

## **Tag der Sauna in der Toskana Therme Bad Sulza**

**Am 24. September findet zum dritten Mal deutschlandweit der Tag der Sauna statt. Das Motto 2016 lautet: „SAUNA – natürlich! gesund“. Die Toskana Therme Bad Sulza beteiligt sich wieder mit ideenreichen Aktionen an der erfolgreichen Gemeinschaftsaktion des Deutschen Sauna-Bundes.**

Um das Interesse an der Sauna immer wieder neu zu wecken, findet jedes Jahr am 24. September der Tag der Sauna statt. Eine gute Gelegenheit, gleich zu Beginn der Saunasaison die Gäste zu Themen rund um Entspannung, Erholung und Geselligkeit zu informieren.

Der Deutsche Saunabund informiert:

„Das diesjährige Motto „SAUNA – natürlich! gesund“ greift nicht nur den Gesundheitsaspekt auf; es weist zudem auf die natürliche Wirksamkeit regelmäßigen Saunabadens hin. Allein durch den Wechsel von Wärme und Kälte werden die Vitalfunktionen des Körpers verbessert, Haut und Schleimhäute vermehrt durchblutet und das vegetative Nervensystem in Balance gebracht. Außerdem wird das Immunsystem nachhaltig gestärkt. Die langfristigen Effekte sprechen für sich: Herzschlag und Blutdruck normalisieren sich und die Stressempfindlichkeit sinkt. Auch die Häufigkeit grippaler Infekte geht merklich zurück. Die Sorge, dass die Wärme der Sauna das Herz belasten könnte, ist wegen der Weitstellung der Blutgefäße unbegründet.“

Zum Tag der Sauna bieten wir Ihnen folgendes Sonderprogramm in der Toskana Therme Bad Sulza, von 10 bis 24 Uhr:

### **Spezialaufgüsse**

Zu unseren stündlichen Aufgüssen präsentieren wir zusätzliche Spezialitäten, wie zum Beispiel den „Wenigenaufguss“, bei dem Ihr Rücken mit Birkenreisig massiert wird.

### **Erfrischende Fuß- und Beinmassage**

An den Fußbecken im Saunabereich können Sie Ihre Füße und Beine zum Beispiel nach einem Kneippgang massieren lassen!

### **Gesunde Köstlichkeiten**

Zum gesunden Lebensstil gehört auch eine gesunde Ernährung. Probieren Sie leckere Köstlichkeiten an der Saunabar, wie zum Beispiel ein Stückchen Kräuterkuchen!

### **Infomaterial**

Um das Saunaerlebnis in vollen Zügen und vor allem gesund genießen zu können, haben wir Informationsmaterial für Sie vorbereitet.

### **Pressekontakt:**

Constanze Mayrhofer  
Veranstaltungsleitung  
[MayrhoferC@Hotel-an-der-Therme.de](mailto:MayrhoferC@Hotel-an-der-Therme.de)  
Tel: 036461 - 91040