



**HERZLICH WILLKOMMEN**

*Einfach durchatmen...*

**Allgemeine Informationen**

In unserer Salzgrotte erwarten Sie bequeme Liegestühle, entspannende Klänge und eine angenehme Beleuchtung für einen erholsamen Aufenthalt.

Die konstante Raumtemperatur von ca. 23 °C bietet ideale Bedingungen, sich von den Belastungen des Alltags zu erholen und die heilsame Wirkung des Salzes auf den Organismus zu erfahren und wirken zu lassen.

**Sie betreten unsere Salzgrotte in ihrer üblichen Tageskleidung. Bitte verzichten sie auf kräftige Düfte oder Haarspray.**

Wir empfehlen Ihnen zur Vermeidung von Wartezeiten eine telefonische Terminvereinbarung.

Die optimale Aufenthaltsdauer in der Salzgrotte beträgt 45 Minuten, um einen größtmöglichen Gesundheitseffekt zu erzielen.

Integrieren Sie einen Kurzurlaub in ihren Alltag, denn ein Aufenthalt in der Salzgrotte erfrischt, regeneriert und kann so wirkungsvoll sein wie mehrere Urlaubstage am Meer.

*...mit jedem Atemzug!*

**GESUNDHEITS**



**SALZGROTTE  
FITNESS  
ERHOLUNG**



Fördermitglied im  
Deutschen Allergie- und Asthmabund e.V.

**Markus Kerner**

Donaustraße 3 - 76437 Rastatt-Münchfeld

**Telefon:** 07222-9351140

**Fax:** 07222 -9351142

**Internet:** [www.salzgrotte-rastatt.de](http://www.salzgrotte-rastatt.de)

**E-Mail:** [info@salzgrotte-rastatt.de](mailto:info@salzgrotte-rastatt.de)

**Öffnungszeiten:** Mo.- Fr. 08:00 - 19:00 Uhr

Sa. 10:00 - 16:00 Uhr

So. 10:00 - 16:00 Uhr

Die Sitzung in der Salzgrotte beginnt immer zur vollen Stunde und dauert 45 Minuten. Letzter Einlass ist jeweils eine Stunde vor Geschäftsschluss. Angebote und Preise gültig ab Oktober 2016. Kurs- und Preisänderungen vorbehalten. Irren ist menschlich. Für eventuelle Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Layout: [comperts.de](http://comperts.de)



**GESUNDHEITS**



**Entspannen**

**Erholen**

**Lindern**

**Regenerieren**

**Vorsorgen**

**IHRE SALZGROTTE IN RASTATT**



## NATÜRLICHE HILFE BEI: ASTHMA & BRONCHITIS, ALLERGIEN, HAUTERKRANKUNGEN, MIGRÄNE, STRESS/BURNOUT

### Anwendungsmöglichkeiten

- ✓ Allergien (z.B. Heuschnupfen, Hausstaub)
- ✓ Chronische und akute Erkrankungen der Atemwege und Schleimhäute
- ✓ Asthma
- ✓ Hauterkrankungen (z.B. Akne, Neurodermitis, und Schuppenflechte)
- ✓ Herz- und Gefäßerkrankungen (z.B. Bluthochdruck und Kreislauferkrankungen)
- ✓ Kopfschmerzen und Migräne
- ✓ Mineral- und Wasserhaushaltsstörungen
- ✓ Rheumatische Erkrankungen
- ✓ Stress (Burnout-Syndrom)
- ✓ auch für Kinder mit Atemwegserkrankungen
- ✓ bei Erkältung oder zur Vorbeugung von Erkältungen

*„Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“*

Sebastian Kneipp

### Preise & Tarife

#### Einzelpreise

Erwachsene	10,00 €/pro Sitzung
Kinder ab 7 Jahre	10,00 €/pro Sitzung
Kinder bis 6 Jahre	5,00 €/pro Sitzung
Babys	frei

#### Angebote

10+1 Karte	95,00 €
10+4 Allergiker-Karte: gültig von April bis Sept. bei 2 Sitzungen pro Woche	110,00 €
Monatsabo: Besuch der Salzgrotte so oft Sie wollen, Laufzeit 12 Monate	38,00 €/pro Monat

Die Sitzung in der Salzgrotte beginnt immer zur vollen Stunde und dauert 45 Minuten. Letzter Einlass ist jeweils eine Stunde vor Geschäftsschluss.

### Salzshop

Im Gesundheits-Forum finden Sie eine feine Auswahl erlesener Salzprodukte und Solepflegeprodukte zum Verschenken oder Selbernutzen.



### Salzheilwirkung

**Mehr als eine Behandlung:** Die besondere Heilwirkung des natürlichen Salzes ist uns seit Jahrtausenden bekannt. Im Laufe der Menschheitsgeschichte wurde Salz als Heilmittel bei fast allen Erkrankungen eingesetzt. Das hat sich bis heute nicht geändert. Bronchitis auskurieren an der Nordsee, Hauterkrankungen beseitigen am Toten Meer oder inhalieren in den tiefen Höhlen natürlicher Steinsalzgrotten.

**Ihre Salzgrotte in Rastatt:** Die Idee einer Salzgrotte ist es, das Mikroklima eines Salzbergwerkes zu reproduzieren. Die Luft in der Salzgrotte ist natürlich mit Mineralien und Spurenelementen angereichert. Der erhöhte Anteil an Natriumchlorid wirkt antiallergisch und pilzhemmend. Auch die Reinheit der Luft ist bis zu zehnmal besser als zum Beispiel in der Stadt. In unserer Himalaya-Steinsalzgrotte in Rastatt wurden ca. 14 Tonnen Salz verarbeitet, wobei viel Wert auf die Nachempfindung einer warmen und beruhigenden Stimmung gelegt wurde, denn Heilung sollte ganzheitlich betrachtet werden.

**Wirkung:** Die Konzentration wirksamer Moleküle (NaCl, Magnesium, Eisen, Calcium, Kalium und vor allem Jod) in der Grotte ist deutlich höher als am Meer. Erst Sturm oder hoher Wellengang entwickeln ein von der Wirksamkeit her vergleichbares Umfeld. Somit kann das Mikroklima unserer Salzgrotte zur Linderung verschiedener Beschwerden beitragen.