

Das nordische Bad wird mit Holzfeuer betrieben. Es ist umweltfreundlich: Es hat nicht die Nachteile der Nutzung von Elektrizität wie ein Whirlpool.

Draußen in der Natur, unter den Bäumen und **in der Nähe unserer Pferde** können Sie das Knistern des Feuers hören und den Rauch riechen. Das ist eine echte Erfahrung, die Sie nur in einem nordischen Bad machen können!

Wie bei der Sauna kann man auch hier zahlreiche **körperliche und psychische Vorteile genießen**. Das Plus ist natürlich das Eintauchen in die Natur und der Luxus des Holzes. Hier sind die Wohltaten, die Sie nach einem Besuch im nordischen Bad sicherlich spüren werden.

- **Entspannung der Muskeln**

Ein nordisches Bad ist ideal, um alle in den Muskeln angesammelten Verspannungen zu lösen. Die Wärme des Bades entspannt den Körper und sorgt durch die Stimulierung von Endorphinen dafür, dass der Druck nachlässt. **Es gibt nichts Besseres nach einer Wanderung oder einer Fahrradtour.** Diese Entspannung ist auch für Sportler mit Muskelverspannungen sowie für diejenigen, die vor dem Computer arbeiten, empfehlenswert.

- **Beseitigung von Toxinen**

Nachdem man sich 20 Minuten lang im nordischen Bad warm gehalten hat, kann man eine sehr kühle Dusche nehmen und dann wieder zurückgehen. **Der Wechsel zwischen heiß und kalt**, wird den Körper dazu anregen, zu schwitzen und Giftstoffe auszuscheiden. Wir empfehlen außerdem, vor und nach dem Bad Wasser zu trinken. Das ist wichtig, um die Ausscheidung von Giftstoffen, die im Körper zirkulieren, zu fördern.

- **Entspannung des Geistes**

Sich zu erlauben, sich zu entspannen, ist der erste Schritt, um die geistige Belastung zu verringern! Es gibt nichts Entspannenderes für den Geist, als sich **mit der Natur verbunden zu** fühlen. Tagsüber kann man die Umgebung und die Pferde beobachten und den Gesang der Vögel hören. Am Abend und in der Nacht bietet der Sternenhimmel eines der bezauberndsten Spektakel, das die Natur zu bieten hat. Ein nordisches Bad ermöglicht es, das Gehirn völlig abzuschalten und sich wieder mit dem zu verbinden, was wirklich zählt: **dem Augenblick.**

- **Wiederverbindung mit sich selbst und mit anderen**

Das nordische Bad ist ein Moment außerhalb der Zeit. Wenn man es zu mehreren betreibt, kann man sich oft in Ruhe unterhalten und einander wirklich zuhören. Im Nordischen Bad in Miramont können bis zu 6 Personen Platz nehmen.

- **Vorbeugung von Winterbeschwerden**

Das nordische Bad wird auch im Winter und sogar bei Schneefall empfohlen. Nordische Badesitzungen sollen Krankheiten verringern und das Immunsystem stärken.

- **Erholsamer Schlaf**

Die durch das nordische Bad bewirkte Entspannung fördert einen erholsamen Schlaf. Der allgemeine Zustand der geistigen und körperlichen Gesundheit wird durch die Qualität des Schlafs beeinflusst. Er spielt eine wichtige Rolle bei der **Aufrechterhaltung und Regulierung verschiedener lebenswichtiger Funktionen**. Ein guter Schlaf stärkt das Immunsystem, wirkt sich auf das Nervensystem und das Gedächtnis aus und lädt die Batterien wieder auf. Er verbessert den Stoffwechsel, ermöglicht die Regeneration der Zellen, stimuliert die Hormonausschüttung und wandelt Fett in Muskeln um.

Empfehlung für Buchungen

Unsere Bäder sind **privat und werden daher speziell für Sie zubereitet**. Da Hygiene für uns oberste Priorität hat, wird das Wasser zwischen jeder Vermietung komplett gewechselt. Dies nimmt einige Zeit in Anspruch. Es ist ratsam, die Buchung so früh wie möglich vorzunehmen, um die Verfügbarkeit zu gewährleisten. Wenn Sie dieses Vergnügen mit einem Aufenthalt von zwei oder mehr Nächten in Miramont kombinieren, können Sie unsere Einrichtungen und Leistungen in vollem Umfang nutzen und von Vorzugspreisen profitieren!