



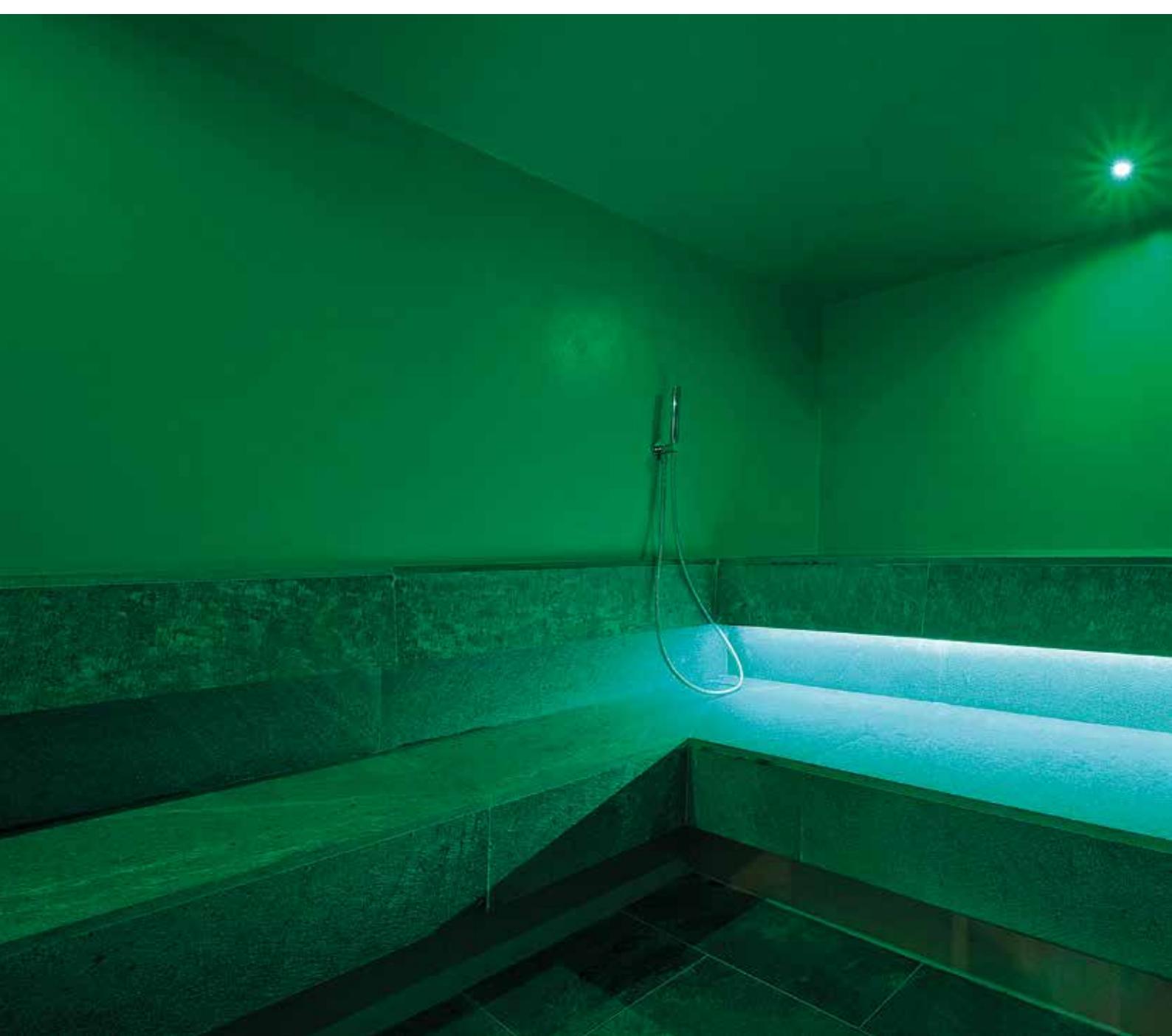
Fornella  
wellness & spa

# Steam Bath



- Fate la doccia prima di accedere al bagno a vapore e asciugatevi bene. La pelle asciutta suda meglio.
- Eventualmente fate un bagno caldo ai piedi.
- Entrate scalzi nel bagno a vapore.
- Prima di prendere posto nel bagno a vapore e prima di uscire, risciacquate la panca con la doccetta, sedetevi comodi e rilassatevi.
- Dopo il bagno a vapore fate una doccia tiepida , passeggiate per alcuni minuti e rilassatevi.

- Please take a shower before entering the steam bath and thoroughly dry, because dry skin sweats better.
- If you like, you can have a warm footbath.
- Enter the steam bath barefoot.
- Rinse the seat with the shower before and after bathing and sit or lie down comfortably.
- After the bath, have a tepid shower, have a walk and then relax.
- Duschen Sie sich bitte vor Betreten des Dampfbades und trocknen Sie sich gründlich ab, denn trockene Haut schwitzt besser.
- Nehmen Sie eventuell ein warmes Fußbad.
- Betreten Sie das Dampfbad barfuß.
- Spritzen Sie die Sitzfläche vor und nach dem Bad mit der Handbrause ab und setzen Sie sich entspannt hin.
- Nach dem Dampfbad duschen Sie sich, bewegen Sie sich ein wenig und ruhen Sie sich dann aus.





10 - 15 min.



40 - 50 °C



ca. 90%



1 - 2 X



Gli oli essenziali e le erbe curative disiolte nel vapore, vengono assorbiti dalla pelle e dalle vie respiratorie e svolgono un'azione benefica a tutto il corpo. Grazie alla sana combinazione tra umidità e calore, il corpo si rilassa e la tensione muscolare tende a diminuire. Il vapore caldo penetra nei tessuti aumentando la circolazione sanguigna a tutti gli organi ed incomincia così un processo sano e benefico.

