



- DAS RESÜMEE** Das »H<sub>2</sub>O« – ist ein Paradies und ein Genuss! Erleben Sie eine Wasserlandschaft, die nicht nur ambitionierte Schwimmer im 25-Meter-Sportbecken innen oder außen, sondern auch Erholungssuchende, dank diverser Entspannungsbecken wie Wellenbecken, Massage-Becken und Solebecken, fasziniert. Den ultimativen Kick holen Sie sich auf den Erlebnisrutschen – der Steil- und Röhrenrutsche, im 60 Meter langen »Crazy River« oder auf dem Sprungturm mit 1- und 3-Meter-Brett.
- In der Sauna-Landschaft können Sie sich in über 11 Saunen und Dampfbädern entspannen. Herausragend ist sicherlich die von renommierten Landschafts-Architekten gestaltete Außenanlage. Seit Frühjahr 2008 gibt es einen für Deutschland einzigartigen, neu gestalteten »Garten der Stille« mit großzügigen Wasserbetten und einem Warmwasserpool, der weiter hinten ausführlich beschrieben ist.
- DIE GRÖSSE** Der Innenbereich umfasst etwa 3.000 m<sup>2</sup>, der Außenbereich zirka 10.000 m<sup>2</sup>.
- DER EMPFANG** Im Empfangsbereich passieren Sie ein Aquarium mit Raubfischen. Von hier gelangen Sie über den Umkleidebereich der Wasserlandschaft zur Sauna-Landschaft. Am Sauna-Empfang werden Bademäntel und Badetücher ausgeliehen.
- DIE ÖFFNUNGSZEITEN** Montag von 12:00–23:00 Uhr | Dienstag bis Donnerstag von 9:00–23:00 Uhr | Freitag von 9:00–24:00 Uhr | Samstag, Sonntag und feiertags von 9:00–23:00 Uhr  
Jeden Mittwoch (außer feiertags) ist Damentag.
- DIE PREISE** Sauna-Landschaft inklusive Wasserlandschaft: Montag bis Freitag 4-Stunden-Ticket 18,00 € | Tagesticket 22,00 € | Samstag, Sonntag und feiertags 1,50 € Aufschlag.

Männer und Frauen ziehen sich gemeinsam um.  
Geduscht wird getrennt.

UMKLEIDEN | DUSCHEN

Das Saunieren im »H2O« ist äußerst kontrast- und variationsreich. Sehr rustikale, kleine und große Finnische Saunen, mit ursprünglichem Charme, in Blockhäusern im Außenbereich, erinnern an die lange Tradition finnischer Saunakultur. Moderne Stilelemente, wie Wechsel der farblichen Beleuchtung, dezente Hintergrundmusik und filigrane Gestaltung der Räume, finden sich in den Saunen im Innenbereich. Arabisches Flair strahlt das »Alcazar« mit seinen drei Dampfbädern aus. Das Aufguss-Sortiment reicht von Meditations-, Wellness- und »Gute-Nacht«-Aufgüssen bis zu klassischen finnischen Birken-Aufgüssen. Zum Einreiben gibt es mitunter Honig, Salz oder Eis. Zwischendurch werden dem Gast gerne Früchte gereicht.

DIE SAUNEN



Das »Alcazar« ist ein eigenständiger, erwärmter Bereich. Im zentralen, mit Säulen und Rundbögen versehenen Raum können Sie im Wärmebecken bei 34 °C planschen. Ein Fisch, der als Brunnen dient, führt Frischwasser zu.

DAS »ALCAZAR«

Das »Tecalдарium«, ein Römisches Schwitzbad, bietet trockene Strahlungswärme bei 40 °C. Auf erwärmten Sitzbänken finden 8 bis 10 Personen Platz. Sie können sich hier in einer Dusche erfrischen.

DAS »TECALDARIUM«

Neben dem »Tecalдарium« ist das »Hamam«, das türkische Badehaus, auf 45 °C temperiert. Farbige Deckenlämpchen erzeugen ein angenehmes Ambiente. 10 bis 15

DAS »HAMAM«

Personen können sich in zwei separaten Sitznischen und auf dem gegenüberliegenden offenen Sitzbereich verteilen.

