

## Wellness-Oase

Auf dem mehrfach ausgezeichneten Campingplatz der Familie Heide, in Waabs, wurde für die Gäste ein neuer Wellness - Bereich gestaltet. Dieser ist über das vorhandene Schwimmbad zu erreichen und bietet in den harmonisch gestalteten Räumlichkeiten die Möglichkeit abzuschalten und Kraft und Energie zu tanken. Hier erwartet Sie Entspannung pur und ein völlig neues Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele. Gönnen Sie sich was, bauen Sie Stress ab, horchen Sie in sich hinein, lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf und aktivieren Sie Ihre Abwehr- & Selbstheilungskräfte.



## **Biosauna:**

Hauptflegende wie auch gesundheitsfördernde Wirkung. Die Raumtemperatur klettert hier auf "milde" 55 Grad C° die Luftfeuchtigkeit kann drei bis sechzig Prozent betragen. Wie bei der Sauna wird in zwei bis drei Durchgängen von acht bis zwölf Minuten geschwitzt. Dazwischen kühlt man sich im Freien oder im Wasser kurz ab.

## **Finnische Sauna:**

Für Tiefenreinigung sorgt auch der finnische Klassiker. Hier wird bei einer Raumtemperatur von sechzig bis hundert Grad C° und einer Luftfeuchtigkeit von drei Prozent geschwitzt. Die Poren öffnen sich, die Durchblutung wird gefördert und das Immunsystem angeregt. Noch mehr Schwung in den Körper bringt die Abkühlung an der kalten Luft unter der kalten Schwalldusche. Sauniert wird in zwei bis drei Durchgängen von acht bis zwölf Minuten.

## **Dampfbad:**

In einem gekachelten Raum sitzen Sie auf geheizten Steinbänken - der Körper ist umhüllt von Dampfwolken. Es herrscht eine feuchte, milde Wärme – die Raumtemperatur beträgt ca. 45 Grad, die Luftfeuchtigkeit liegt bei nahezu hundert Prozent. Dieses ungewöhnliche Klima reinigt die Haut, verleiht ihr Feuchtigkeit und entspannt auch die Tiefenmuskulatur.

# Ostsee ★★★★★ Campingplatz

Familie Heide

## Wellness- Oase



Ostseecampingplatz Fam. Heide \*\*\*\*\* Strandweg 31 24369 Waabs  
Tel. 04352/2530 [www.waabs.de](http://www.waabs.de) [info@waabs.de](mailto:info@waabs.de)