Il bagno di vapore ha piacevoli effetti contro:

- Dolori reumatici
- Colpi della strega
- Problemi al metabolismo
- Disturbi circolatori
- Dolori mestruali
- Raffreddori
- Catarri
- Bronchite
- Allergie
- Impurità della pelle

Essential oils and herbal extracts dissolve in the steam. They penetrate the body through the skin and have their positive effect.

The soothing combination of moisture and warmth produces relief from tensions, calms the nervous system and enhances blood flow to all organs and tissues, thus triggering their healing.

Steam baths can have beneficial effects on:

- Rheumatism
- Backache
- Metabolism disorders
- Cardiovascular disorders
- Menstrual pains
- Colds
- Catarrh
- Bronchitis
- Allergies
- Skin conditions

Die aus Heilpflanzen gewonnenen Öle lösen sich im Dampf. Über die Haut und Atemwege dringen sie in den Organismus ein und entfalten dort ihre angenehme Wirkung. Durch das wohltuende Zusammenspiel von Feuchtigkeit und Wärme werden Verkrampfungen gelöst. Die Dampfwärme dringt tief ins Gewebe ein, bewirkt eine kräftige Durchblutung aller Organe und leitet dadurch wohltuende Prozesse ein.

Angenehme Effekte hat das Dampfbad unter anderem bei:

- Rheumatischen Beschwerden
- Hexenschuss
- Stoffwechselproblemen
- Kreislaufstörungen
- Menstruationsbeschwerden
- Erkältungen
- Katarrhen
- Bronchitis
- Heuschnupfen
- Verunreinigung der Haut

# Finnish Sauna



- Fate una doccia prima di accedere alla sauna e asciugatevi bene. La pelle asciutta suda meglio.
- Entrate scalzi nella sauna.
- Sedetevi comodi e rilassatevi. 8-15 minuti sono sufficienti, abbandonatevi alla sensibilità del vostro corpo e pensate meno al cronometro.
- Gli ultimi due minuti sedetevi comodi, per abituare il corpo alla postura eretta.
- Per raffreddarvi fate una doccia fredda curando di raffreddare prima le estremità.

- Please take a shower before entering in the sauna and thoroughly dry, because dry skin sweats better.
- Enter the sauna barefoot.
- Sit or lie down and relax. 8-15 minutes are adequate, concentrate on your body feelings and don't worry too much about the sand-glass.
- The last two minutes sit comfortably in order to let your body prepare to stand up.
- In order to cool your body, take a cold shower, remember to start the curing process from your legs and arms.
- Duschen Sie sich bitte vor Betreten der Sauna und trocknen Sie sich gründlich ab, denn trockene Haut schwitzt besser.
- Betreten Sie die Sauna barfuß.
- Sitzen oder legen Sie sich entspannt hin, 8 bis 15 Minuten sind völlig ausreichend, denken Sie nur an Ihren Körper und nicht an die Zeit.
- Die letzten zwei Minuten sollten Sie sich aufsetzen, um den Körper an die aufrechte Haltung zu gewöhnen.
- Zum Abkühlen eine kalte Dusche nehmen und darauf achten, dass Sie bei Beinen und Armen anfangen.





10 - 15 min.



80 - 100 °C



10 - 30 %



2 - 3 X



Il cambiamento di temperatura caldo-freddo produce un enorme beneficio su tutto l'organismo, dona energia, purifica la pelle, aiuta ad eliminare le tossine e nel contempo stimola il cuore e la circolazione.

#### EFFICACIA DELLA FASE CALDA:

- Innalzamento della temperatura corporea
- Accelerazione del metabolismo
- Forte sudorazione
- Depurazione dalle impurità delle tossine
- Normalizzazione della pressione sanguigna
- Miglioramento della circolazione sanguigna nei tessuti
- Rilassamento psicofisico

#### EFFICACIA DELLA FASE FREDDA:

- Normalizzazione della temperatura corporea
- Ossigenazione del sangue
- Stimolazione delle funzioni renali
- Rallentamento della frequenza cardiaca
- Miglioramento della circolazione
- Piacevole sensazione di freschezza

Your whole body will benefit from the hot-cold cycle, gaining energy, stimulating your heart and circulation, helping to remove toxins and purifying your skin.

#### EFFECTS OF THE HEATING PHASE:

- Increase of body temperature
- Increase of the skin metabolism
- Secretion of sweat
- Cleansing
- Regulation of the blood pressure
- Improvement of the supply of blood flow to the skin
- Relaxation of body and mind

#### EFFECTS OF THE COOLING PHASE:

- Normalization of the body temperature
- Increase of oxygen saturation in the blood
- Stimulation of kidney functionality
- Calming of the heart frequency
- Improvement of blood circulation
- Feeling of freshness

Durch den Wechsel der Wärme- und Abkühlzeiten bietet die Sauna körperliche und seelische Entspannung, Stimmungsvielfalt und Leistungssteigerung, Reinigung und Entgiftung des Körpers. Herz, Blutkreislauf und alle anderen körperlichen Funktionen erfahren eine wesentliche Besserung.

