

Regenwald-Wellness  
**Tropical Islands**  
Europas größte tropische Urlaubswelt



... und Du fühlst Dich gut.

## Tropische Wellness in einzigartiger Kulisse

In der weitläufigen Sauna- und Wellness-Landschaft von Tropical Islands schweift der Blick über ein 10.000 Quadratmeter großes Areal, das gesäumt wird von asiatischen Tempelanlagen, direkt am Rande des Regenwaldes. So treffen wir im Herzen eines indischen Elefanta-Tempels auf ein Edelsteindampfbad oder finden im kambodschanischen Tempel Angkor Wat unter der alles überragenden Büste des Buddha eine Steinsauna. Im Felsmassiv des Alcantara Canyons verbergen sich ein Heilerbad und eine Salzgrotte. Und im Dschungeldorf erleben Sie schamanische Tradition im Blütendampfbad oder relaxen in der Baumsauna.

Ein weiteres Highlight in der Sauna-Landschaft ist der Tropical Islands Fitness-Club im ersten Stock des Asia Hauses. Trainieren Sie mit modernsten Geräten, umgeben von asiatischen Tempelanlagen mit Blick auf den Regenwald. Genießen Sie danach unterschiedliche Massagen und Anwendungen und entdecken Sie die kulinarischen Gaumenfreuden im Tandoor Restaurant. Die leichte und schonende Tandoorküche ist eine Wohltat für den Körper.

In Europas größter tropischer Sauna-Landschaft können Sie Wellness-, Sauna- und Dampfbadkultur sowie fernöstliche Wohlfühlwendungen auf höchstem Niveau erleben.



## Elefanta Tempel – die Kraft der Steine

Geheimnisvoll und mystisch mutet er an, der indische Elefanta Tempel. Hier werden Sie wie ein Maharadscha verwöhnt: Ein Edelstein-Dampfbad mit drei exklusiven Badesozen – Amethyst, Bergkristall und Rosenquarz – entführt in eine märchenhaft glitzernde Welt. Die milden Temperaturen dieses Dampfbades von 42 bis 45 Grad Celsius bei einer Luftfeuchtigkeit von 100 Prozent wirken sich reinigend und pflegend auf den Atembereich aus.

Im Ganges Fußsprudelbad vor dem Tempel können Sie Ihre 7.500 Nervenenden pro Fuß verwöhnen. Ayurveda-Behandlungen runden das Wohlfühlangebot im Elefanta Tempel ab.



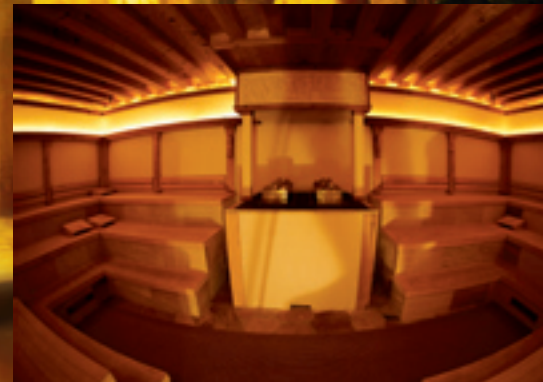


## Angkor Wat Tempel – Energie tanken

Der kambodschanischen Tempelanlage mit dem legendären Riesenbaum nachempfunden, birgt dieser Bereich den Vishnu Saunatempel. Bei Temperaturen um 90 Grad Celsius und regelmäßigen Aufgüssen wird hier in der Steinsauna der Kreislauf angeregt und der Körper auf sanfte Weise entschlackt.

Abkühlung garantieren die Erlebnisduschen sowie der feine Sprühnebel in der Nebelgrotte. Abschließend in zauberhaft tropischem Ambiente entspannen und ausruhen.

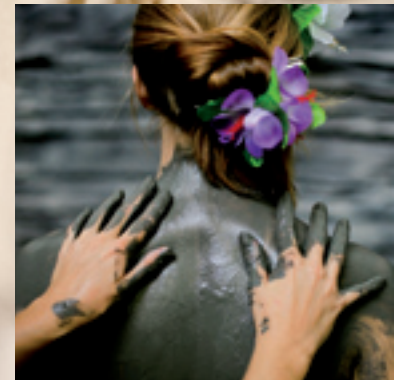
Die aktuellen Zeiten für Aufgüsse und Anwendungen entnehmen Sie bitte den Aushängen an den einzelnen Saunen oder an der Info der Sauna-Landschaft.



