





# SNOW FOR YOUR HEALTH

Tauchen Sie ein in das einzigartige Wohlfühlerlebnis mit areasana®. Lassen sie sich von der Ruhe und der angenehmen frischen Luft im areasana® Schneeraum verzaubern. Hier lassen Sie den Alltag hinter sich.

*Immerse yourself in the unique areasana® experience and find wellbeing. In the peace and quiet of areasana® take a step out of the everyday.*



Die ersten Schritte im frischen Neuschnee – dieses unwiderstehliche wohlige Gefühl, das eine schneebedeckte Landschaft hervorruft. Die kalte Luft in der Umgebung befreit die Atemwege und belebt die Sinne.

In Kombination mit der Wärmeanwendung steht areasana® für eine Reinigung von Körper und Geist.



*The first steps in fresh snow - who does not love the comforting feeling that a snow-covered landscape elicits. The cold air invigorates the respiratory tract and stimulates the senses.*

*In combination with the previous heat experience, areasana® symbolizes a purification of body and soul.*



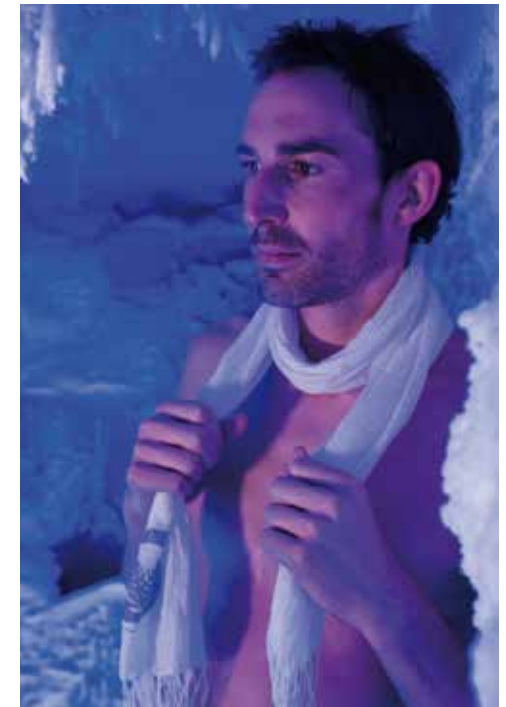
# HOT

Um optimalste Effekte aus dem Saunagang zu erzielen, ist die anschließende Abkühlung genauso wichtig wie die Wärmeanwendung selbst. Die Kombination aus trockener Kälte und weichem Schnee im Schneeraum areasana® ermöglicht eine sanfte und zugleich gesunde Form der Abkühlung.

A man and a woman are sitting on a wooden bench inside a sauna. They are both wrapped in white towels. The man is on the right, and the woman is on the left. They are looking out of a large window at a snowy forest. The scene is lit with a soft, warm light, creating a cozy atmosphere. The word "COLD" is written in large, white, sans-serif capital letters on the left side of the image.

# COLD

*The benefits of the sauna are greatest when the experience of warmth is paired with a subsequent cooling down phase. The cold is just as important as the warmth. The combination of dry cold and real snow in the areasana® snow room provides a wholesome and gentle atmosphere to cool down in.*



Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen vom Wechsel zwischen Wärme und Kälte sind seit Jahrhunderten bekannt. Als besonders effektive Form hat sich die Kombination von Wärme mit trockener Schneekälte erwiesen. Trockene Kälte wird in der Regel sogar als angenehmer als ein Kaltwasserbad empfunden.