#### WIRKUNGEN DER WÄRMEPHASE:

- Ansteigung der Körpertemperatur
- Stoffwechselsteigerung
- Schweißabsonderung
- Entschlackung
- Normalisierung des Blutdrucks
- Verbesserung der Hautdurchblutung
- Entspannung von Muskeln und Psyche

#### WIRKUNGEN DER ABKÜHLPHASE:

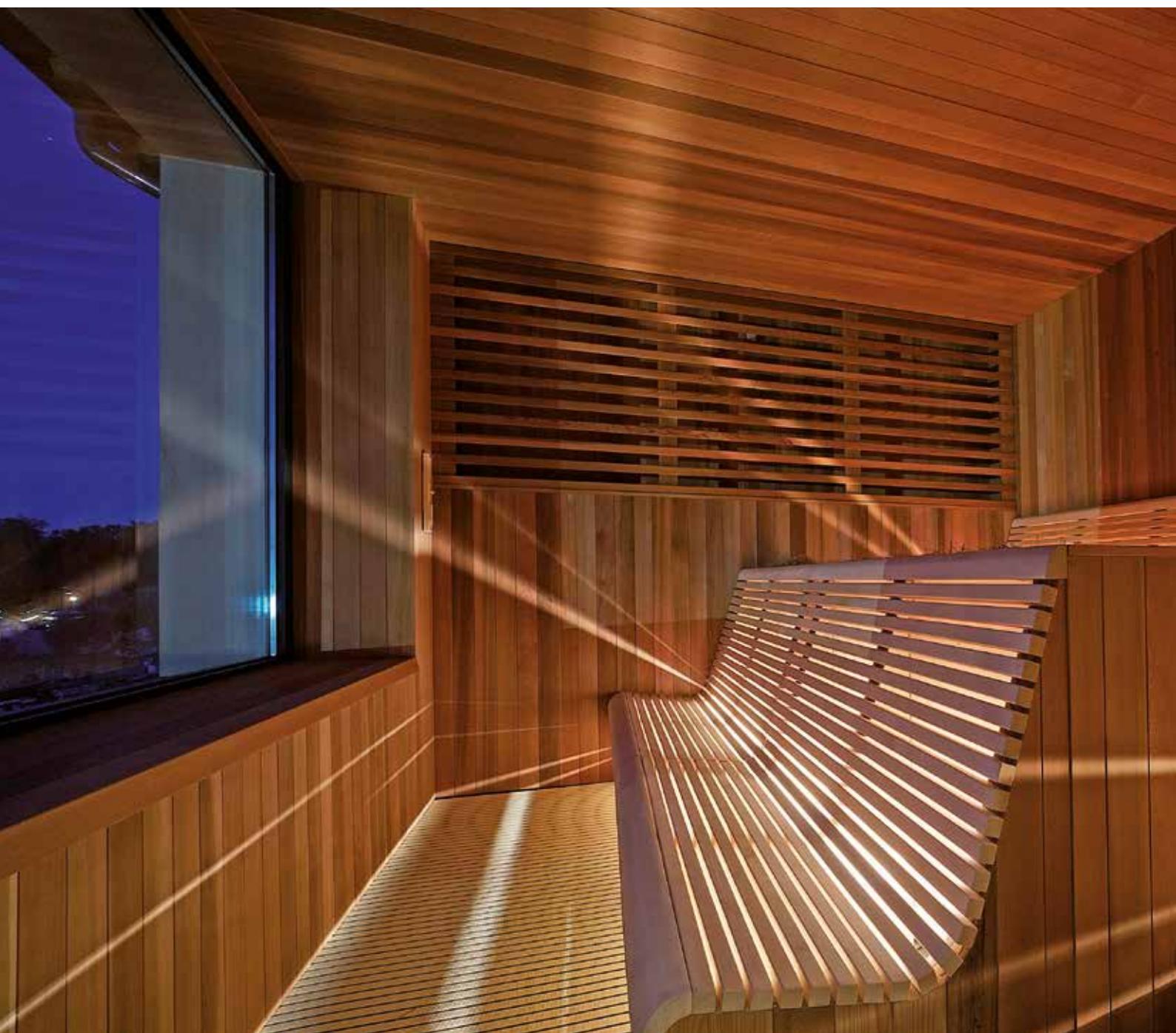
- Normalisierung der Körpertemperatur
- Sauerstoffsättigung des Blutes
- Anregung der Nierenfunktion
- Beruhigung der Herzfunktion
- Verbesserung der Blutzirkulation
- Erfrischungsempfindung

# Natural Sauna



- Fate una doccia prima di accedere alla sauna e asciugatevi bene. La pelle asciutta suda meglio.
- Entrate scalzi nella Biosauna.
- Sedetevi comodi e rilassatevi.
- Mantenete una respirazione lenta e profonda mentre le sostanze attive contenute nelle erbe aromatiche si sciolgono nel tiepido vapore.
- Dopo la Biosauna prendete una boccata d'aria e fate una doccia tiepida.

- Please take a shower before entering in the Biosauna and thoroughly dry, because dry skin sweats better.
- Enter the Biosauna barefoot.
- Sit or lie down and relax.
- Breathe deep and easily in order to absorb the active agents, which are released by the vaporization of natural herbs.
- After the Biosauna take a tepid shower.
- Duschen Sie sich bitte vor Befreten der Biosauna und trocknen Sie sich gründlich ab, denn trockene Haut schwitzt besser.
- Betreten Sie die Biosauna barfuß.
- Legen Sie oder setzen Sie sich entspannt hin.
- Atmen Sie tief und langsam, während die Aktivstoffe der aromatischen Kräuter sich dem warmen Dampf auflösen.
- Schnappen Sie frische Luft und duschen Sie sich bitte nach dem Benutzen der Sauna.





10 - 20 min.



50 - 60 °C



45 - 55 %



2 - 3 X

Un tiepido calore e il leggero vapore aromatizzato delle essenze di piante naturali avvolgono il tuo corpo. L'armonia del clima nella Biosauna ha effetti curativi sulla pelle e sui capelli. Le vie respiratorie vengono purificate e stimolate ed il vapore aromatizzato della Biosauna crea una particolare atmosfera regalandovi un'esperienza unica.