## Alcantara Canyon – Streicheleinheiten für die Seele

Im Heilerdebad, der Campur Campur Natural Beauty Sauna, mit max. 45 Grad Celsius bei 100 Prozent Luftfeuchtigkeit, wählen Sie zwischen unterschiedlichen Schönheits-, Gesundheits- oder Pflegepackungen. Die pflegenden Schlämme werden aufgetragen und trocknen ein. Anwendungen mit Peeling-Salzen vom Toten Meer oder etwa mit Diamant-Joghurt aus Afrika und viele andere Mixturen sind angenehm und verbessern das Hautbild. Zugleich wird der Raum mit Kräuterdämpfen angefüllt. Sie lassen die Heilerdepackung wieder geschmeidig werden. Ein warmer Regenguss von der Decke wirkt reinigend und entspannend. Gönnen Sie Ihrer Haut und Seele sanfte Streicheleinheiten.

Die aktuellen Zeiten für Aufgüsse und Anwendungen entnehmen Sie bitte den Aushängen an den einzelnen Saunen oder an der Info der Sauna-Landschaft.



# Die tropische Sauna-Landschaft im Überblick



**1 Alcantara Canyon**  
Gunung Mulu Salzgrotten Meditation  
Campur Campur Natural Beauty Sauna  
Erlebnisduschen

**2 Dschungeldorf**  
Salasaca Baumsauna  
Inipi Kräuter-Schwitzhütte  
Guruwari Blütendampfbad  
Kinabulu Eisbrunnen  
Erlebnisduschen

**3 Angkor Wat**  
Vishnu Saunatempel  
Nebelgrotte, Erlebnisduschen

**4 Asia Haus**  
Ruhe- und Meditationsräume UG  
Fitness-Club OG

**5 Waiotapu**  
Sprudelbecken

**6 Elefanta Tempel**  
Trimurti Kristallwelt – Dampfbad  
Ganges Fuß-Sprudelbecken  
Ayurveda-Räume

**7 Tandoor-Restaurant**

**8 Solarien/Massage**

 Information

 Toiletten

 Duschen

 Umkleiden

## Waiotapu – eine Wohltat für den Körper und die Sinne

Die Sprudelbecken-Landschaft im Tropical Islands ist dem Naturschutzgebiet Waiotapu auf Neuseeland nachempfunden. Bei 36 Grad Celsius Wassertemperatur sorgen Wasserstrahldüsen für einen angenehmen Massageeffekt an Rücken und Wirbelsäule. Die Wassersprudeltechnik fördert die Durchblutung. Am Abend sorgen Lichteffekte mit einem abwechslungsreichen Farbspiel für zusätzliche Entspannung.



## Dschungeldorf – Pflege mit Kräutern und Blüten

Von den uralten Hütten im Dschungeldorf steht eine auf Stelzen und beherbergt die Baumsauna (95 Grad Celsius), die die Besucher mit ihrem ursprünglichen Holz-Duft betört. Das Blütenbad (45 Grad Celsius, 100 Prozent Luftfeuchtigkeit) in direkter Nachbarschaft bietet Entspannung pur, das Kräuterbad (70 Grad Celsius) ist eine Wohltat für Körper und Geist. Räume für Massagen, Solarien, Erlebnisduschen sowie der Kinabulu Eisbrunnen lassen den Alltag vergessen.

Die aktuellen Zeiten für Aufgüsse und Anwendungen entnehmen Sie bitte den Aushängen an den einzelnen Saunen oder an der Info der Sauna-Landschaft.





## Tandoor Restaurant – Leichte Tandoori-Küche genießen

Orientalische Gewürze entwickeln verlockenden Duft: wie Schlemmen auf Indisch geht, zeigt das Tandoor-Restaurant von Tropical Islands.

Natürlich, leicht, exotisch und zeitlos – diese kulinarischen Trends verkörpern nicht nur Tandoori, sondern passen zudem ideal zu Tropen & Wellness. Tandoori ist gesund und leicht, denn es wird ohne Fett gegart. Durch die große Hitze im Tandoorofen stockt das Eiweiß von Fleisch oder Fisch sehr schnell. So bleibt alles gleichzeitig saftig und zart, während die delikaten Aromen im Inneren gespeichert werden. Die kulinarische Vielfalt ist hierbei ebenso groß, wie der Reichtum an Kulturen in Indien: Strauß, Lamm, Schwein und das bekannte Tandoori-Huhn kommen direkt vom Spieß auf den Teller. Ebenso Wolfsbarsch, Königskoralenfisch oder – für Liebhaber der vegetarischen Küche – Gemüse.

Die eigens für Tropical Islands kreierte Marinade aus 15 Gewürzen liefert die Buntheit an Aromen. Dazu gibt es Reis oder ganz traditionell Nan, ein dünnes Fladenbrot.



