

## waldSPA Onsen Ritual



### REINIGEN

Die Reinigung vom dem Badegang ist ein wichtiger Bestandteil des Onsen Rituals. Beim Onsen Waschplatz wird der Körper mit kaltem Wasser, einem kleinen Handtuch, welches Sie durch das gesamte Ritual begleitet, und einer waldSPA Seife, abgestimmt auf Ihren Hauttyp, gereinigt. Diese Pflege wird dann mit heißem Wasser wieder abgespült.



### BADEN

Nach der Reinigung geht es in den 42°C warmen Onsen Pool. Zu Beginn taucht man nur bis zur Hüfte in das Wasser ein, nach einer kurzen Pause dann ganz bis zu den Schultern. Das Handtuch, welches Sie bereits zur Reinigung verwendet haben, dient hier zum Abwischen von Schweiß und wird am Kopf getragen.

Da beim Onsen Ruhe, Entspannung und Achtsamkeit im Vordergrund stehen, ist hier auf einen langsamen, ruhigen Ablauf zu achten.



### TROCKNEN

Ein weiterer wichtiger Bestandteil des Rituals ist das Abtrocknen nach dem Baden. Anstatt der Dusche trocknet man sich hier sorgfältig mit dem kleinen Handtuch ab.



### RUHEN

Zu guter Letzt ist Entspannung angesagt. Im Ruheraum nochmal abschalten und das Onsen Ritual auf sich wirken lassen. Der wärmend-wohle Effekt wirkt noch länger nach, wenn Sie genügend Wasser oder Tee nach dem Ritual zu sich nehmen.