The body is surrounded by mild heat and fine steam, which is enriched with natural essences of aromatic, gentle herbs.

The Biosauna's finely tuned atmosphere nourishes your hair and skin. Further, the scent of herbs cleanses and stimulates your respiratory system. It creates also an invigorating microclimate, which will transform your Biosauna ritual into a unique experience.

Ihr Körper wird von milder Wärme und von feinem Wasserdampf umhüllt, der mit natürlichen Essenszen von würzigen milden Kräutern angereichert wird. Die sensible Abstimmung des Biosaunklimas hat eine pflegende Wirkung für Haut und Haare, Ihre Atemwege werden dadurch gereinigt und stimuliert. Durch den aromatischen Duft entsteht eine belebende Atmosphäre, die ihre Sauna zu einem einzigartigen Erlebnis werden lässt.



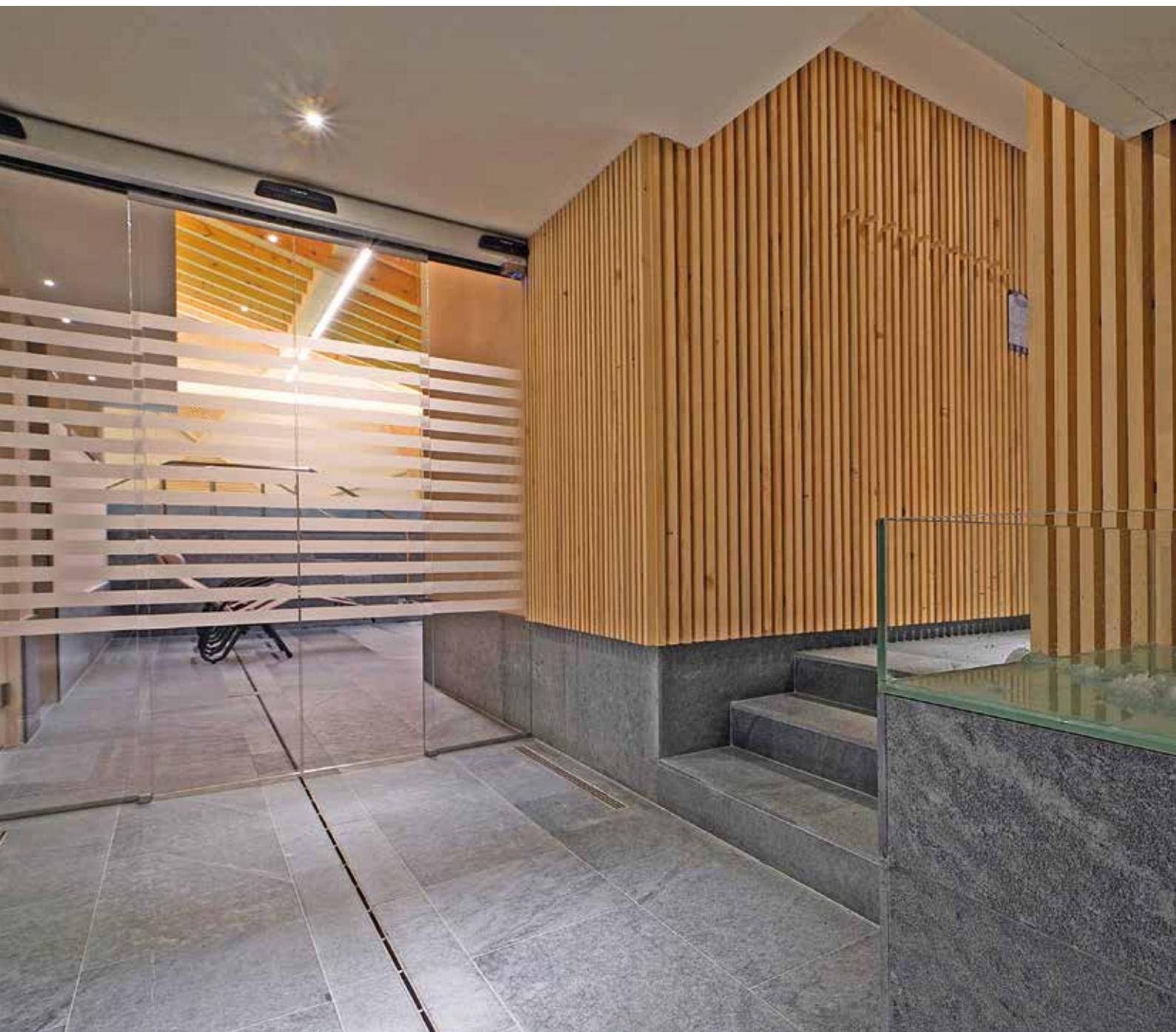
# Crushed Ice Fountain



- Massaggiate le scaglie di ghiaccio su tutto il corpo e provate il brivido del raffreddamento.
- Si consiglia di eseguire il trattamento partendo dalle estremità verso il centro del corpo.
- Dopo una rigenerante sauna o un bagno a vapore non c'è niente di meglio di un intenso brivido di piacere, applicando del ghiaccio sulla nuca e sui polsi: le zone più importanti per avere il massimo effetto rinfrescante.

- Massage your body with ice from head to toe and experience the pleasant cooling effect.
- It is recommended to start this treatment from the limbs towards the trunk.
- You should pay particular attention to the neck and the pulses. The cooling has its best effect on these zones after a sauna or a steam bath.

