hierdurch die Glückshormonproduktion an.



### FREYA

Die niedrige Temperatur und die hohe Luftfeuchtigkeit von bis zu 100% sorgen für ein äußerst angenehmes Klima. Eine besonders wohltuende Wirkung zeigt sich in der Reinigung der Atemwege. Ihre Muskelverspannungen lösen sich wie von selbst und die Haut wird geschmeidig weich. Der Besuch wirkt entschlackend und stärkt die Abwehrkräfte.



### SISGARD

Diese Sauna hat eine eingebaute Aufgussautomatik, wodurch Sie, wie durch Zauberhand, alle acht Minuten einen Aufguss genießen können. Entspannen Sie bei 80°C Körper und Geist und lassen Sie sich von Sisgard, der magischen Hüterin, verzaubern.



## BESONDERE EVENTS

#### Damentag

Jeden Montag ist Damentag im 1. OG mit speziellen Aufgüssen, Ganzkörperpackungen und einem Meditationsangebot für SIE.

#### Verlängertes Saunieren

Jeden letzten Freitag im Monat können Sie ab 20:00 Uhr bis 1:00 Uhr halbstündliche Aufgüsse genießen.

#### Wassergymnastik

Wir bieten kostenfreie Wassergymnastik montags bis freitags um 9:30 Uhr, sowie Montag um 17:30 Uhr an.

An Feiertagen in Niedersachsen oder Nordrhein-Westfalen findet die Wassergymnastik nur um 9:30 Uhr statt, der Damentag entfällt ganz.



### HÜGGE

Unsere Hügge ist eine Kelosauna. Die Kelosauna ist eine finnische Erfindung. Der Unterschied zur „normalen“ finnischen Sauna besteht in der Art des verwendeten Holzes. Kelo ist eine original finnische Polarkiefer, deren Bäume bis zu 500 Jahre wachsen müssen, um ihren Einsatz in einer Kelosauna zu finden. Das Keloholz zeichnet sich durch einen sehr angenehmen Duft aus.



### EXTERN

Bei 75°C genießen Sie Solevernebelung zum Inhalieren und echte Himalaya-Salzwände – ein einmaliges Saunaerlebnis, dessen Duft an Gradierwerk oder Meeresbrise erinnert! Die salzhaltige Luft reinigt und heilt die Haut, außerdem wirkt sich der Solenebel positiv auf die Abwehrkräfte und Atemwege aus. In Kombination mit der angenehmen Wärme können Ihre Muskeln in der Inhalationssauna optimal entspannen.



### VELMERS

Lassen Sie bei einem schweißtreibenden Aufguss den Blick in die Ferne schweifen. Die Velmers überzeugt als Panorama-Außensauna durch einen wunderschönen Ausblick auf den Teutoburger Wald. Bei 95°C lassen Sie Ihren Blick schweifen und die Seele baumeln.



### FREEDEN

Bei 70°C entspannen Sie bei wohltuendem Raumklima kreislaufschonend im Stile der finnischen Sauna. Die Temperatur ist jedoch niedriger, die Luftfeuchtigkeit höher – ideal für Anfänger, die das Saunieren kennenlernen möchten, oder Personen mit Atemwegs- und Kreislaufbeschwerden. Großzügige Liegeflächen in der Sauna bieten die optimale Entspannungsmöglichkeit.



### SPARREN

Bei 85°C und trockener Hitze mit wenig Luftfeuchtigkeit erleben Sie den skandinavischen Sauna-Klassiker in Reinkultur. Abwechslungsreiche Aufgüsse mit natürlichen Duftstoffen regen den Geruchssinn an und wirken positiv auf Kreislauf, Atemwege und Psyche. In der finnischen Sauna kommen Sie richtig ins Schwitzen. Erfahrene Saunameister sorgen für den professionellen und sicheren Aufguss.



### WIDOGARD

Die Wärme löst Muskelverspannungen und sorgt für eine ausreichende Durchblutung. Durch das Schwitzen werden Kreislauf, sowie Stoffwechsel angeregt und das Immunsystem gestärkt. Die Bio-Sauna ist mit einer Temperatur von 60°C unsere mildeste Sauna.



# WILLKOMMEN

in einer der schönsten Natursole-Thermen!

## UNSERE THERMENWELT

Vergessen Sie den Alltag und genießen Sie mit allen Sinnen Wasser, Wärme und Wellness.

Hier am Rande des Teutoburger Waldes eröffnen sich auf über 8.000 m<sup>2</sup> einzigartige Möglichkeiten zum Relaxen und Erleben.

Ob Sie unter der eindrucksvollen Glaskuppel im 33°C warmen Wasser die Wasserfontänen und die einzigartigen Klang- und Lichtspiele genießen, im Sportbecken Bahnen ziehen oder ob Sie sich unter freiem Himmel im Sole-Wasser treiben lassen...

... hier bleiben keine Badewünsche offen.

## UNSER carpeSPA

Unsere Leidenschaft ist Ihr Wohlbefinden. Warme Öle, angenehme Düfte, liebevolle Hände und entspannende Musik schaffen eine behagliche Atmosphäre.

Schenken Sie sich das Wertvollste was Sie haben – Zeit – und lassen Sie sich von unseren Massage- und Beauty- Programmen verwöhnen.

Nutzen Sie die Möglichkeit zur Online-Buchung und sichern Sie sich Ihre Verwöhnzeit im carpeSPA.

## UNSER BISTRO

In unserem internen Bistro laden wir unsere Thermengäste zum Verweilen und Genießen ein. Tischservice ist hier selbstverständlich. Sie entspannen in gemütlicher Runde an der Bar und in der Lounge am Kamin.

Selbstverständlich wird Ihnen die Zeit, die Sie hier verbringen, anteilig gutgeschrieben.

Pro Getränk 15 min  
Pro Speise 30 min

## UNSERE SAUNAWELT

In unserer zweistöckigen vielseitigen Saunalandschaft begeben Sie sich auf eine schweißtreibende Wanderung durch den Teutoburger Wald.

Im 1. OG haben Sie die Möglichkeit insgesamt zehn verschiedene Stationen mit all Ihren Sinnen zu genießen. Dazu zählen eine Dampf-, und eine Infrarotsauna, sowie eine klassische finnische Sauna. Aber auch das Ruhn, kaltes Abduschen und ein Starksoblecken finden in diesem Rundgang ihren Platz.

Im 2. OG befinden sich unterschiedliche Saunen mit variierenden Gradzahlen. Was ihre Besonderheiten sind, möchten wir Ihnen auf der anderen Seite näher erläutern.

carpe sol

Frankfurter Straße 15  
49214 Bad Rothenfelde  
Telefon (0 54 24) 2 21 46 00

**Öffnungszeiten**  
Therme 9:00 bis 22:00 Uhr · Sauna 10:00 bis 23:00 Uhr  
carpeSPA 10:00 bis 20:00 Uhr

