



**TOSKANA THERME
BAD SCHANDAU**

toskanaworld.net
glück und gesundheit.

Toskanaworld GmbH
Rudolf-Sendig-Straße 8A
01814 Bad Schandau
Telefon 035022 54610
www.toskanaworld.net



Ausflugstipp

AQUA-WELLNESS

Wirkungsvoll, erlebnisreich und erholsam: Aqua Wellness in der Toskana-Therme in Bad Schandau

Gibt es eine optimale Form der Entspannung? Ja, und sie hat auch einen Namen: Aqua Wellness. Wie ein Kosmonaut im Weltall gleitet man beinahe schwerelos durchs Wasser und lässt die Zeit sein, konzentriert sich nur noch auf das Hier und Jetzt. Völlig mühelos und in langsamen Bewegungsabläufen wird unter und über der Wasseroberfläche ausgeführt, was der Therapeut empfiehlt. Dieses Konzentrieren auf den eigenen Körper gibt das Bewusstsein für diesen zurück, und der Geist erfährt Entspannung vom stressigen Alltag. Das Ruhen im Moment und die durchdachte Kombination aus Massage, Meditation und Körperarbeit gibt jenes Vertrauen zurück, das man als Kind der Welt entgegenbringt – völlig unvoreingenommen sein, ohne festgefahrene Werte und Verhaltensmuster, mit einem instinktiven Urvertrauen in die Funktionalität und das Gesamtgefüge der Welt. Und hier versteckt sich ebenso der tiefere Sinn dieser Therapie: Loslassen, um geheilt in den Alltag zurückzukehren.

Wie funktioniert Aqua Wellness?

Aqua Wellness beginnt mit einer Entspannungsphase und Massage an der Wasser-

oberfläche, zunächst unterstützt von einem Nackenkissen und einer Knierolle. Ein sogenannter Aqua Wellness Bodyworker hält den Körper im Arm und unterstützt die Bewegungen im Wasser. Sanft und mühelos werden Sie gewiegt, geschaukelt, getragen, gedehnt und massiert. Das solehaltige Wasser ist angenehm temperiert, die sanften Dehn- und Stretchbewegungen mobilisieren die Gelenke und verbinden sich auf einzigartige Weise über und unter Wasser zu einer Einheit. Speziell entwickelte Bewegungsabläufe entlasten die Wirbelsäule im Wasser und lösen Blockaden auf. Durch die Veränderung des Bewegungsradius der Gelenke im Wasser kann der Körper auf völlig neue Weise bewegt werden. Gefühl und Bewusstsein für den Körper intensivieren sich, chronische körperliche sowie emotionale Verspannungen lösen sich auf. Aqua Wellness bedeutet Wohlbefinden und Therapie zugleich und kann ebenso als tiefe Selbsterfahrung wahrgenommen werden.

Liquid Sound® in der Toskana Therme

In der Toskana Therme wird dieses Angebot durch zwei weitere wirkungs-

volle Elemente ergänzt: Musik und Licht. Die legendäre Liquid Sound® Installation setzt einer Aqua Wellness Session die Krone auf. Umhüllt von Klang und Licht im Liquid Sound Tempel wird diese Anwendung zum einmaligen Erlebnis. Um die Exklusivität zu wahren, wird Aqua Wellness als Exklusiv-Session außerhalb der regulären Thermenöffnungszeiten angeboten. Profitieren Sie vom umfangreichen Erfahrungsschatz der Heilpraktikerin Ines Berger, die Ihre Aqua Wellness Begleiterin sein wird. ■

PR/Sabine Dittrich

Einen Termin können Sie unter **Telefon 035022 / 54610** vereinbaren.

Aqua Wellness für zwei

Gönnen Sie sich ein exklusives Baderlebnis im Liquid Sound Pool der Toskana Therme! Zwei Personen erhalten nacheinander eine Aqua Wellness Behandlung außerhalb des öffentlichen Badebetriebes.

100 min Aqua Wellness, 150 Euro

GUTSCHEINE unter shop@toskanaworld.net oder www.toskanaworld.net/shop

TOP-GESUNDHEITSFORUM 099

Fotos: Toskana Therme

Anzeige

Toskana Therme ist Urlaub pur!

Wellness und Badekur zwischen Unterwasser-Musik, Sauna und Therapie

Einfach schwerelos im Wasser liegen und die Unterwassermusik genießen – das ist wie ein kleiner Kurzurlaub für Körper und Seele. Wer einmal den Liquid Sound Pool in der Toskana Therme Bad Schandau entdeckt hat, weiß, wie schnell sich hier der Alltagsstress auflöst. So lässt man sich im warmen Salzwasser einfach treiben, während traumhafte Klänge über und unter Wasser zu vollkommener Entspannung führen. Gleichzeitig bewegen sich kunstvolle Lichtspiele im Rhythmus der Musik an der Kuppel. Mit Aqua Wellness kann dieses einmalige Erlebnis intensiviert werden. Dabei lässt man sich

warme Salzwasser bewegt, getragen und geschaukelt. Das heißt, eine Stunde lang einzutauchen in eine Wunderwelt der Erinnerungen, Zeitlosigkeit und Entspannung. Aqua Wellness lädt dazu ein, sich auf eine neue Art mit der heilenden Energie des Wassers vertraut zu machen. Speziell entwickelte

