



DR. LOHBECK
PRIVATHOTELS



Seehotel Berlin-Rangsdorf

★ ★ ★ ★
Idylle vor den Toren Berlins

Dampfbad

Die Temperatur im Dampfbad beträgt zwischen 40 und 55 °C. Die Luftfeuchtigkeit liegt bei ca. 80 bis 100 %. Ein Dampfbad erweitert die Gefäße und sorgt so für eine starke Durchblutung der Haut. Die Wärme im Dampfbad löst verspannte Muskeln. Der Stoffwechsel wird angeregt. Ein Dampfbad hat eine positive Wirkung auf viele Erkrankungen der Haut, der Atemwege, der Gelenke und Muskeln. Insbesondere bei Atemwegserkrankungen wirkt das Dampfbad positiv.

Aromagrotte Tepidarium mit Sternenhimmel

Das Besondere an einem Tepidarium ist die wohltuende Strahlungswärme. Die Lufttemperatur wird bei ca. 35 °C gehalten. Die milde Strahlungswärme wird von unserem Körper angenehm empfunden, die Lufttemperatur verändert sich dadurch nicht. Atmung, Kreislauf, Herz und Blutdruck werden nicht belastet.



Seehotel Berlin-Rangsdorf

Am Strand 1 · 15834 Rangsdorf

www.see-hotel-berlin.de

info@see-hotel-berlin.de

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Telefon +49 (0) 3 37 08 - 92 88 - 0

Ein Haus der Privathotels Dr. Lohbeck GmbH & Co. KG

Altmarkt 8 · 58332 Schwelm



Herzlich willkommen in der

Sauna- und Beautywelt



Abschalten vom Alltag

Genießen Sie unsere Saunawelt!

Wohlbefinden und Entspannung, eine kurze Auszeit vom Alltag, Urlaub fürs Ich, körperliches Wohlbefinden, Gesundheit, Vitalität und innere Harmonie – all das kann ein Sauna-Besuch bewirken.

Nehmen Sie sich Zeit!

Mit unserem Sauna-Angebot möchten wir Ruhe-oasen schaffen, in denen Sie sich entspannen und Energie tanken können. Fünf verschiedene Saunen stehen Ihnen zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Ihr Sauna- und Beauty Team

Bergkristallsauna mit Farbstimulation

Die Temperatur in der Bergkristallsauna beträgt ca. 70 °C. Die Luftfeuchtigkeit liegt bei ca. 30 %. Seit jeher wird dem Bergkristall eine Heilwirkung auf Körper und Seele zugeschrieben.

Mittelpunkt dieser Sauna ist ein großer Bergkristall. Schon die Römer glaubten, im Bergkristall sei der Sitz der Götter und der Stein verleihe ihnen Weisheit, Mut und Treue in der Liebe.

ROT – wirkt anregend und aktivierend, stimulierend und innerlich belebend

GELB – schafft ein behagliches, warmes und entspannendes Gefühl, Farbe der Sonne

GRÜN – ist die Farbe der Natur, wirkt beruhigend, befriedigend

BLAU – schafft erregungsfreie Ruhe zum Nachdenken und Meditieren

Finnische Sauna

Typisch hierfür sind hohe Temperaturen zwischen 85 und 95 °C bei einer relativ geringen Luftfeuchtigkeit von 10 % bis 30 %. Eine wohltuende Wirkung auf die Atemwege haben bei dieser Hitze Aufgüsse mit Menthol oder Eukalyptus. Dazu bieten wir Ihnen noch eine Vielzahl weiterer Aufgüsse an.

Sanarium

Das Sanarium ist eine sanfte Sauna in der eine Temperatur von ca. 60 °C und eine relative Luftfeuchtigkeit von ca. 50 % herrscht. Der Unterschied zwischen Sanarium und finnischer Sauna ist eine geringer dosierte Temperatur und Luftfeuchtigkeit.

Da nur eine niedrige Temperatur herrscht, kann man den Aufenthalt auf 30 Minuten ausdehnen. Trotzdem sind das Abkühlen und eine Ruhephase erforderlich. Ein Besuch im Sanarium schont das Herz und den Kreislauf.