



# Die Kraft der Klänge

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen deutlich kühler. Viele Menschen macht es melancholisch, wenn der Herbst Einzug hält. Saunabäder helfen, die Stimmung wieder aufzuhellen – mit wechselndem Farblicht, wohltuenden Klängen und entspannenden Aufgüssen.

**S**o schön der Herbst sein mag, er kann einen auch so richtig deprimieren: Die Blätter fallen, draußen wird es kalt und auf den Straßen ruhiger. Doch gegen den Herbst-Blues kann man etwas tun – etwa mit einem Besuch in der Sauna. Besonders angenehm wird die Schwitzkur, wenn Licht und Farben ins Spiel kommen. Denn künstliches Licht in der Sauna hebt die Stimmung. Und jede Farbe, die wir wahrnehmen, bewirkt eine bestimmte Sinnesempfindung: Blaues Licht beruhigt, grünes entspannt und gelbes sorgt für gute Laune. In den M-Bädern kann man saunieren, ohne dass es eintönig wird, beispielsweise im Bad Forstenrie-

der Park, im Cosimawellenbad, im Dantebad oder im Michaelibad. Auch Klänge sprechen das Gemüt an und sorgen für innere Ruhe und Ausgeglichenheit. In Kombination mit dem Duft der Aufgüsse und der Wärme bieten Klangschalen eine weitere Sinneserfahrung. Deshalb klingen die metallenen Schalen aus Fernost auch durch die Schwitzräume der M-Bäder. Die Schalen wurden so ausgewählt, dass sie – gemeinsam gespielt – ein harmonisches Klangbild ergeben. Der »Schwitzeffekt« tritt schneller ein, man nimmt ihn intensiver und fließender wahr. Auch Klang-Laien und sogar Menschen, die den Klangschalen eher skeptisch gegenüberstehen, entspannen erstaun-

lich schnell und sehr tief, wenn sie den Schalen zuhören. Denn der Körper ist in der Sauna sensibilisiert, und so lassen sich die Klänge besser wahrnehmen. Besonders intensiv wird das Erlebnis, wenn der Schwitzraum groß genug ist, sodass die Klangschalen auf den Bänken stehen können: Das Holz nimmt die Schwingungen auf und transportiert kleinste Vibrationen in den Körper.

Weitere Sauna-Events in den M-Bädern sorgen im Herbst für Entspannung. Nach wie vor ist das Finnische Saunaritual eines der beliebtesten in den M-Saunen. Im November ist es wieder so weit: Wer möchte, kann sich nach dem Saunabaden mit Birkenreisig den Rücken abklopfen. Das fördert die Durchblutung und öffnet die Poren. Die Aufgüsse dazu sind unterschiedlich: mal feurig-heiß, mal entspannend. Dazu gibt es Punsch oder Tee – im Michaelibad am »Finnischen Abend« (27. 11.) aus einem Kessel über dem offenen Feuer. Die Termine und die jeweiligen Saunen stehen in der Infobroschüre »Events in den M-Saunen«, die in allen M-Bädern erhältlich ist, oder im Internet unter [www.swm.de](http://www.swm.de).



## In allen M-Saunen

### Finnisches Saunaritual

**Aufgusszeiten: 11, 17 und 21 Uhr**  
Weil's so beliebt ist, bieten wir auch in diesem November wieder das Finnische Saunaritual an. Mit Birkenreisig klopfen Sie sich nach dem Saunabaden den Rücken ab. Das fördert die Durchblutung und öffnet die Poren. Die Aufgüsse gibt es feurig-heiß oder entspannend mit frischen blumigen Duftstoffen. Man trinkt dazu Punsch oder Tee – im Michaeli- und Cosimawellenbad am »Finnischen Abend« aus einem Kessel über offenem Feuer.

### Früchte-Aufguss

**Aufgusszeiten: 11, 17 und 21 Uhr**  
Stärken Sie im Dezember Ihre Abwehrkräfte, steigern Sie Ihre Gesundheit, und zeigen Sie Schnupfen und Husten die kalte Schulter! Unser Früchte-Aufguss hilft Ihnen dabei. Nach dem Saunagang servieren wir frisch geschnittene Früchte!

## In ausgewählten M-Saunen

### Klangschalenaufguss

**Aufgusszeiten: 17 und 21 Uhr**  
Klangschalen wirken durch die Kraft ihrer Klänge und bringen Entspannung und Wohlbefinden.

### Salz & Honig

Wir haben die Zeiten der kostenlosen Ausgabe von Salz und Honig erweitert! Honig bzw. das Salz werden vor dem Dampfbad auf den Körper aufgetragen. Durch die Hitze öffnen sich die Poren, was eine Tiefenreinigung Ihrer Haut bewirkt. Honig spendet der Haut Feuchtigkeit sowie Nährstoffe und wirkt antiseptisch. Das Salz reinigt die Haut. **Täglich in den Dampfbädern der M-Saunen sowie in der Sauna-Insel im Westbad (nicht in der Saunalandschaft des Westbads und in den Dampfkabinen der Schwimmhallen).**  
Salz: 11.30, 15.30 und 19.30 Uhr  
Honig: 13.30, 17.30 und 21.30 Uhr

## Müller'sches Volksbad

### Mitternachtssauna

Die Sauna für Nachtschwärmer findet wieder statt. Zur Erfrischung gibt's Eiskwürfel und im Dampfbad Salz und Honig zur Hautpflege sowie frische Vitamine zur Stärkung. Außerdem können Sie in der kleinen Schwimmhalle textiltfrei baden.

Termine siehe Broschüre oder [www.swm.de](http://www.swm.de)

## BESSER IN FORM MIT DER M//CARD

Beim Kauf von Einzelkarten gibt es einen Preisvorteil von fünf Prozent in Form von Bonuspunkten auf die M//Card.

Die M//Card kann an jeder Kasse der M-Bäder mit 50, 100 oder 200 Euro aufgeladen werden. Dabei spart man richtig Geld: Beim Aufladen einer M//Card mit 50 Euro werden 15 Prozent (7,50 Euro), bei 100 Euro 17,5 Prozent (17,50 Euro) und bei 200 Euro sogar 20 Prozent (40 Euro) in Form von Bonuspunkten auf dem M//Card Konto gutgeschrieben.

