

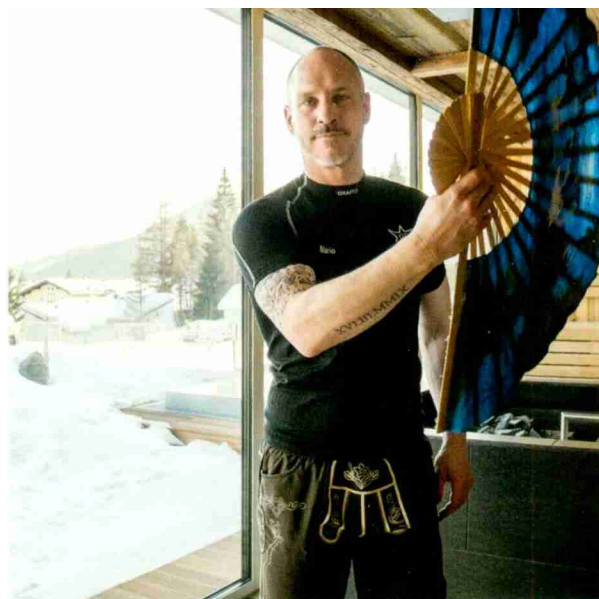


Für Sauna-Fans: Aufguss mit Aussicht

Die Vorstellung der «Sauna» hat sich in den letzten Jahren komplett verändert. In den 70er Jahren handelte es sich noch um einen dunklen Raum im Keller, der nach dem Wintersport besucht wurde. Heute wird Saunieren als Erlebnis empfunden. Dem entsprechend beeindruckt die Saunas im Astoria Resort mit grossen Panoramafens-tern mit Blick in die Natur und Aufgüssen der besonderen Art. Ein Saunagang ist besonders in der kalten Jahreszeit Balsam für Körper und Seele. Das Wechselspiel aus heiss und kalt sorgt für eine Stärkung des Immunsystems. Die Blutgefässe erweitern sich, die Herzfrequenz steigt und die Atemfrequenz wird erhöht. Die Haut wird frisch durchblutet und strahlt wieder. Ein weiterer positiver Nebeneffekt: durch das Schwitzen wird der Körper regelrecht gereinigt – bis zu einem halben Liter Schweiß verliert der Körper während eines Saunaganges.

Mario, der Sauna-Profi

Der gebürtige Tiroler ist seit Jahren zertifizierter Saunameister. Nach einer mehrmonatigen Ausbildung und mittlerweile schon jahrzehntelanger Berufserfahrung ist Mario zweimal wöchentlich im Astoria Resort in Seefeld und begeistert dort die internationalen Gäste mit seinen Erlebnis-aufgüssen. Das Grundgerüst seiner Aufgüsse ist immer das Gleiche: Zuerst ein Peeling im Dampfbad, dann ein Saunagang (natürlich mit einem Aufguss!) und danach



eine Creme. Die Zutaten dafür sind unterschiedlich: mal ein wärmendes Honig-Salz Peeling oder ein kühlendes Minz-Menthol Peeling, mal eine reichhaltige Creme mit Sheabutter oder mit wertvollem Arganöl. Die Liste an Zutaten scheint endlos zu sein – genauso wie die Begeisterung von Mario für seinen Beruf. «Ich freue mich sehr, dass ich den Gästen des Astoria Resorts helfen kann, etwas Gutes für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tun. Jeder Mensch ist anders – daher ist es wichtig, individuell auf die Bedürfnisse eingehen zu können. Und das machen wir hier alle im Astoria.»

Weitere Infos: www.astoria-seefeld.com