

## Himalaya - SALZSAUNA

Früher wurde Salz häufig als **“Weißes Gold”** bezeichnet, aber auch Heute ist man sich über die positive Wirkung auf den menschlichen Körper bewusst.

Auch in Bad Bevensen, im Hotel Ascona wird die neutralisierende Wirkung von Salz genutzt, als Wellnessklassiker in der „Himalaya Salzsauna“.

Die Salzsauna ist im Vergleich mit der finnischen Sauna eine milde Saunavariante, mit einer Temperatur von ca. 65°C. Sie belastet den Kreislauf nicht so stark und hat eine besondere Wirkung auf **Vitalität und Lebensfreude**, denn durch die Lunge gelangt das Salz in alle Zellen des Körpers.

Die Kraft von echten Salzsteinen in Verbindung mit Wärme erzeugen negative Ionen, die hemmende Wirkung auf Bakterien und Viren haben, das Immunsystem stärken und die Verteidigungsfähigkeit des Körpers erhöhen.

Die Himalaya Salzsauna wirkt wie ein regenerierender Jungbrunnen auf den Organismus und kann die Lebensspanne der Menschen erhöhen. Die Salzkonzentration der Luft reinigt die Atemwege, erfrischt die Haut, fördert den Stoffwechsel, beruhigt, entspannt und wirkt, auch durch das angenehme Farbspiel der leuchtenden, goldroten Salzsteinen, positiv auf das Wohlbefinden.

Um eine optimale Wirkung für die Gesundheit und das Wohlbefinden zu erreichen, sollte man die Himalaya-Salz-Sauna **für 3 Saunagänge à 20 Minuten mit einer 30-minütigen Pause** besuchen.