- Reiben Sie sich mit dem Eis von Kopf bis Fuß ein und erleben Sie die wohltuende Wirkung der Abkühlung.
- Es wird empfohlen, das Eis von den Extremitäten in Richtung der Körpermitte aufzulegen.
- Tragen Sie auf den Nacken und auf die Pulszonen der Arme auf. Auf diese Weise hat die starke Abkühlung auf Ihren Körper nach der Erwärmung in Sauna oder Dampfbad den besten Effekt.





La fontana di ghiaccio è una benefica cascata di scaglie di ghiaccio che arricchisce l'ambiente wellness.

The Crushed Ice Fountain is a welcome addition to the spa and health area.

Die Eismaschine ist eine wohltuende Abwechslung und Ergänzung in unserem Spa.

Le frizioni di ghiaccio sono l'ideale per tonificare la circolazione sanguigna superficiale e per una piacevole sensazione di freschezza dopo una sauna o un bagno, equilibrando e stimolando tutto il sistema circolatorio.

The icy massage increases superficial blood flow, balancing and strengthening your overall circulatory system.

Die eisigen Abreibungen sorgen für verstärkte Hautdurchblutung und bewirken eine belebende Abkühlung nach dem Sauna- und Badegang. Damit wird Ihr Kreislauf getrimmt und gestärkt.

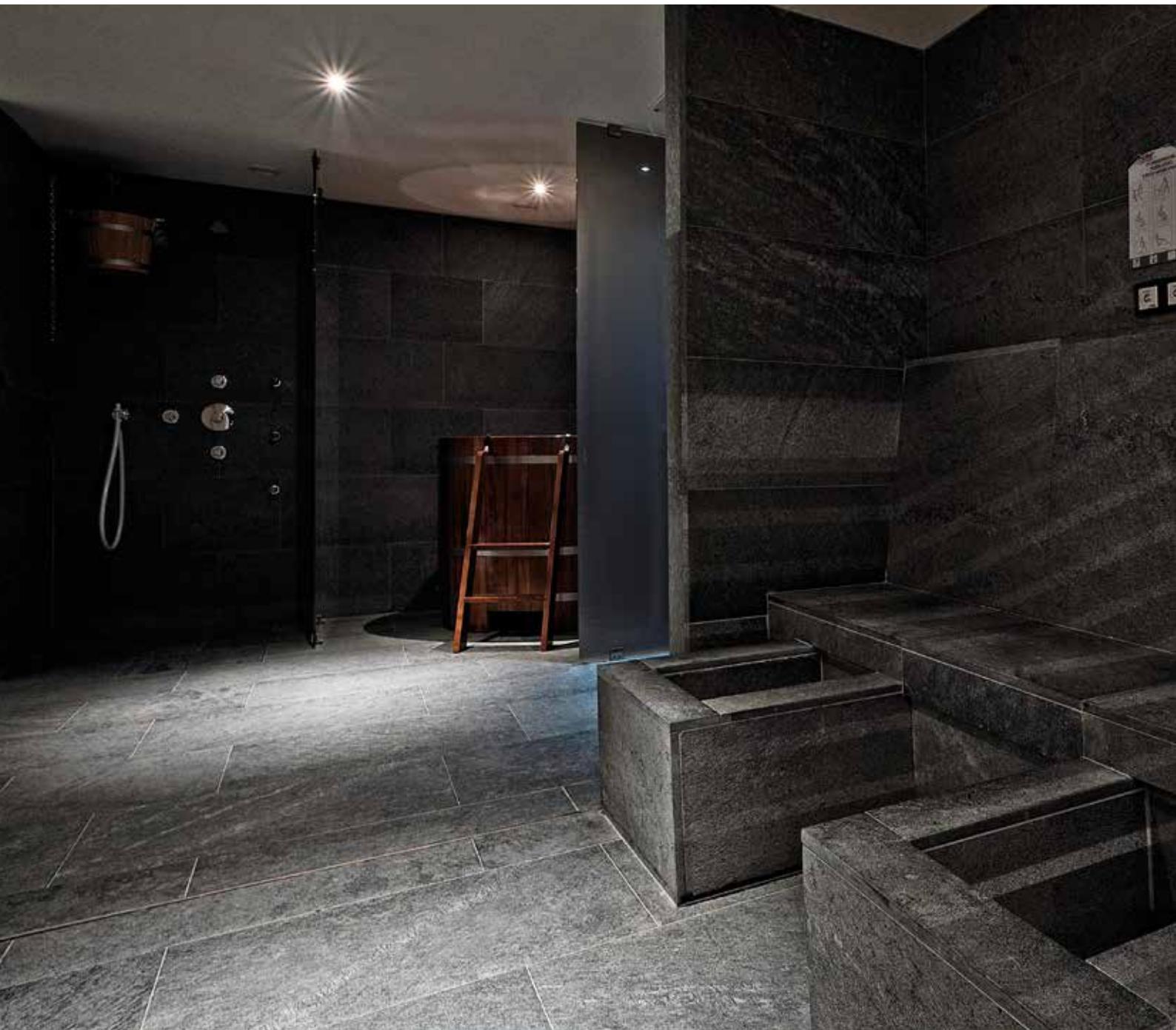


# Foot Whirlpool



- Lavatevi i piedi o disinfeccateli prima di entrare nella vasca.
- Iniziate l'idromassaggio plantare premendo il tasto, la vasca inizia a riempirsi.
- Mettetevi comodi sui sedili con un asciugamano o un accappatoio.
- Quando la vasca è piena, l'idromassaggio plantare inizia da solo. La vasca si spegne automaticamente e si svuota.

