

## Heilbad Unterrechstein

»WO SICH NATUR UND ERHOLUNG TREFFEN!«

Postfach 131 | CH – 9410 Heiden | ☎ 0041 71 8983388 | [www.heilbad.ch](http://www.heilbad.ch) | [info@heilbad.ch](mailto:info@heilbad.ch)

153

DER SAUNAFÜHRER

CH-HEIDEN



Das »Heilbad Unterrechstein« befindet sich im Appenzeller Vorderland, ganz in der Nähe, wo sich Deutschland, Österreich und die Schweiz treffen. Zum Heilbad gehören nebst einer grosszügigen Bäder- und Saunalandschaft ein vielfältiges Ayurveda-, Wohlfühl-, Massage- und Schönheitsangebot. Hinzu kommen Fitnesskurse, von der Wassergymnastik bis zum Indoor-Cycling. Die ganze Anlage ist behindertengerecht.

DAS RESÜMEE

Die Saunalandschaft besteht aus einer Finnischen Sauna, der Kräuter-Sauna, dem Sole-Dampfbad, einem gemütlichen Ruheraum sowie dem grosszügigen Bereich für die Abkühlung mit Erlebnisduschen, Kneippschlauch, Schwallbrause, Eiscrush und Fusswarmbecken. Seit 2010 wird diese Landschaft durch eine einmalige Aussensauna mit Panoramaausblick, Tauchbecken, Trinkbrunnen und Duschen ergänzt. Von ihr hat man einen direkten Zugang ins Freie.

DER SAUNABEREICH

Der Eingang zur Saunalandschaft erfolgt über den Haupteingang zum Heilbad wo sich auch eine kleine Cafeteria befindet. Dort erhält man einen separaten Zugangsschlüssel für die Saunalandschaft und kann – falls notwendig – auch Badetücher für 3,00 CHF mieten.

DER EMPFANG

Die generellen Öffnungszeiten des Heilbad im Winter (Oktober bis April) sind: Montag bis Freitag von 9:00–22.00 Uhr | Samstag und Sonntag von 9:00–20.00 Uhr. Eintritt bis 20:45 beziehungsweise 18:45 Uhr, Bad- und Saunaschluss 21.30 beziehungsweise 19.30 Uhr. Im Sommer (Mai bis September) verschieben sich die Schlusszeiten um zwei Stunden nach vorne.

DIE ÖFFNUNGSZEITEN

Jeweils Dienstag ist die Saunalandschaft ausschliesslich für Frauen reserviert.

30,00 CHF. Enthalten ist auch der Eintritt zum Heilbad.

DIE PREISE

- UMKLEIDEN | DUSCHEN** Die gemeinsamen Umkleidekabinen befinden sich im Untergeschoss. Für Behinderte stehen jedoch auch Kabinen auf der gleichen Ebene wie das Heilbad zur Verfügung. Zwischen dem Aussenbad und den Grotten gelangt man die Saunalandschaft, in der auch sämtliche sanitären Einrichtungen vorhanden sind.
- DIE SAUNEN** Dreimal täglich finden in der Aussensauna spezielle Aufguss-Zeremonien statt. Den genauen Plan können Sie im Internet oder vor Ort einsehen.
- INNENBEREICH:**  
**DIE FINNISCHE SAUNA** Klassische Finnische Sauna, 70–85 °C, Aufgüsse können selbständig vorgenommen werden.
- DIE KRÄUTER-SAUNA** Die Temperatur der Kräuter-Sauna liegt zwischen 50–60 °C. Zum Einsatz kommen sechs verschiedene Kräuter, die im Wochenrhythmus gewechselt werden.
- DAS SOLE-DAMPFBAD** Im Sole-Dampfbad liegt die Temperatur zwischen 38–42 °C. Ein spezieller Dampf aus gelösten Mineralsalzen und belebenden Düftölen vermittelt ein Klima wie am Meer.
- AUSSENBEREICH:**  
**DIE FINNISCHE SAUNA** Die sehr grosse Finnische Aussen-Sauna, 80–85 °C, ist eine Klasse für sich. Das grosse Fenster bietet freie Sicht auf die hügelige Appenzeller Landschaft und deren Wälder. In dieser Sauna finden auch die erwähnten Aufgüsse statt.



