

# SITZUNGSABLAUF IN DER SALZGROTTE



- Die 45-minütige Salzgrottentherapie erfolgt auf den sehr komfortablen Liegen. Hier können Sie den Alltag vergessen, Ihr Immunsystem stärken und ganz natürlich die Beschwerden lindern.
  - Für den Besuch in der Salzgrotte empfehlen wir warme, bequeme Kleidung sowie auch warme Socken mitzubringen. Handtücher sind nicht erforderlich, Sie bekommen eine Decke.
- Die Sitzungen beginnen zur vollen Stunden. Wir möchten Sie bitten, ca. 10 min. vor dem Sitzungsbeginn ins Studio zu kommen.
- Es ist empfehlenswert, um die besten und lang anhaltenden Ergebnisse zu erzielen, die Salzgrotte regelmäßig 1-2mal wöchentlich zu besuchen. Bei den akuten Beschwerden jedoch 4-5mal wöchentlich.
  - Während einer Sitzung nehmen Sie bitte Rücksicht auf andere Gäste. Verhalten Sie sich bitte ruhig und nutzen Sie die Sitzung bewusst zum Entspannen, für die Atemübungen oder Meditationen.
- Vor dem Eintritt in die Salzgrotte möchten wir Sie bitten Ihre Handys auszuschalten. Gönnen Sie sich die Auszeit!
- Für die Reinheit des Salzes und aus hygienischen Gründen bitten wir Sie, in der Salzgrotte während einer Sitzung sich vom Essen und Trinken abzusehen.
  - Zu unseren Familiensitzungen sind die kleinen Gäste herzlich willkommen. Während einer Sitzung können Kinder im Salz buddeln und sich in der Salzgrotte bewegen. Liebe Eltern, beachten Sie bitte, dass die Salzgrotte eine Medical Wellness-Einrichtung ist und kein Indoor-Spielplatz. Es ist eine gute Gelegenheit, Ihren Kindern die Welt der Entspannung bekannt zu machen. Achten Sie bitte darauf, dass die Kinder nicht übermäßig laut werden und die Salzgrotte mit Respekt behandeln.
- Die Kinder unter 10 J. dürfen nur mit der Begleitung in die Salzgrotte.
- Während einer Sitzung genießen Sie Ihre tiefe Entspannung und bringen Sie Körper, Geist und Seele wieder in Gleichgewicht. Schalten Sie einfach ab. Wir kümmern uns um die Zeit.