- Wash your feet or disinfect them.
- Start the foot massage by pressing the provided button, the pool starts filling up.
- Make yourself comfortable sitting on the towel or the bathrobe.
- Once the pool is full, the massage starts. It will stop and empty automatically after a few minutes.
- Waschen Sie Ihre Füße, um Infektionen zu vermeiden.
- Drücken Sie die Taste, Ihre Anwendung wird beginnen und das Becken wird sich füllen.
- Sitzen Sie bequem in den Sitznischen mit einem Handtuch oder einem Bademantel.
- Ist das Becken gefüllt, beginnt die Fußmassage ganz von alleine, schaltet automatisch wieder ab und entleert sich.





5 - 10 min.



37 °C



a piacere  
at discretion  
nach Belieben



Il pediluvio ha un effetto rilassante e rigenerante per i piedi, le gambe e tutto il corpo.

Questi trattamenti rinvigoriscono l'apparato circolatorio ed il sistema nervoso. L'idromassaggio plantare stimola la circolazione e ricarica i muscoli di nuova energia.

Si ottiene un effetto generale di grande benessere ed efficace rigenerazione.

Le vasche a idromassaggio plantare sono una pausa di piacere e relax tra i diversi bagni e trattamenti.

Foot whirlpools with massage relaxes and regenerates your feet, legs and whole body.

Your bloodstream and nervous system will benefit from the treatment.

The integrated sparkling massage activates circulation and energizes tired muscles.

You will experience a pleasant well-being sensation. The foot whirlpools are relaxing and convenient interludes between the single bathing sequences.

Fußsprudel mit Massage haben eine entspannende und regenerierende Wirkung für Füße, Beine und den ganzen Körper.

Die Wasseranwendungen tun Ihrem Kreislauf und dem Nervensystem gut. Die integrierte Massage aktiviert die Blutzirkulation und erfrischt müde Muskeln. Insgesamt erleben Sie im Fußsprudel revitalisierende und kräftigende Nachwirkungen.

Fußsprudel ist eine bequeme und wohlende Pause zwischen den einzelnen Badegängen.

# Showermax®



Premete il pulsante e lasciatevi sorprendere dal rinfrescante programma all'essenza di menta o dal ciclo Meraviglia Showermax

Press the button and be surprised by the mist of the mint- scented cooling program or by the Showermax Cycle

Drücken Sie auf die Taste und lassen Sie sich vom kühlen, nach Minze duftenden Nebel des Erfrischungsprogramms oder vom Showermax-Erlebniszylus überraschen





2 - 6 min.



15 -38 °C



**dopo ogni seduta in sauna**  
after each sauna session  
nach jedem Saunagang



Potete godervi Showermax quante volte volete. Showermax scioglie le tensioni, aiuta a rilassarvi e, grazie ai suoi aromi naturali di menta, fiori di melo e pino silvestre dalla diversa intensità, ha un effetto benefico.

La combinazione tra aromi e colori vi trasporta in una dimensione dove corpo e spirito s'incontrano piacevolmente per dare vita a una sensazione di rilassamento, equilibrio e benessere.

Showermax can be taken at any time.

Its effect is beneficial and relaxing. Your senses will be stimulated by fragrances ranging from pine to apple-blossom at various intensities.

You will enter new dimensions of perception. The well-coordinated color effects will ensure harmony between body, mind and soul. You will achieve a state of calmness, balance, happiness and satisfaction - a state of well-being.

Die Showermax können Sie so oft Sie wollen genießen. Sie wirkt wohltuend und entspannend. Mit den verschiedenen Düften von Kiefernholz bis Apfelblüte in unterschiedlicher Intensität beleben Sie Ihre Sinne. Sie erschließen neue Wahrnehmungsdimensionen.

Sie befreien Ihren Atem und beginnen sich von innen heraus wohl zu fühlen. Die gut aufeinander abgestimmten Farbeffekte sorgen dafür, dass Körper, Geist und Seele in harmonischen Einklang gelangen. Sie werden ruhig, ausgeglichen, fröhlich und zufrieden. Es geht Ihnen rundum gut.

# Rest & Relaxation



- Riposatevi e rilassatevi dopo qualsiasi applicazione
- Rispettate la quiete ed il silenzio.

- Take the opportunity to relax after every bath or treatment.
- Please respect silence.

- Sie sollten die Ruhe und Entspannungsmöglichkeit nach jedem Bad nutzen.
- Bitte respektieren Sie die Ruhe.





a piacere  
at discretion  
nach Belieben

“La calma è la virtù dei forti!” Così recita un vecchio modo di dire, che rispecchia la realtà.

Nell’area relax, se ci si lascia andare in un’atmosfera piacevole immersa in un silenzio meditativo, lasciando lo stress alle proprie spalle, ci si ritrova carichi di una nuova energia nell’affrontare la vita di tutti i giorni.

Mettetevi comodi sui nostri divani rilassanti, immergetevi in un mondo di calma e benessere sorseggiando una tisana o un rinfrescante succo di frutta.

„Still waters run deep!“ as the saying goes, which is true in so many respects.

In the resting area, you can relax in a pleasant quiet and meditative ambience leaving all stress behind and comfortably enjoying an herbal infusion or a fruity soft drink in one of our loungers.



„In der Ruhe liegt die Kraft!“ So lautet ein altes Sprichwort, und da ist viel Wahres dran.

In der Ruhezone können Sie sich in einem angenehm ruhigen und meditativen Ambiente entspannen, den Stress hinter sich lassen und einen Kräutertee oder ein fruchtiges Erfrischungsgetränk auf einer der bequemen Liegen genießen.

