

NOVA-SPA
WELLNESSOASE
GRAZ

Willkommen in der SALZOASE

Entspannung und Gesundheit
Balsam für die Seele, für freies Atmen und gesunde Haut

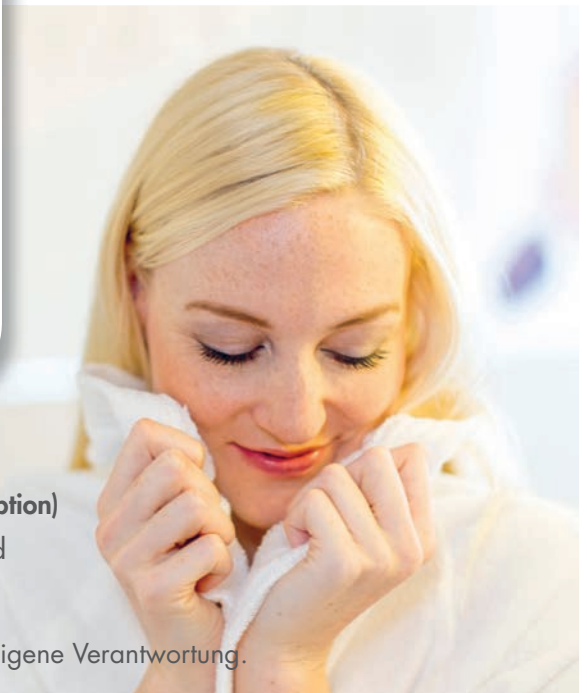


Zu jeder vollen Stunde -
wir beraten Sie gerne!

Zu unseren Öffnungszeiten mit
gültiger Nova-Spa Eintrittskarte:
€ 5,- je Sitzung (an der Spa-Rezeption)

Außerhalb der Öffnungszeiten und
nach telefonischer Voranmeldung:
€ 14,- je Sitzung

Benutzung ab 12 Jahre und auf eigene Verantwortung.



Pollenflug und nasskalte Tage

Ob prophylaktisch oder wenn die nächste Verkühlung winkt, **im Sommer wie im Winter:**

Es quälen brennende Halsschmerzen, im Rachen sitzt Schleim, der sich trotz Husten nur schwer löst und die verstopfte Nase erschwert das Atmen zusätzlich.

Noch schlimmer leiden Menschen, die durch eine Bronchitis, Allergien, Asthma, Mukoviszidose oder COPD (chronische) Atembeschwerden und -schmerzen haben.



Seit 100 Jahren bekannt

Seit mehr als einhundert Jahren wissen wir, dass salzhaltige Luft die **Gesundheit der Atemwege und Haut** fördert.

Früher war die **Salzinhalationen** nur den Kuranstalten vorbehalten, mittlerweile können Sie auch im Norden von Graz, **in der Wellness-oase Nova-Spa**, Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun.



Salz als natürliche Arznei

Die Suche nach dem weißen Gold hat Tradition: Gewonnen aus dem Toten Meer, unseren Bergwerken oder anderen Salzvorkommen dieser Welt wird dieses **in unserer Salzoase feinst zerstäubt und in die Raumluft geblasen.**

Ärztinnen und Ärzte bestätigen, die künstlich erzeugte salzhaltige Luft beruhigt kratzende Häse und lindert die Beschwerden bei chronischen Erkrankungen der Bronchien und Lunge.



Besser atmen

Bei der Inhalation von Salz **dringen mikrofeine Partikel durch die Atemwege**, entfalten auf der Schleimhaut ihre schleimlösende und entzündungshemmende Wirkung und kommen bis in die letzten Lungenbläschen.

Die Schleimhäute schwellen ab, die glatte Muskulatur der Atemwege entspannt sich und ein einfacher Abtransport von Schleim, Schmutzpartikeln und Keimen wird möglich.



Gesunde Haut

Besonders im städtischen Bereich ist die Hautgesundheit zu einem wichtigen Thema geworden.

Salz mit für seine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung bekannt und entfaltet auch beim Eindringen **in die kleinsten Poren der Haut** seine Wirkung.



Entspannung pur

Mit der Salzoase schaffen wir die ideale Gelegenheit, Ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun und dabei gleichzeitig zu entspannen.

Schließen Sie Ihre Augen, **lauschen Sie der angenehmen Musik** und stellen Sie sich vor, am Meer die salzige Luft zu atmen. Öffnen Sie Ihre Augen und genießen Sie den Zauber des Sternenhimmels und der Lichteffekte.



Sitzungsdauer

Wir richten uns nach den Empfehlungen von Ärztinnen und Ärzten und haben den **Aufenthalt in der Salzoase auf 45 Minuten begrenzt**.

Eine Sitzung beginnt immer zur **vollen Stunde**. Wir empfehlen Ihnen sich etwa 10 Minuten vor Sitzungsbeginn einzufinden.

Bitte beachten Sie die **Ampelregelung** um laufende Sitzungen nicht zu stören.



Therapie

Die Gesamttherapie sollte - nach medizinischer Empfehlung durch eine Ärztin/einen Arzt oder persönlichem Wunsch - **10 bis 15 Einheiten** umfassen.

Für die optimale Wirkung werden **maximal drei Sitzungen je Woche** und **eine Sitzung je Tag** empfohlen.



Sitzungen in der Salzoase ersetzen **keinen Arztbesuch**.

Personen mit Schilddrüsen-Überfunktion, Tuberkulose, Klaustrophobie, Nierenerkrankungen oder sonstigen schweren Erkrankungen müssen vor der Sitzung einen Arzt konsultieren.

Unserer Salzoase

Die Salzoase wurde mit 1 Tonne Himalaya-Salzsteinen und 1,5 Tonnen Steinsalz ausgestattet.

Dank der geringen Luftfeuchtigkeit und Temperaturen zwischen 23 °C und 27 °C wird die Aufnahme der salzhaltigen Luft und Ihrer Mineralien wie **Kalzium, Brom, Eisen, Selen, Kalium und Natrium** begünstigt.