**DAS »RHASSOUL«-BAD**

Das »Rhassoul«-Bad können sechs Personen bei 45 °C genießen. Ausgestattet ist das Bad mit Duschen und Kneippschläuchen: drei Nischen à zwei Personen, mit Sitzbank und jeweils zwei Duschen oberhalb Ihrer Sitzposition. Es stehen unterschiedlich gekörnte Erden für die Anwendung bereit. Der mittige, kleine Brunnen beinhaltet kühles Wasser.

Eine Erlebnisdusche mit einem Strahl unterschiedlicher Intensität, befindet sich in einem weiteren Raum im »Alcazar«.

**DAS »VALO«-BAD**

An der Decke dieser Licht-Sauna sind farbwechselnde Kugellichter angebracht. Vier Farben wirken auf Körper und Geist. Der mit schwarzem Granit ummantelte Sauna-Ofen im Zentrum beheizt das Bad mit milden 60 °C. Auf dem Ofen ruht eine Granitkugel, der mit ätherischen Ölen angereicherter Wasser, zur milden Freisetzung der Dufte, entspringt. Leise Entspannungsmusik untermalt den angenehmen Aufenthalt für 15 bis 20 Personen.

**DIE »RUUSU«-SAUNA**

Im Namen der Rose! Das finnische »Ruusu« bedeutet Rose. Wir setzen sie mit Schönheit und Vollendung gleich. Formvollendet zeigen sich liebevolle Rosenschnitzereien in den Sauna-Leuchten und Rückenlehnen. Ein mit Naturstein ummantelter, mit großen Rosenquarzen belegter Sauna-Ofen bringt nicht nur 10 bis 15 Personen bei 80 °C zum Schwitzen, sondern belebt gleichzeitig das Rosenaroma im Wasser einer Edelsteinschale.



Das Panorama steht hier im Vordergrund. Bei 80 °C haben 20 bis 25 Personen die Möglichkeit, durch eine Fensterfront den Blick ins Freie schweifen zu lassen. Ein Elektro-Ofen mit Sauna-Steinen sorgt für die nötige Wärme.

**DIE »MAJAVA«-SAUNA**

Im Außenbereich finden Sie ein exorbitantes Blockhaus, gebaut aus massiven »Kelo«-Holzstämmen, das zwei Saunen beherbergt.

**DAS SAUNA-BLOCK-  
HAUS**

Ebenerdig, bzw. teilweise von Erde umgeben, erwartet Sie die »Löyly«-Aufguss-Sauna (Löyly ist ein spezielles Sauna-Wort, das den aufsteigenden Dampf von heißen Steinen beschreibt) mit gediegenen 95 °C. Die rustikale Holzverkleidung, eine dezente Beleuchtung und spärlicher Lichteinfall durch ein Fenster lassen Finnland näher rücken. Ein riesiger Gas-Ofen mit Sauna-Steinen steht mittig im U-förmig angeordneten Sitzbereich für 50 bis 60 Personen.

**DIE »LÖYLY«-  
AUGUSS-SAUNA**

Über eine massive Holzterrasse erreichen Sie die »Takka«-Sauna (Kamin-Sauna) in der 1. Etage. Hier geht es um Feuer: Im Mittelpunkt ist ein verglaster Kamin mit offenem Holzfeuer auf Natursteinen aufgebaut. Acht Fenster erhellen den Raum rustikaler Bauweise. Die Öfen unter den Liegeflächen erhitzen die Sauna mit Sitzgelegenheit für 40 bis 45 Personen auf 85 °C.

**DIE »TAKKA«-SAUNA**

Ein weiteres Blockhaus mit riesigen Rundstämmen aus »Kelo«-Holz, begrüntem Dach und rustikaler Innenausstattung. Ein großer, eingemauerter Ofen im Zentrum mit Sauna-Steinen lässt die Temperaturen auf 80 °C steigen. Das möge gut und gerne 40 Personen erfreuen. Zwei Fenster sorgen für Licht und Ausblick.

