



Herzlich willkommen
in deinem Rundum-Wohlfühlort

Tel. 03731 206 05 45
info@salzgrotteamdom.de
www.salzgrotteamdom.de

Entspannung
und Erholung
für deine
Gesundheit

genieße, entspanne und erhole dich

in den Räumen der Salzgrotte am Dom,
schöpfe Kraft, erlebe die Ruhe und das Meeresklima.
Alles ohne Stress, Eile und Hektik.

Um das Salz in der Salzgrotte zu schonen, bring dir
bitte weiße Socken mit.

Mit deinem Wohlfühlhandtuch kannst du
die Wellnessangebote am besten genießen.

Informationen über Angebote, Aktionen und
Veranstaltungen erhältst du auf der Homepage,
über die Aushänge und in der "Salzgrotte am Dom".



Öffnungs-, Behandlungszeiten

	Oktober bis April	Mai bis September
Montag	nach Vereinbarung	nach Vereinbarung
Dienstag	10 bis 18 Uhr	10 bis 18 Uhr
Mittwoch	nach Vereinbarung	nach Vereinbarung
Donnerstag	10 bis 19 Uhr	10 bis 18 Uhr
Freitag	10 bis 18 Uhr	nach Vereinbarung
Samstag	9 bis 13 Uhr	9 bis 13 Uhr

**Salzgrotte, Inhalationsraum, Wärmequelle
Wellness, Kosmetik, Massagen**

Individuelle Behandlungszeiten sind auf Wunsch möglich.
Für Terminabsprachen sind wir zu den Öffnungszeiten erreichbar.

Änderungen vorbehalten.



Dein Rundum-Wohlfühlort
in Freiberg



Erlebnis-Salzgrotte

Gesundes Meeresklima und Entspannung

Inhalationsraum

Intensive Inhalation eines hochwirksamen Solenebels

Wärmequelle

Warmes Salzbett mit Infrarotwärme und Salz-Wellnessraum

Natur-Kosmetik

Schönheitspflege für pures Wohlbefinden

Wellnesspakete

Verschiedene Pakete für einen Wellness-Kurz-Urlaub

Massagen und Wellness

Von klassisch bis Honig, Shiatsu bis Lomi Lomi Nui

Salzgrottenladen

Von A bis Z, kleine Nettigkeiten und Unverpackt-Laden

Veranstaltungen

Im Meeresklima der "Salzgrotte am Dom"

Geschenkgutscheine

Immer eine gute Idee

ab 08.2021

Wir freuen uns auf deinen Besuch
in der "Salzgrotte am Dom"
Untermarkt 18, 09599 Freiberg



Entspannung und Erholung - für deine Gesundheit

Meeresklima in der Salzgrotte am Dom und im Inhalationsraum

Bei leiser Musik und sanftem Licht sitzt du bequem in normaler Bekleidung unter einem farbig wechselnden Sternenhimmel. Lass die angenehme Atmosphäre wirken, komm innerlich zur Ruhe und genieße die Entspannung. So kannst du vom Alltag abschalten und Stress abbauen.

Salzgrotte

An den Wänden befinden sich ca. 15 Tonnen naturreines Salz, das sich seit Millionen von Jahren am Rande des Himalayas bildet. Der Fußboden unserer Grotte ist mit einer dicken Schicht von grobkörnigem Salz aus dem Toten Meer und dem Klodawa-Stollen bedeckt. Die Kombination dieser verschiedenen Salze entfaltet ein Mikroklima mit besonderen Eigenschaften. Zwei Gradierwerke und ein Wasserspiel sorgen für eine wohltuende Stimmung. Eine Sitzung beginnt zu jeder vollen Stunde und dauert 45 Minuten. Die Raumtemperatur beträgt 18-23°C bei einer Luftfeuchtigkeit über 60%.

Inhalationsraum

Atme bei sanfter Entspannungsmusik in dem 5 qm großen Raum einen hochwirksamen Solenebel aus der Bad Salzelmener Erlenquelle für 20 Minuten intensiv ein. Der Ultraschallvernebler besitzt eine medizinische Zulassung.