# Das Asia Haus – Fitness und Entspannung

Das Asia Haus ist einem japanischen Pavillon nachempfunden und hat eine Gesamtfläche von 300 Quadratmetern. Auf einer Etage befindet sich der Fitness-Club, der mit modernsten Geräten ausgestattet ist, wie Fahrradergometer, Laufbändern und Crosstrainern, Bein-, Rücken-, Bauchmuskel-, Bizeps- und Schultertrainern. Hier kann der Körper in die gewünschte Form gebracht werden.



Auf einer weiteren Etage steht ein Meditationsraum für die körperliche und geistige Entspannung bereit. Hier können Sie entspannen und zur Ruhe kommen.

## 12 Sauna-Tipps – für ein gesundes Schwitz-Erlebnis

- Badelatschen und 2 – 3 große Badehandtücher und ggf. einen Bademantel mitnehmen.
- Planen Sie mindestens zwei Stunden Zeit ein.
- Nicht mit leerem oder vollem Magen in die Sauna gehen und ausreichend trinken.
- Vor dem Betreten der Sauna immer duschen – v.a. um den störenden Fettsfilm der Haut zu entfernen. Nach dem Duschen und vor der Sauna abtrocknen (so schwitzt die Haut besser).
- Da warme Luft nach oben steigt, ist es auf den oberen Bänken heißer. Für Sauna-Anfänger ist es ratsam, die Bänke der unteren oder mittleren Reihe zu bevorzugen. Die Saunakabinen werden auf eigene Gefahr benutzt.
- Um Schwindel oder Ohnmacht zu vermeiden, erheben Sie sich die letzten zwei Minuten aus Ihrer Liegeposition und setzen sich senkrecht. Bewegen Sie Ihre Beine, so sackt das Blut nicht in Ihren Unterkörper. Ein Saunabad dauert zwischen acht und zwölf Minuten.
- In den Saunen ist es üblich, einen Aufguss durchzuführen. Nach einer Phase des Vorschwitzens (nicht länger als fünf Minuten) folgt der Aufguss als „Höhepunkt“ (acht bis zwölf Minuten) und evtl. noch eine Phase des Nachschwitzens von ein bis zwei Minuten.
- Nach dem Saunagang eine Ruhe- und Abkühlungsphase von mindestens 30 Minuten vornehmen. Der Wellnessbereich ist ein Ort der Erholung und Entspannung. Ruhe ist erwünscht!
- Ein warmes Fußbad ist auch nach dem Abkühlen empfehlenswert. So wird die noch im Körper verbliebene Wärme abgeführt und der Körper kühlt ab, ein Nachschwitzen wird verhindert.
- Wiederholen Sie den Saunagang bis zu dreimal.
- Den Anweisungen der Mitarbeiter ist Folge zu leisten: Fotografieren ist im gesamten Sauna- und Wellnessbereich nicht gestattet.
- Antesten von Saunen (an der offenen Tür stehen) ist nicht erlaubt.

## „Kleiderordnung“ im Sauna- und Wellnessbereich

### Eingeschränkte Textilfreiheit

Im gesamten Sauna- und Wellnessbereich vom Tropical Islands sollten Sie sich vorzugsweise textilfrei oder mit umgebundenen Handtüchern oder Bademänteln bewegen. Wenn Sie die Gastronomie im Sauna-Bereich besuchen, ist leichte Bekleidung erwünscht.

### Erwünschte Textilfreiheit

In den Saunakabinen gilt Textilfreiheit. Entsprechend ist Badebekleidung hier grundsätzlich untersagt. Das Saunieren mit einem umgewickelten Handtuch wird nur dann toleriert, sofern dennoch gewährleistet ist, dass weder Schweiß noch Füße mit dem Holz der Bänke in Berührung kommen.

### Warum wir Ihnen Textilfreiheit empfehlen

Die Wärmestrahlung muss die Haut völlig ungehindert erreichen und der Schweiß von der Oberhaut ungehindert verdampfen können. Die Verdunstung kühlt und sorgt dafür, dass die Haut trotz Temperaturen zwischen 60 – 100° C nicht zu heiß wird. Nur so kann der Körper ausreichend abkühlen und eine Ohnmacht oder ähnliches verhindert werden. Zudem ist auch aus hygienischen Gründen vom Tragen von Kleidung während des Schwitzerlebnisses abzuraten..



**mit der Bahn:** Direktverbindung von Berlin, Senftenberg, Cottbus: RE 2 oder RB 14 bis Brand (Niederlausitz), kostenloser Shuttle-Bus zwischen Bahnhof und Tropical Islands

### Tropical Islands

Tel.: 03 54 77/60 50 50

Fax: 03 54 77/60 60 60

welcome@tropical-islands.de

www.tropical-islands.de

Tropical-Islands-Allee 1

D-15910 Krausnick



... und Du fühlst Dich gut.

Überreicht von: