

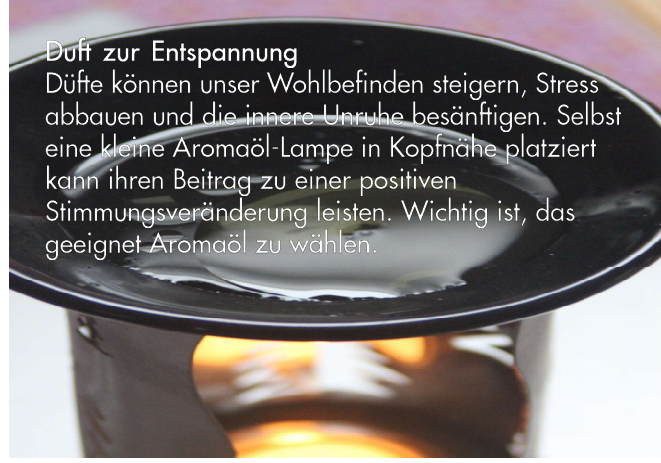


### Entspannungsmusik

Lehnen Sie sich zurück und Entspannen Sie bei asiatisch angehauchter Musik und finden Sie innere Harmonie und Balance.

### Kerzen zur Entspannung

Kerzen und Kerzenlicht können zur Entspannung einen wesentlichen Beitrag leisten. Der Blick in die Flamme oder durch die Flamme hindurch kann selbst bei kopfgesteuerten Menschen das Gedankenkaroussel durchbrechen helfen. Zudem verschafft ein Kerzen beleuchteter Raum eine heimelige Atmosphäre.

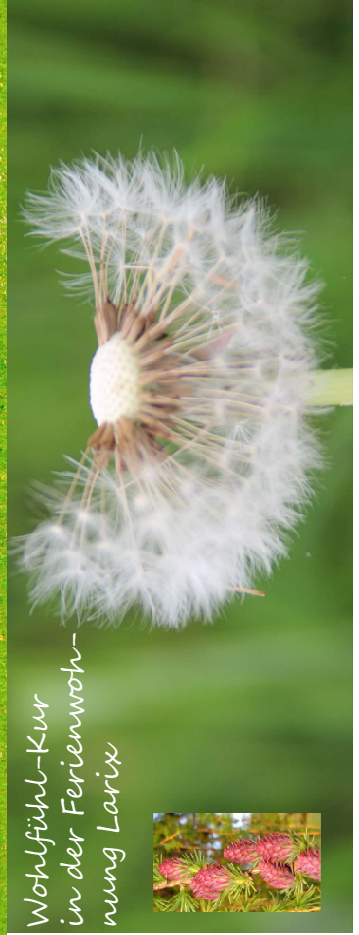
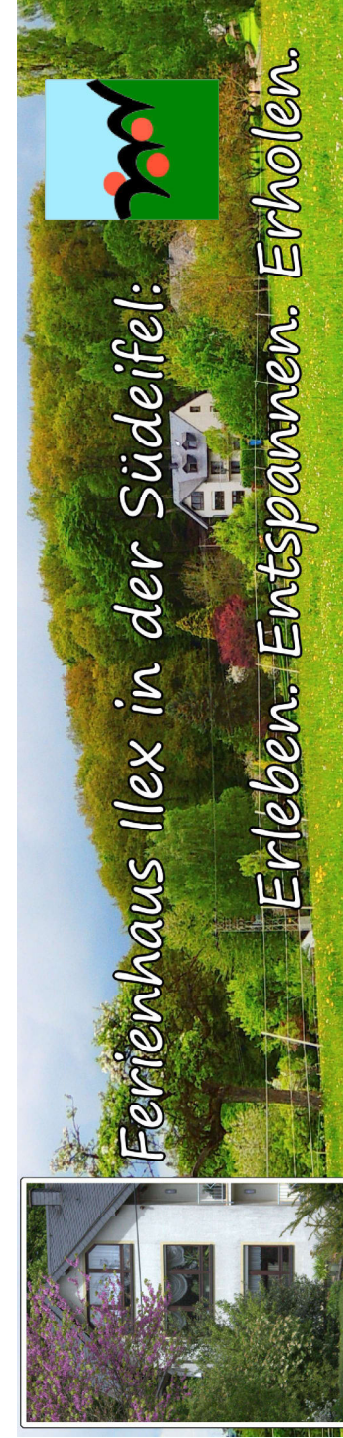


**Duft zur Entspannung**  
Düfte können unser Wohlbefinden steigern, Stress abbauen und die innere Unruhe besänftigen. Selbst eine kleine Aromaöl-Lampe in Kopfnähe platziert kann ihren Beitrag zu einer positiven Stimmungsveränderung leisten. Wichtig ist, das geeignet Aromaöl zu wählen.

### Eine Lanze für die Minze

In einem Holzfass haben wir eine wohlriechende Minze für unsere Feriengäste gepflanzt. Die Minze eignet sich hervorragend als Tee und als Aufguss für die Sauna. Ihr fast weltweiter Einsatz als Gewürz- und Heilkraut geht auf ihre Inhaltsstoffe, vor allen Dingen Menthol, zurück. Sie machen die Pflanze zu einem begehrten Lieferanten von Organe kräftigenden Wirkstoffen. Der Pfefferminze wird bestätigt, dass sie Energiereserven auffüllt, Herz und Nerven beruhigt und Missmut und Trägheit vertreibt.

Haus Ilex, Ingrid Weber, Hochmark 4, 54306 Kordel,  
Fon: 06505-910277, Fax: 06505-910278,  
[www.ferienwohnung-ilex.de](http://www.ferienwohnung-ilex.de)  
E-Mail: [ilex@ferienwohnung-ilex.de](mailto:ilex@ferienwohnung-ilex.de),



**„Lassen Sie alles los, was nicht wirklich glücklich macht und leben Sie in der Leichtigkeit des Seins“ (Kurt Tepperwein)**

Wir laden Sie ein, sich für ein paar Stunden Zeit für Ihr persönliches Wohlbefinden zu gönnen. Genießen Sie den Augenblick, bauen sie Spannung ab, besänftigen Sie die innere Unruhe und lassen Sie die Seele baumeln.

## Sauna

*Finnische Sauna und Dampfsauna in einer Einrichtung*  
Saunabesuche sind nicht nur in der Erkältungssaison eine Wohltat für den Körper. Sie stärken unser Immunsystem, trainieren Herz und Kreislauf und lassen auf unserer Haut ein wohliges Gefühl zurück.

Wie Sie richtig Saunieren, ist in unserem Handbuch beschrieben. Bitte beachten Sie die gesundheitlichen Aspekte, damit Sie keinen Schaden nehmen.



## Infrarotkabine

Infrarotstrahlen erhöhen die Außentemperatur des Körpers und dringen über die Blutbahnen und Lymphströme zu den inneren Organen und verbreiten Wärme. Die Körpertemperatur erhöht sich leicht und der Körper beginnt zu schwitzen. Zusätzlich zu den gewünschten Wirkungsweisen von Saunen, wirken sich die Infrarotstrahlen positiv auf Muskeln und Organschichten aus.

Vergleichsweise niedrige Temperaturen in der Infrarotkabine sind für einige Anwender erträglicher.

## Medizinische Badewanne

Zum Wohlfühlen ist kaum eine andere Einrichtung besser geeignet als eine Badewanne. Die Wärme des Wassers entspannt Muskeln und Psyche. Verschiedene Beigaben haben positive Auswirkungen auf unser Immunsystem und stärken unsere Abwehrkräfte. Haut und Haare profitieren ebenfalls von möglichst natürlichen Badezusätzen. Es reicht schon, wenn dem Badwasser etwas Buttermilch zugefügt

wird, um unsere Haut geschmeidiger zu machen. Unsere medizinische Wanne ist 0,54 cm tief und sie liegen bequem im gewählten Medium, das alle Körperteile bedeckt.

## Wanne für Fußbäder

Mit dem richtigen Hausmittel im Fußbad lassen sich Probleme wie permanent kalte Füße, Hornhaut, Pilzinfektionen oder den berüchtigten „Käsefuß“ in den Griff bekommen. Belohnt wird man zusätzlich mit schönen Füßen, weicher Haut und gesunden Nägeln. Ein warmes oder kaltes Fußbad ist allein schon durch die Temperatur nicht nur für die Füße, sondern für unseren gesamten Organismus eine Wohltat.



## Schwallbrause

Nach einem Sauna- oder Infrarotgang verschafft ein ordentlicher Guss aus der Schwallbrause Abkühlung. Aus der speziell konzipierten Brausevorrichtung fällt kaltes Wasser ohne Druck in einem breiten, fächerförmigen Strahl auf den Körper. Der Brausekopf ist übermannshoch im Fußbecken installiert. Durch die schwallartige Darreichung des Wassers aus Schwallbrausen wird so der gleiche positive Effekt erzielt, wie mit Schwelleimer oder Eimerguss.

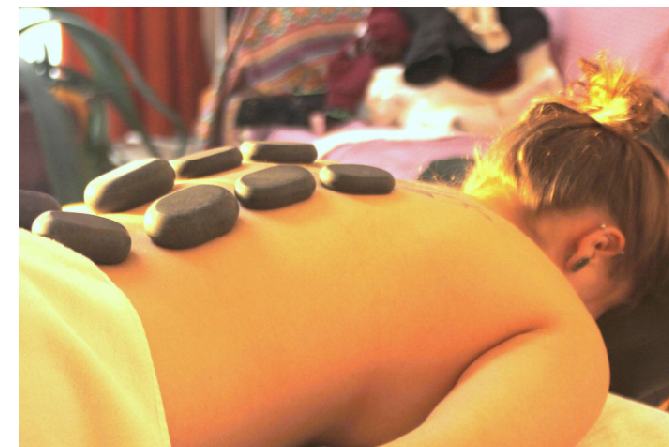


## Entspannungsliegen

Im Schlafraum haben wir Entspannungsliegen aufgestellt, damit Sie zwischen und nach den einzelnen Anwendungen in angenehmer Körperhaltung tief durchatmen können.

## Heiße Steine - Massage

Eine Massage mit heißen Steinen dient der Verbesserung des Wohlbefindens. Detaillierte Beschreibungen über den Umgang mit heißen Steinen finden Sie in der vorhandenen Literatur.



## Gesichtsmasken

Gesichtsmasken sind das Tüpfelchen auf dem „i“ einer Wohlfühl-Kur. Mit wenig Aufwand und wenigen Mitteln verwöhnen Sie Ihre Haut, die sich anschließend frisch und belebt anfühlt.

Vor der Gesichtsmaske steht die gründliche und sanfte Reinigung der Haut mit gut verträglichen Mitteln. Wir halten verschiedene Zutaten für Sie bereit. Danach können Sie eine Gesichtsmaske, beispielsweise aus Quark, etwas Olivenöl und Orangen auftragen. Der Erfolg wird Sie überzeugen!