## Heilbad Unterrechtenstein

»WO SICH NATUR UND ERHOLUNG TREFFEN!«

Postfach 131 | CH – 9410 Heiden | ☎ 0041 71 8983388 | [www.heilbad.ch](http://www.heilbad.ch) | [info@heilbad.ch](mailto:info@heilbad.ch)

155

DER SAUNAFÜHRER

CH-HEIDEN

Gleich neben der Aussensauna befinden sich zwei Duschen und das Kaltwasser-Tauchbecken. Erlebnisduschen mit Kneippschlauch und Schwallbrause sowie Eiswürfel runden das Abkühlen nach dem Saunagang ab.

DAS ABKÜHLEN

Inmitten von Sträuchern und Wiesen sowie einem Steinbrunnen findet man bequeme Liegestühle und Sitzgelegenheiten. Hier kann man die Seele richtig baumeln lassen und den Alltag vergessen.

DIE AUSSENANLAGE

Ein sehr schöner grosszügiger Ruheraum mit bequemen Liegestühlen lädt zum Entspannen ein. Die grosse Fensterfront ermöglicht den freien Blick in die Gartenlandschaft und die Umgebung.

RUHEMÖGLICHKEITEN

Ein umfassendes Angebot an Massagen, Ayurvedabehandlungen, Wohlfühltagen sowie eine Physiotherapie stehen Ihnen ebenfalls zur Verfügung. Erkundigen Sie sich übers Internet oder direkt vor Ort.

WELLNESS | MASSAGEN

Zurzeit entsteht rund um das Heilbad eine Wellness-Residenz mit einem Ärztehaus, Hotel sowie 20 Residenzwohnungen. Weitere Infos dazu findet man unter [www.wellnessresidenz.ch](http://www.wellnessresidenz.ch)

ZUSATZANGEBOTE

Wie bereits erwähnt, befindet sich im Eingangsbereich eine Cafeteria mit gesunden Erfrischungen und Snacks.

GASTRONOMIE

Bezahlt wird am Empfang, bar in CHF oder € sowie mit EC- und Postcard.

ZAHLUNGSVERKEHR

Es stehen genügend kostenfreie Parkplätze direkt vor dem Heilbad zur Verfügung.

PARKMÖGLICHKEITEN



**Heilbad Unterrechstein****»WO SICH NATUR UND ERHOLUNG TREFFEN!«**

Postfach 131 | CH – 9410 Heiden | ☎ 0041 71 8983388 | www.heilbad.ch | info@heilbad.ch

**VARIO-GUTSCHEIN®****Heilbad Unterrechstein, CH-Heiden**

Dieser Gutschein darf nur von uns aus dem Buch herausgetrennt werden!

**Variante 1** – Sie kommen zu zweit: **Eine Tageskarte im Wert von 25,00 CHF** muss gekauft werden. Eine weitere Tageskarte mit gleichem Leistungsumfang wird **kostenfrei an Ihre Begleitperson** ausgegeben.**Variante 2** – Sie kommen alleine: Eine Tageskarte kann zum ermäßigten Preis (50% des Gutscheinwertes) gekauft werden. Sie bezahlen also **12,50 CHF für die Tageskarte**.**Bitte beachten Sie die verbindlichen Erläuterungen auf Seite XXX dieses Buches!****Die Barauszahlung des Gutscheines ist ausgeschlossen!**

DATUM DER EINLÖSUNG, BUCHUNGSVERMERKE

**XX-0000****HEILBAD****UNTERRECHSTEIN**

POSTFACH 131

CH-9410 HEIDEN

☎ 0041 71 8983388

MAXIMAL-  
WERT: **30,00 CHF**  
(CA. 23,09 €)**DIESER GUTSCHEIN  
IST GÜLTIG BIS ZUM  
1.11. 2012****Heilbad Unterrechstein, CH-Heiden**

Raum für Notizen des Sauna-Betreibers