

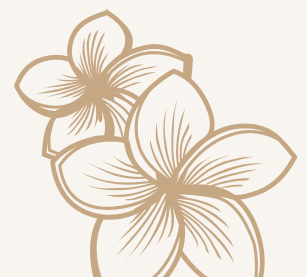
So wird das Saunaerlebnis noch (ent)spannender

Eine Freundin erzählte mir begeistert von den Sauna-Ritualen in der Bali-Therme — Wellnessanwendungen, die die Entspannung noch mehr fördern und zudem recht preisgünstig seien. Ohne Rituale würde sie sich mittlerweile in der Sauna fast schon langweilen. Das hört sich so gut an, dass ich es natürlich auch ausprobieren will.

Die Vorfreude beginnt schon ein paar Tage vor dem Saunabesuch, denn ich melde mich per E-Mail an. Ich buche für mich das Rosen- und das Rasul-Ritual. Mein Mann entscheidet sich für das Hot and Cold- und das Banja-Ritual. Wer sich per E-Mail anmeldet, muss dies übrigens spätestens 3 Tage vor dem Termin machen. Wer Glück hat, bekommt direkt am Tag des Saunabesuchs noch einen Termin. Aber Achtung: Die Rituale sind sehr beliebt und die Termine begehrt.

Und dann ist es soweit. Wir betreten die Bali Therme, werden an der Rezeption sehr freundlich empfangen und leihen uns erstmal Handtuch und Bademantel. Dann gebe ich Bescheid, dass wir uns online für die Rituale angemeldet haben. Wir erhalten ein rosa Armband als Anmeldenachweis für die einzelnen Rituale.

Kaum sind wir im Saunabereich angekommen, geht es auch schon los. Das Rasul-Ritual findet im Laconium statt. In einem Nebenraum versammeln sich die TeilnehmerInnen - wir sind 6 Personen - an einem liebevoll mit frischem Obst und Schorlen gedeckten Tisch. Der Saunamitarbeiter erklärt kurz Einiges zum Ablauf und dann begeben wir uns ins Laconium. Bademäntel und Handtücher bleiben draußen, wir behalten nur die Badeschlappen an. In der heimeligen Atmosphäre des Laconiums fühlt man sich sofort wohl. Orientalisch inspirierte Musik läuft im Hintergrund, denn das meditative Rasul-Ritual stammt aus dem Orient und soll nicht nur entspannen, sondern auch die Haut bis in die Tiefe reinigen und pflegen. Kleine Schälchen mit Heilerde werden verteilt, wir reiben uns damit ein, beim Auftragen auf dem Rücken helfen die Saunamitarbeiter. Nach einer kurzen Einwirkzeit duschen wir die Heilerde ab. Dann folgt die Massage mit einer duftenden Creme. Zuerst der Rücken, dann Arme und Hände - sehr entspannend. Während die anderen ebenfalls in den Genuss einer Massage kommen, lehne ich mich zurück und relaxe. Zum Abschluss duschen wir die Reste der Creme ab und verlassen das Laconium. Nach dem Abtrocknen setzen wir uns wieder an den Tisch, genießen Schorle und Obst und lassen dieses wunderbare Erlebnis ganz entspannt ausklingen.



Das Rosen-Ritual am Nachmittag hat einen ähnlichen Ablauf. Wieder sind wir 6 Personen. Nach einem Rosenpeeling (dieser Duft!) folgt die Massage mit Rosencreme sowie eine wundervolle Kopfmassage. Zum Ende des Rituals duschen wir die reichhaltige Creme ab und verlassen mit samtweicher Haut das Laconium. Zufrieden genießen wir Schorle und frisches Obst. Die einhellige Meinung: Das machen wir wieder!

Mein Mann hat derweil das Hot & Cold Ritual in der Großen Aufguss Sauna absolviert. Hier geht es eher um die Stärkung des Immun- und Herz-Kreislaufsystems. Nach dem Aufwärmen finden verschiedene Aroma-Aufgüsse statt, zwischendurch steigt man immer wieder in den kalten Pool. Es geht ja schließlich um die Abwechslung von Heiß und Kalt! Beim ersten Durchgang reibt man sich mit einer Creme aus Argan- und Olivenöl ein, in der zweiten Phase kommt eine aufwärmende Thermocreme zum Einsatz. Zum Abschluss nochmal in den kalten Pool und dann kann man das bereitstehende Getränk mit gefrorenen Beeren genießen. Mein Mann ist so erfrischt, dass er danach noch eine Runde schwimmen geht.

Am späteren Nachmittag nimmt er am Banja-Ritual in der Blocksauna teil, dem Klassiker aus Russland. Gestartet wird mit einem Saunagang zum Aufwärmen. Beim zweiten Durchgang wird man - auf dem Bauch liegend - mit aufgewärmten, nassen Birkenzweigen abgeklopft. So dringen die ätherischen Öle der Birkenblätter tief in die Haut. Im dritten Durchgang wird man mit einer Art Stab massiert, der mit leichtem Druck auf dem Rücken abgerollt wird. Auch das empfindet mein Mann als sehr angenehm. Massiert werden immer nur 2 Personen zur selben Zeit. Zwischen den Saunagängen geht es natürlich zum Abkühlen nach draußen. Zum Abschluss kann man eine leckere heiße Brühe und Wasser genießen sowie Nüsse knabbern.

Wenn mein Mann und ich uns zwischen den Ritualen treffen, verbringen wir Zeit im Ruheraum, lesen ein wenig oder trinken einen Cappuccino im Restaurant. Zum Abschluss genießen wir hier noch ein sehr leckeres vegetarisches Curry.

Unser Fazit

Wir können die Sauna Rituale in der Bali Therme aus ganzem Herzen empfehlen. Die Rituale sind sehr entspannend und wunderbar konzeptioniert. Und wirklich preisgünstig. Anders als bei meiner Freundin finde ich die Sauna ohne Rituale allerdings nicht langweilig, ich genieße sehr gerne einfach nur die Wärme. Wer zwischendurch ein bisschen Abwechslung beim Saunagang erleben möchte und eine erstklassige Massage wünscht, für den sind die Rituale einfach perfekt.

Und: Ich habe nach diesem Tag so gut und entspannt geschlafen wie lange nicht. Die gute Laune und Entspannung hält auch noch den nächsten Tag an.

