



Pressemitteilung

Pressereferat

der Landeshauptstadt Wiesbaden
Schlossplatz 6 · 65183 Wiesbaden
E-Mail: pressereferat@wiesbaden.de
<http://www.wiesbaden.de/presse>

19. September 2024

Veranstaltungen, Mattiaqua

Tag der Sauna im Thermalbad Aukammtal

Am Dienstag, 24. September, feiert das Thermalbad Aukammtal den Tag der Sauna unter dem Motto „Sauna. Eine Herzensangelegenheit“.

Dieser Tag hebt die positiven Effekte des Saunierens auf die Herzgesundheit hervor. Die Besucher erwartet ein vielfältiges Programm, das von Klangschalen-Zeremonien und Mental-Sanarium-Aufgüssen bis hin zu erfrischenden Kaffee-, Salz- und Zuckerpeelings im Dampfbad reicht. Speziell für den Tag werden Erlebnis- und Fächer-Aufgüsse angeboten. Gäste können zudem an einem Gewinnspiel teilnehmen, bei dem ätherische Öle erraten werden.

Ein besonderer Fokus liegt auf der richtigen Saunanutzung, einschließlich der korrekten Abkühlung nach Kneipp. Vormittags und nachmittags finden Einführungen zum „Richtig saunieren“ statt, mit Treffpunkt an der Hüttensauna im Außenbereich. Die Gastronomie 38Grad verwöhnt die Gäste mit herzhaften und leichten Köstlichkeiten, die perfekt zu einem erholsamen Wellnessstag passen. Der Tag der Sauna bietet die Gelegenheit, die gesundheitlichen Vorteile des Saunabadens in vollen Zügen zu genießen und gleichzeitig wertvolle Tipps für die persönliche Gesundheitsvorsorge zu erhalten.

Weitere Informationen gibt es direkt im Thermalbad Aukammtal, Leibnizstraße 7, Telefon (0611) 317080 oder auf der Website www.mattiaqua.de.

+++