

BANIA RUSKA

SAUNA MOKRA



To domek wolnostojący nad jeziorem z kabiną sauny oraz pomieszczeniem wypoczynkowym. Kabina sauny ogrzewana jest piecem na drewno z dużą ilością kamienia, który obficie polewany wodą, co pozwala na uzyskanie dużej wilgotności powietrza.



Generalnie rzecz biorąc wizyta w bani ma na celu "wyparzenie się". Łączy w sobie zwykłe mycie i walory zdrowotne. Tak naprawdę jednak bania to przede wszystkim atmosfera spotkania z przyjaciółmi. Spokojny czas przeznaczony na rozmowę i proste bycie razem.

Tradycyjna bania ma swoisty rytuał, który ma zagwarantować nie tylko zdrowe przeżycie zimy, ale też (a może przede wszystkim?) umacnianie przyjaźni.



Dawniej banie budowano na obrzeżach miejscowości, nad wodą: na brzegu jeziora, albo w pobliżu rzeki czy strumienia, w których można było szybko schłodzić rozgrzane w bani ciało. Sauny zażywało się zazwyczaj w sobotę, po całym tygodniu ciężkiej pracy w gospodarstwie. Osobno korzystali z niej mężczyźni i chłopcy, a osobno kobiety i dziewczęta. Było to miejsce spotkań towarzyskich. Rozmawiano tam o bieżących sprawach wsi, o polityce i historii...

Hotel Star Dadaj ***

Ramsowo, 11-010 Barczewo

tel.: +48 (89) 514 57 29, tel./fax.: +48 (89) 514 57 29

email: rezerwacja@star-dadaj.pl, star-dadaj@wp.pl, www.star-dadaj.pl

Hotel prowadzony przez: Star Dadaj Sp. z o.o. ZPCh, ul. Sprzętowa 4, 10-467 Olsztyn

Firma zarejestrowana jest w sądzie Rejonowym w Olsztynie VIII Wydział Gospodarczy, KRS: 0000195931, NIP: 739-05-08-967

Kapitał zakładowy Spółki 2 748 000,00 PLN KONTO: Bank BRE Bank: 31 1140 1111 0000 2752 8100 1001

JAK KORZYSTAĆ Z BANI

Na początek wchodzimy do sauny. Rozgrzewamy się. Przy pomocy wieników (miotelki z gałązek dębu, albo brzozy wraz z liśćmi) można biczować ciało. Nie chodzi tutaj o sprawienie bólu, ale o delikatne uderzanie w celu rozgrzania ciała.

W przerwach w korzystaniu z bani polewamy się zimnym strumieniem wody lub w czasie zimy nacieramy śniegiem, lub kąpiemy się w jeziorze ok. 15 sek. na koniec zanurzając głowę. Potem jeszcze minutka oddychania na świeżym powietrzu i wracamy do pokoju rekreacyjnego na dalszy odpoczynek i rozmowy. Ten etap można powtarzać kilka razy.

PO CO DO BANI?

Korzystanie z bani to:

- zmniejszenie bólu w stawach, kończynach i plecach,
- hartowanie organizmu,
- zwiększenie odporności na przeziębienia, choroby wirusowe (grypa), zmiany pogody,
- obniżenie ciśnienia krwi,
- wspomaganie terapii odtruwających organizm,
- pomoc w walce z bezsennością i stresem,
- wspomaganie terapii odchudzających.

Doskonałym połączeniem relaksu i odpoczynku w bani jest masaż.

ZAPRASZAMY

Aby dostatecznie ogrzać banię trzeba palić w piecu przez trzy do czterech godzin. W związku z tym, konieczne jest wcześniejsze ustalenie godziny rezerwacji.

Hotel Star Dadaj ***

Ramsowo, 11-010 Barczewo

tel.: +48 (89) 514 57 29, tel./fax.: +48 (89) 514 57 29

email: rezerwacja@star-dadaj.pl, star-dadaj@wp.pl, www.star-dadaj.pl