Wärmequelle

Blockhaus mit Salzbett und Massageraum

Genieße wohltuende Wärme, die unter die Haut geht.

Mach es dir auf dem warmen Salzbett bequem und genieße es, die Infrarotwärme zu spüren. Musik und das sanfte Licht der Salzwände unterstützen deine Entspannung.

Im Salz-Massageraum kannst du mit Behandlungen, Infrarotanwendungen und Massagen die wundervolle Auszeit vom Alltag abrunden.

Die Heilwirkung des Salzes

Salz wird seit der Antike verwendet, um Gesundheitsprozesse zu unterstützen. Es ist allgemein bekannt, dass der Aufenthalt am Meer eine sehr erholsame und heilende Wirkung auf den menschlichen Organismus hat. Der Körper nimmt beim Atmen der Meeresluft eine Vielzahl von Mineralstoffen wie z. B.: Natrium, Chlorid, Phosphor, Magnesium, Jod, Fluorid, Eisen, Zink, Selen und Mangan auf. Salz hat eine antibakterielle, keimtötende sowie eine antiallergische, gesundheitsfördernde, belebende und gleichzeitig entspannende Wirkung.

Das Salzklima wird z.B. bei Erkältung, Erkrankungen der oberen Atemwege, Nasennebenhöhlenentzündungen, Lungenemphysem, Bluthochdruck, Allergien, Neurosen, Hautkrankheiten, Migräne und Erschöpfung empfohlen.

Natur-Kosmetik

Uns ist es wichtig, dass du dich wohlfühlst, entspannst und einfach glücklich bist. Dies erreichen wir mit individueller und auf deine Bedürfnisse abgestimmter Natur-Kosmetik. Wir verwenden qualitativ hochwertige Hautpflegeprodukte, die konsequent aus natürlichen Rohstoffen hergestellt werden.

Veranstaltungen

Bitte entnimm das aktuelle Programm sowie die Termine für Yoga, Qi Gong, Klangreisen, Vorträge und alles weitere unserem Aushang oder aus unserer Homepage. Für Kinder bieten wir wöchentlich Märchen- und täglich Kinderstunden in der Salzgrotte an.

Salzgrottenladen

Stöbere in unserem Laden und entdecke dabei viele schöne Salz-, Kosmetik und Wellnessprodukte, wie z.B. Salzlampen, Kosmetik, Salzbonbons und Salze zur Ernährung, ätherische Öle, Räucherwaren, natürliche Produkte für deinen Säure-Basen-Haushalt sowie andere große und kleine Nettigkeiten - für dich selbst oder zum Verschenken.

Unverpacktladen

Müll vermeiden und günstig einkaufen

Massagen

von klassisch bis Honig

Gezielte Berührungen wirken wohltuend auf Körper, Geist und Seele. Es ist wissenschaftlich erwiesen: Massagen stärken das Immunsystem, sorgen für einen erholsamen Schlaf und lindern Beschwerden. Sie wirken sich positiv auf Haut, Muskulatur, Bindegewebe und damit auf den gesamten Organismus aus.

Ganzheitliche Körperarbeiten

genieße die Kunst der achtsamen Berührung

Shiatsu-Tao - japanische Heildruckmassage

Shiatsu ist eine Massage, die den Energiefluss anregt und damit zur psychischen und körperlichen Erholung, Regeneration sowie zur Erhaltung der Gesundheit beiträgt.

Als Wellnessanwendung kann schon eine einmalige Behandlung entspannen. Bei konkreten Symptomen sollten mehrere Sitzungen eingeplant werden.

Lomi Lomi Nui - traditionelle hawaiianische Massage

Neben dem physischen Körper werden auch die Seele und der Geist eines Menschen mit in die Behandlung einbezogen.

Wellnesspakete

für jeden etwas

Genieße Wellness pur und lass dich mit unseren Wellnesspaketen in die Welt der Entspannung entführen.



Geschenkgutscheine