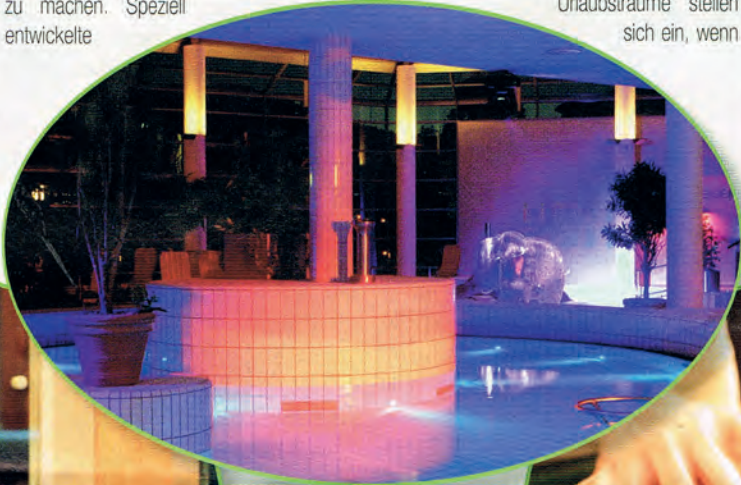
Wirbelsäulentherapie und Pflanzenheilkunde tätig. Termine sollten unbedingt vorher per Telefon vereinbart werden.

Auch Therapie und Badekuren im warmen Salzwasser

Urlaubsträume stellen sich ein, wenn

Sauna und exotische Massagen

Wärme, Dampf und herrliche Kräuterdüfte gibt es in der 650 Quadratmeter großen Saunalandschaft. Finnische, Dampf- und Sole-Sauna bis hin zu Laconium und Erzsaua bieten Abwechslung für mehrere Stunden. Die Blockhaussauna im Garten lockt stündlich mit den verschiedensten Aufgüssen. Heiße Luft und erfrischende kalte Güsse strafen nicht nur die Haut, sondern unterstützen besonders im Früh-



von einer erfahrenen Therapeutin durch das Wasser tragen und erfährt beeindruckende Wirkungen.

Auf Händen durch das Wasser getragen

Aqua Wellness ist ein wunderbares Abenteuer in der Atmosphäre des Liquid Sound Pools. Schwerelos und schwebend wird man auf den Händen der Therapeutin sanft durch das

Bewegungsabläufe lassen die gesamte Wirbelsäule im Wasser weit

ausschwingen und bringen die Energie zum Fließen. Dabei können sich chronische körperliche sowie emotionale Verspannungen auflösen. Auch während der Ganzkörpermassage unter Wasser wird durch die Schwerelosigkeit eine völlig neue Dimension erlangt. Dieses kostbare und wundervolle Erlebnis lässt viel Zeit und Raum, nach innen zu gehen, sich fallen zu lassen und zu spüren. Die Therapeutin Ines Berger ist seit 1999 in eigener Praxis als Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten Klassische Massage,

auf dem Rücken dahingleitet. Der Blick auf die Elbe und die üppigen grünen Hänge unter blauem Himmel lässt tief durchatmen. Die frische, klare Luft macht Appetit – vielleicht auf das mediterrane Buffet oder ausgewählte Köstlichkeiten an der Bar. Ein absoluter Schönheitstipp ist das Whirlpoolbad mit Meersalz zur Entschlackung und optimalen Durchblutung der Haut. Bei einer anschließenden Wellness Massage wird die gesamte Rückseite des Körpers mit Zitronenöl massiert – eine einmalige Straffung und Pflege für die Haut und besonders wirksam gegen Cellulite.

Die Physiotherapie des Hauses bietet umfangreiche Angebote, die größtenteils von den Krankenkassen bezuschusst werden. Dazu gehören neben Bewegungen im Wasser, Krankengymnastik und Therapeutischen

Massagen auch die Rückenschule, eine Osteoporosegruppe sowie Unterwasserdruckstrahlmassage und öffentliche Badekuren. man im Außenbecken der Toskana Therme

jahr die Entschlackung und Entgiftung. Während der Ruhepausen entspannt man auf den Wärmeliegen oder im sprudelnden Whirlpool. In der Toskanawelt dürfen ausgiebige Angebote für klassische sowie exotische Massagen natürlich nicht fehlen. Zu den Highlights zählen die vielseitigen Arrangements von „Wellness zu zweit“, wie zum Beispiel Whirlpool mit Aromaöl, Seifenschäum-Peeling bei Fruchtcocktails und Obstteller. Die Auswahl reicht von einem Schokoladenbad bis hin zur Zitronenölmassage – eben ein Genuss für alle Sinne.

Ein Tag in der Toskana Therme ist ein faszinierendes Erlebnis in einem außergewöhnlichen Ambiente und lässt spüren: Glück und Gesundheit kommen von innen!

**TOSKANA THERME
BAD SCHANDAU**

Toskana Therme
Rudolf-Sendig-Str. 8a · 01814 Bad Schandau
Telefon: (03 50 22) 5 46 10
E-Mail: badschandau@toskana-therme.de
Internet: www.toskanaworld.net