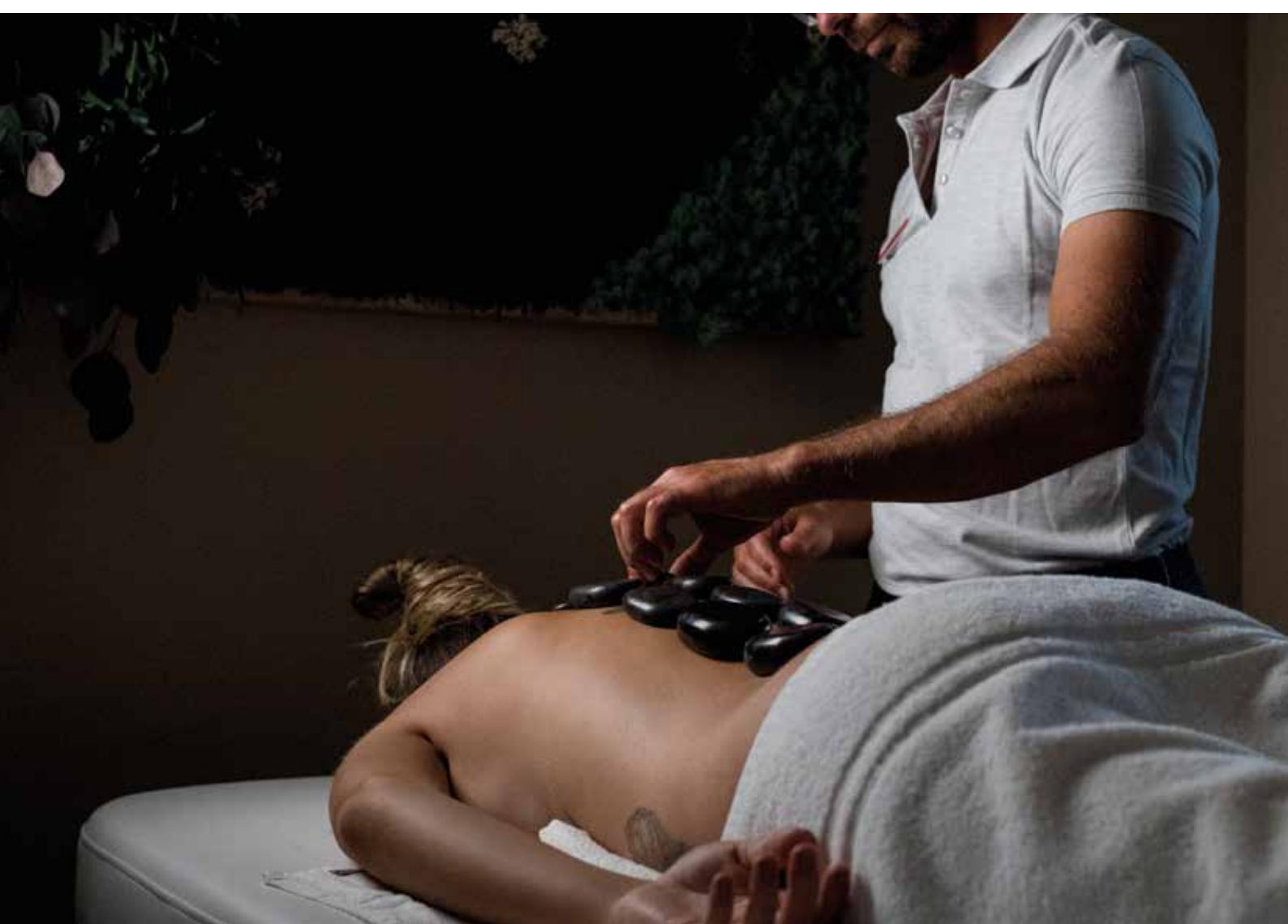
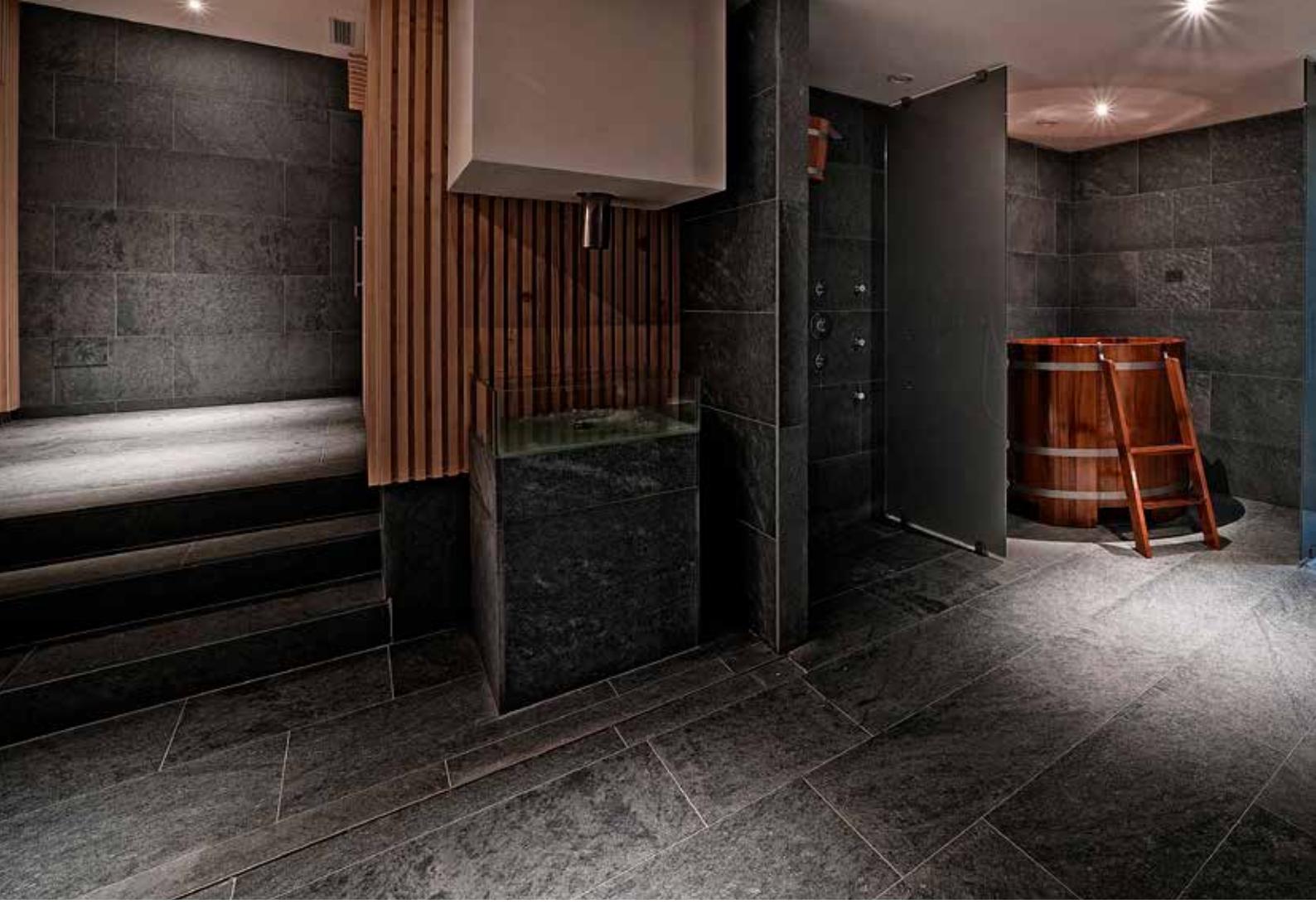