**DIE »KELO«-SAUNA**

- DIE »KAMMI«-SAUNA** 110 °C – hier kommt garantiert jeder ins Schwitzen. »Kammi« ist finnisch und bedeutet soviel wie »kleiner, versteckter Ort«. Fast könnte man die Sauna übersehen, da das Blockhaus mehr oder weniger komplett in die Erde eingelassen ist. Archaisches Ambiente im Inneren – sehr dunkel gehalten, Platz für max. 8 bis 10 Personen, stirnseitig eine gemauerte Wand mit offenem Feuer im Kamin und dem Sauna-Ofen.
- DIE DAMPFGROTTE** In der Wasserlandschaft entdecken Sie die mit Naturfelsen, bunt schillerndem Licht und Heiß- und Kaltbecken versehene Dampfgrotte. Obgleich hier Textilpflicht gilt, ist das sicherlich auch für den ambitionierten Saunierer ein tolles Erlebnis.
- DER GARTEN DER STILLE** Saunieren und Kommunikation hängen sehr eng zusammen. Das ist auch gut so und dazu gibt es im »H2O« auch reichlich Gelegenheit. Saunieren und schweigen – das ist auch ein vielseitiger Wunsch, der jedoch oft überhört wird; denn die, die schweigen, hört man oft nicht. Im »H2O« gibt es eine »Weltneuheit«: Den Garten der Stille – schweigen auf über 1.000 m<sup>2</sup>. Warum die Größe an der Stelle so wichtig ist? Damit Sie sehen, dass es sich nicht um eine »Pseudoecke« handelt, sondern um ein ganzheitliches Konzept. Zentral ist natürlich die Meditations-Sauna in Blockbohlenbauweise mit Vorraum und Duscmöglichkeiten. Davor findet sich ein fast 50 m<sup>2</sup> großer Pool mit Massagedüsen. Im Außenbereich gibt es auf einem Holzpodest Sonnenliegenplätze, unmittelbar angrenzend an die überdachten Liegemöglichkeiten. Hinter der Sauna erschließt sich eine Rasenfläche, die zum ausgiebigen Sonnenbaden einlädt. In diesem gesamten





Bereich heißt es riechen, hören, tasten, sehen ... aber bitte nicht sprechen. Probieren Sie es aus, es ist eine völlig neue und hochinteressante Erfahrungswelt.

Im Innenbereich bilden Warm-Kalt-Brausen, Schwallduschen und Kneippschläuche einen halbkreisförmigen Duschgang. Direkt daneben fordert Sie ein großes Tauchbecken heraus. Gegenüber laufen Sie im Kaltwassergang über Kieselsteine.

Natürlich bietet auch der Außenbereich genügend Gelegenheit zur Abkühlung, z. B. gegenüber der Saline mit der Abkühlgrotte »Heiß und Kalt«: einen mit Holzstämmen überdachten Duschbereich mit drei Warm-Kalt-Brausen, einer Kübeldusche, einer Schwalldusche und Kneippschläuchen.

Eine Dusch-Schnecke mit Kieselsteinen zur Fußmassage, eine Kübeldusche, Schwallbrausen und Kneippschläuche gibt es neben der »Kelo«-Sauna.

**DAS ABKÜHLEN**

Ein größeres Abkühlbecken ist direkt an der Außengastronomie gelegen.

Fässer mit Crushed Ice finden Sie am Abkühlbecken, an der »Löyly«-Sauna und an der »Kelo«-

**CRUSHED ICE**

Sauna vor. Der Eisbrunnen im Innenbereich erfrischt Sie ebenfalls mit gebrochenem Eis.

**DAS WARMBECKEN** Nach der Abkühlung lockt das mit 33 °C angenehm warme Entspannungsbecken mit sprudelnden Massageliegen. Die nötige Wärme für Ihre Füße holen Sie sich in etlichen Fußwärmebecken, die direkt am Becken gelegen sind.

**DIE AUSSENANLAGE** Die Anlage gleicht einem finnischen (Sauna-)Dorf. Die Einpassung der Blockhäuser, der diversen Liege-Inseln und Sitzgelegenheiten in die hügelige und grüne Landschaft wirkt äußerst natürlich. Bäume und die Saline umrahmen die Anlage. Viele Gebäude besitzen ein begrüntes Dach.

**DIE SALINE** Über 40 Meter lang und 8 Meter hoch ist diese Saline. Ein enormes Holzgerüst – das sogenannte Gradierwerk – ist mit Schwarzdorn-Reisig bestückt. Darüber rieselt mineralhaltiges Wasser (6–10 % Salzgehalt), gewonnen aus 450 Meter Tiefe im Leinetal zwischen Harz und Solling. Die Sole bildet beim Auftreffen auf die Dornen Solenebel; so dass die umgebende Luft des Gradierwerks mit Sole angereichert wird. Die Luft ist vergleichbar mit würziger Nordseeluft.



Gegenüber der Saline können Sie sich auf dem treppenförmigen Liegebereich aus Holz mit Liegen zum Genuss der Sole ausruhen. Neben der Saline erstreckt sich ein riesiger Bereich mit zahlreichen Liegen und drei großen Hängemattenschaukeln. Genießen Sie den Ausblick auf das Bergische Land.

**RUHEMÖGLICHKEITEN** Über eine Treppe zur 1. Etage erreichen Sie den Meditationsraum – ein sehr helles Ruhezentrum mit leiser Musik, weißen Vorhängen, abgehängter Decke und großer Fensterfront. Auf 16 Matratzen mit jeweils zwei Kopfkissen und einer Decke kön-

nen Sie es sich bequem machen. Im »Lepo-Talo« (Haus der Stille) hingegen geht es wesentlich rustikaler zu. Dieser Bereich erstreckt sich über drei Räume. Er besteht fast komplett aus Holz. Der mittige Raum besitzt einen offenen Kamin mit Holzfeuer. Verweilen Sie auf einer von etlichen Holzliegen, mit Auflage und Decke, und blicken Sie durch das Panoramafenster auf die Saline.

Ausruhen können Sie sich auch im ebenerdigen Ruheraum, mit Kerzenlicht und Blick zur Außenanlage, auf etlichen Liegen. Orientalisch geht es im Ruhe-Zelt – durch den Ruheraum erreichbar – zu. Über 20 Liegen, viele arabische Lampen mit Kerzen, eine mit orangefarbenen Vorhängen abgehängte Decke und mannigfaltige Vorhänge an den Wänden erwecken den Wunsch, hier »1000 und eine Nacht« zu verbringen ...



In drei Massageräumen in der 1. Etage können Sie sich mit medizinischen Massagen so richtig verwöhnen lassen. Das Angebot reicht von Teilkörpermassagen bestimmter Körperregionen über Ganzkörpermassagen bis zu Fußreflexzonenmassage und manueller Lymphdrainage. Auf Wunsch werden ätherische Öle verwendet.

**MASSAGEN | SOLARIEN**

Für eine gesunde Farbe sorgen mehrere

Hochleistungsbräuner auf der Galerie der Wasserlandschaft und auch drei neue Solarien im neuen Ruhehaus des »Garten der Stille«.

Aufwändig gestaltete Sommernachts-Saunen mit außergewöhnlichen Aufgüssen und bestimmtem Motto machen Ihren Saunagang zum besonderen Erlebnis. Das Personal verkleidet sich – würden Sie den Saunameister als singenden Märchenerzähler wiedererkennen? Während der Frühlingswoche oder der sibirischen Woche schwitzen Sie bei speziellen Aufgüssen.

**EVENTS**

Im Restaurant mit großer »Sauna-Bar« oder auf der Sonnenterrasse direkt neben dem Naturteich, mit Fischen in der Südwest-Sonne, können Sie aus einem breiten Angebot an Speisen wählen. Leicht Bekömmliches, Pasta sowie Fisch- und Fleischgerichte sind ebenso erhältlich wie exotischere Wok-Gerichte. Löschen Sie Ihren Durst am offenen Holzkamin.

**GASTRONOMIE**

Bezahlt wird in bar oder per ec-Karte ausschließlich am Empfang. Die Gastronomie wird über Ihren Schlüssel abgerechnet.

**ZAHLUNGSVERKEHR**

Parken Sie kostenfrei unmittelbar vor der Anlage.

**PARKMÖGLICHKEITEN**

