



ZA LJUBITELJE SAVNANJA - KATERE VRSTE SAVN SO VAM NA RAZPOLAGO V TERMAH KRKA?

Klasična finska savna

Finska savna je običajno zaprt lesen prostor. V kotu peč, na kateri se greje kamenje, ob stenah pa so lesene klopi postavljene stopničasto ena nad drugo, kamor se posedejo obiskovalci. Ob peči je vedro z vodo, iz katerega kopališki mojster z zajemalko zajema vodo, ki jo polivamo po vročih kamnih. Voda v trenutku izpari in ogreje prostor. Val toplote potem, ko po vročih kamnih polijemo vodo, povzroči občutek, ki je na meji bolečine, vendar je to najboljši način čiščenja in pomlajevanja telesa in duha. Temperature zraka se gibljejo od 40 °C pri tleh do 100 °C pod stropom, zrak pa ima samo do 15% relativne vlažnosti. Pomemben je ritual izmenične kopeli, v katerem telo najprej v savni pre-
grejemo, kasneje pa na zraku in s hladno vodo počasi ohladimo.

Finske savne lahko obiščete v vseh **Termah Krka**. V nekaterih savnah dobro počutje povečuje barvna terapija in kristali kamene soli, ki v ozračju povečujejo koncentracijo negativnih ionov, in s tem ustvarjajo blagodejno in zdravo klimo. Posebno priporočamo uživanje v savni na prostem – brunarici na leseni nudistični terasi **Wellness centra Balnea v Dolenjskih Toplicah**. Ali pa v Belokranjskem hramu, to je rustikalni finski savni v **Vitarium Aqvi v Šmarjeških Toplicah**, ki spominja na leseni hram na obrobju brezovih steljnikov v Beli Krajini. Tu se lahko ob ledeniškem vodnjaku ohlajate z ledom. V **Talasu Strunjan** boste uživali v **panoramski finski savni** s pogledom na bazen z morskovo vodo in sredozemsko rastlinje.



Sanarium (biosavna)

To je savna, za katero je značilna kombinacija prijetne toplote in vlage, različnih dišav in barv, ki omogočajo popolno sprostitvev in oddih ter stimulirajo naša čutila za ponovno vzpostavitev ravnovesja telesa in duha. Temperatura zraka je od 55 °C – 60 °C, zračna vlaga pa okoli 55%. V tej savni nas stimulira tudi spekter različnih barv, ki se menjajo v različnih časovnih presledkih.

Rdeča barva deluje poživljajoče, poudarja plodnost, stabilno zdravje in vitalnost. Pri barvni terapiji uporabimo rdečo, ko hočemo nabrano energijo spraviti v tek. Z rdečo vzpodbudimo krvni obtok, rdeča tudi spodbudi prebavo.

Rumena barva nam daje poletni občutek in vpliva na dušo in čustva. Zelo dobro jo lahko uporabimo pri depresivnih stanjih. Lahko zviša krvni pritisk in lajša želodčne ali ledvične težave. Na kožo vpliva zdravilno in čistilno.

Modra barva nas napeljuje k sanjam in v naše notranje doživljanje. Znižuje telesno temperaturo in blaži vnetja. Modra izravnava energijo v telesu in znižuje (pre)visok pritisk.

Zelena barva deluje pomirjajoče. Poživi oči in daje občutek spočitosti. Umiri ritem telesa in duše in s tem ustvari harmonijo telesa. Z zeleno barvo lahko pozitivno vplivamo na obolenja bronhijev, astmo, kašelj, vnetje sklepov in oteklino.

Sanarium se nahaja v **Wellness centru Balnea v Termah Dolenjske Toplice**.

Turška parna kopel

V turških savnah so bistveno nižje temperature kot v klasičnih finskih, vendar je bistveno večja zračna vlaga (skoraj 100%). Turška parna kopel je namenjena za revitalizacijo dihalnih poti. Globoko inhalirajmo fino vodno paro. Ta vlaži naše dihalne poti in jih

čisti: pri prehladu, kašlju, hripavosti, celo pri kroničnem vnetju nosne votline, čeljusti in čelni votlini deluje blažilno. Odpira kožne pore za prečiščevanje telesa in spodbuja pretok krvi. Vlažna toplota pri 45 °C deluje idealno za kožo ter vpliva na sproščanje mišic. Začutimo, kako topla vlažna klima blažilno deluje na našo psiho in umirja agresivnost.