Fornella  
wellness & spa

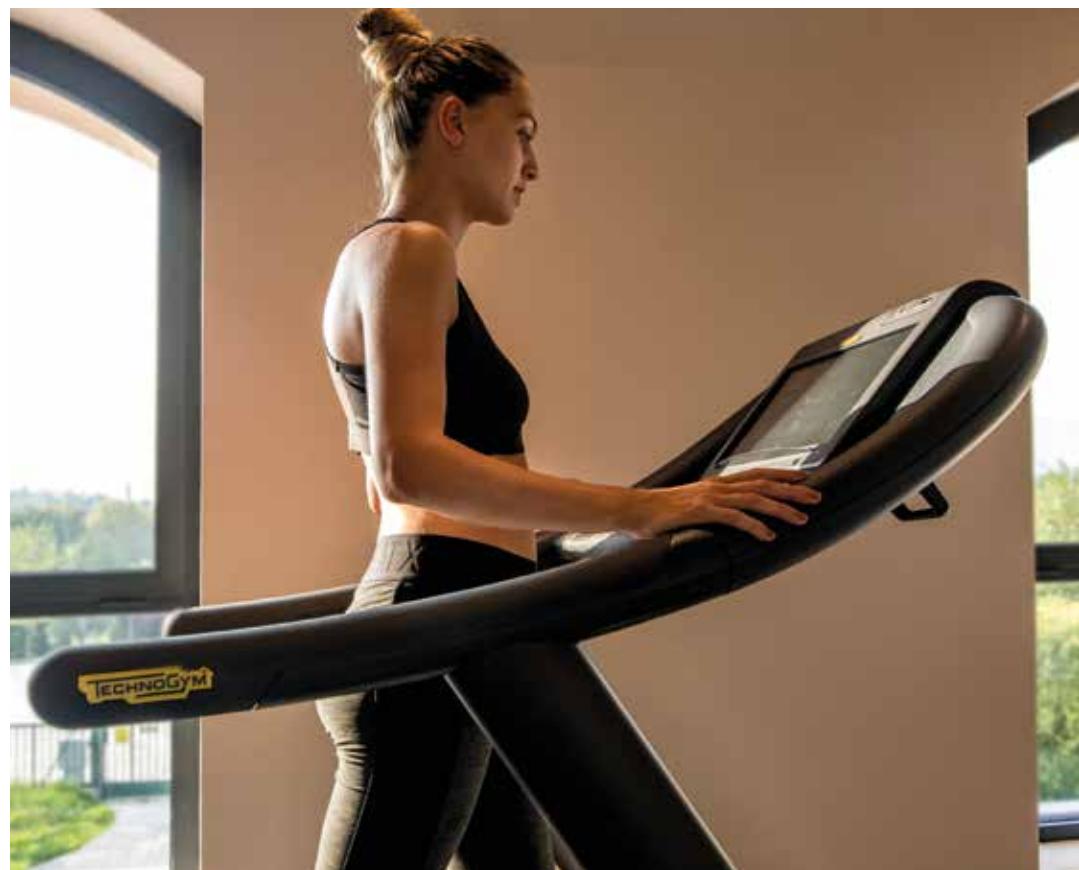
-  Per massaggi e trattamenti estetici verificate la disponibilità in reception.
-  Massage sessions and beauty treatments available, please enquire at reception.
-  Massagen und Beauty-Behandlungen stehen zur Verfügung, bitte wenden Sie sich an die Rezeption für Auskünfte.







Fornella  
wellness & spa





**Fornella Wellness & Spa**

Phone +39 0365 62294

[spa@fornella.it](mailto:spa@fornella.it)

 [Fornellawellness](#)