



# FLORA

Spa & Wellness

## UNSER LEITFADEN FÜR ENTSPANNTE STUNDEN

### 1. Hygiene & Vorbereitung

- Vor der Nutzung von Sauna, Dampfbad oder Pool duschen.
- Saubere Badebekleidung oder Handtücher tragen.

### 2. Rücksicht auf andere Gäste

- Leise sprechen – der Wellnessbereich dient der Entspannung.
- Keine lauten Gespräche, Telefonate oder Handybenutzung.
- Kinder unter 16 Jahren haben keinen Zugang zu den Saunabereichen.

### 3. Sauna- & Dampfbadregeln

- Handtuch als Sitzunterlage verwenden.
- Maximal 8–15 Minuten pro Saunagang – achten Sie auf Ihren Kreislauf.
- Kein Essen oder Alkohol im Sauna- oder Ruhebereich.
- Pausen zwischen Saunagängen einlegen und ausreichend trinken.

### 4. Ruhe- und Liegebereiche

- Liegen und Sitzflächen mit Handtuch belegen.
- Rücksicht auf Nachbarn – keine störenden Geräusche oder Aktivitäten.

### 5. Allgemeines Verhalten

- Ruhe genießen, bewusst abschalten und entspannen.
- Nach dem Saunieren oder einer Anwendung ausreichend abkühlen.
- Getränke nutzen – besonders Wasser oder Tee.

### 6. Notfälle & Kontakt

- Sie erreichen uns jederzeit telefonisch unter 92 an der Rezeption.
- In den Saunen stehen Notfallknöpfe bereit, falls Hilfe benötigt wird.