Turške parne kopeli lahko obiščete v vseh Termah Krke. Še posebej priporočamo obisk savne v **Wellness centru Balnea v Termah Dolenjske Toplice**, kjer prijetne občutke povečuje zvezdno nebo, ali v **Vitarium Aqua v Termah Šmarješke Toplice**, kjer nas v parni savni obkrožajo astrološka znamenja.



Aroma savna

Aroma savna je parna kopel, ki ji dodajamo zeliščne in dišavne ekstrakte, kar še dodatno razvaja dihalne poti in povečuje občutek ugodja in sprostitve. Dišave in esence v zeliščni savni vplivajo na človeški organizem. Eukaliptus, meta in limonovec vplivajo na dihalne poti, rožmarin je za poživitev, sivka in melisa za sprostitvev in kamilica za čiščenje kože. (**Wellness center Balnea v Dolenjskih Toplicah in Talaso Strunjan**)

Japonska potilna kopel



Potilna kopel je pomemben del japonske kulture. Namakanje v vroči termalni vodi, ki prihaja iz razpok vulkanskih kamnin, je na Japonskem tradicionalni in nepogrešljiv obred. Japonci so prepričani, da jim njihova kopel pomaga doseči višjo raven razmišljanja in razuma. Veliki misleci so se pred vsakim pomembnim dogodkom ali opravilom podali v japonsko kopel, se prepustili toplemu objemu vode in umirili misli. Vročna voda pomirja, poleti spere telesno pot, pozimi ogreje telo. Uživanje v vroči kopeli termalne vode odpravlja telesne in duševne napetosti. Razbremeni nas vsakodnevnih skrbi in navda z občutkom ugodja in miru.

Japonska kopel v obliki bazena s slapom – termalna voda ima višjo temperaturo kot človeško telo – je edinstvena tovrstna kopel daleč naokrog. Uporabljamo jo v obliki edinstvenega očiščevalnega obreda, s katerim se lahko seznanite v **Wellness centru Balnea v Termah Dolenjske Toplice**.

Zeliščna savna

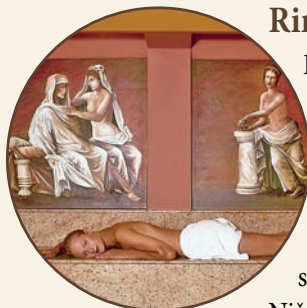
Savna s kombinacijo nižje, izredno prijetne toplote, primerne vlage in naravne pare zelišč je idealna na začetku in na koncu izmenično toplo-hladnih kopeli. Prileže se vsem, ki ne prenašajo dobro visokih temperatur.

Ugodna klima z naravnimi aerosoli zelišč blago, a temeljito prečisti kožo in dihalne poti. Prijetna toplota sprošča prenapete mišice in pomirja preobremenjen živčni sistem. Izmenjujoče segrevanje in ohlajevanje telesa zagotavlja optimalen trening žilnih sten, boljšo oskrbo s kisikom in povečuje odpornost telesa..V savni priporočamo umirjeno, a globoko dihanje.

Savno lahko obiščete v **Vitarium Aquu v Termah Šmarješke Toplice**. Posebnost savne je tudi savnanje z oblogo za pomlajevanje »Vino Vitarium« ali z oblogo za razstrupljanje iz gline.



Rimska savna



Blaga in prijetno dišeča savna spominja na starodavne rimske kopeli. Namenjena je vsem, ki jim prija nižje temperature in si zaželijo bolj sproščene družabnosti.

Na voljo vam je v **Vitarium Aqua v Termah Šmarješke Toplice**.

Infrardeča savna

Infrardeče sevanje v savni oddaja blagodejno energijo, ki prodira globlje v telesno tkivo. Energija IR savne je 2-3 krat bolj učinkovita od tiste v finski savni, saj učinkuje pri mnogo nižji temperaturi 50-60 °C.

Nižja temperatura je tudi bolj varna za ljudi s težavami srca in ožilja. Učinki savnanja v sobi z infrardečo svetlobo so številni: hitrejšo okrevanje po poškodbah, lajšanje bolečin, povečanje presnove, razstrupljanje, pospešena poraba kalorij, izboljšanje prekrvavljenosti, povečanje oskrbe možganov s kisikom, lepotilni učinki na koži, regulacija imunskega sistema ter lajšanje stresa. Vabljeni na morje, v infrardečo savno v **Talasu Strunjan**.