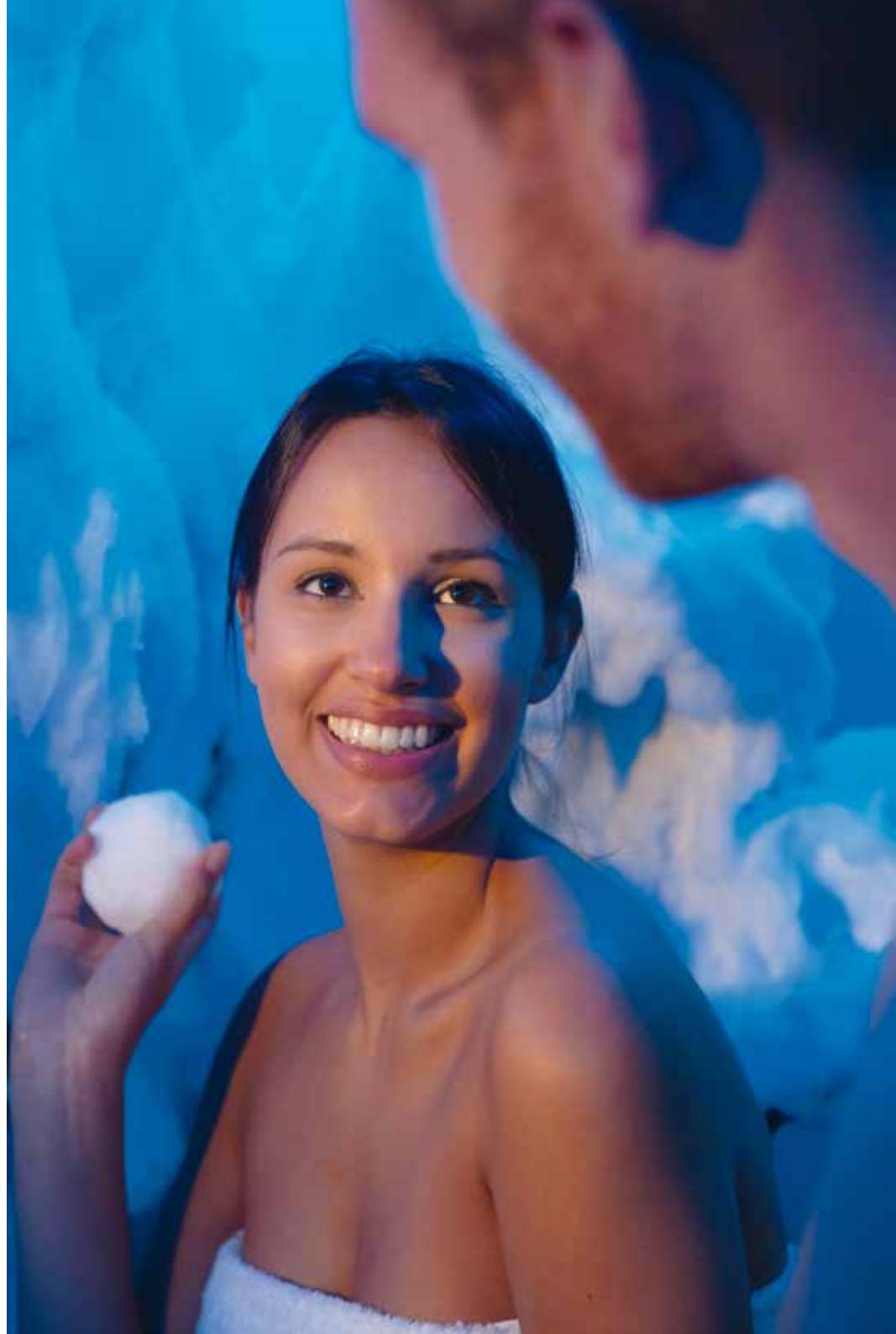


*The positive effects of switching between hot and cold have been known for centuries. A particularly effective form of this mixture is combining the heat with the cold dry snow. This method of returning to your natural temperature is generally accepted as being much more pleasant than a dip into cold water.*



ENJOY





# BENEFITS





Bei richtiger Anwendung kann areasana® eine Vielzahl positiver Effekte für Ihre Gesundheit, Ihr Äußeres und Ihr allgemeines Wohlbefinden erzielen. areasana® baut auf die von Dr. Thuile entwickelte Anwendungsmethode auf.

*When areasana® is used according to the Dr. Thuile Method a variety of positive health benefits are possible. You may also find your appearance and overall wellbeing improved after the experience. areasana® was developed so as to provide all the necessary prerequisites for the correct use of the Dr. Thuile Method.*



area  
sana®  
SNOW FOR YOUR HEALTH



## ÄSTHETIK

Bei kalten Temperaturen setzt unser Körper Energie zum Aufwärmen frei. Durch diesen erhöhten Energieaufwand wird die Fettverbrennung im Körper aktiviert.

Die Einwirkung von Kälte und Wärme auf unsere Haut führt zu einer verstärkten Entschlackung, verbessert den Tonus der Haut und kann unter Umständen die Entstehung von Falten und Zellulitis reduzieren.

## AESTHETICS

*In cold weather, the body automatically releases energy to help keep us warm. This increased energy output activates our cells to burn fat.*

*The influence of the warmth and cold on our skin can lead to an increased detoxification of the system, improved skin tone and in certain cases reduction in the formation of wrinkles and cellulite.*

## WOHLBEFINDEN

areasana® nutzt die besonderen Effekte tiefer Temperaturen auf unsere Psyche. Die Freisetzung von Endorphinen wirkt wohltuend auf Schmerzrezeptoren sowie entspannend, vitalisierend und stimmungsaufhellend.

Sehr zu empfehlen ist auch das Einreiben des Körpers mit Schnee, dadurch entsteht ein außergewöhnlich belebendes Frischegefühl.

Die stresslindernde Wirkung bringt Ausgleich in Ihren Alltag.



## WELLBEING

*areasana® takes advantage of the special effects that cold temperatures have on our psyche. The release of endorphins is beneficial for pain receptors as well as relaxing, revitalizing and capable of brightening one's mood.*

*We highly recommend rubbing the fresh snow onto one's arms and legs – it creates an exceptionally invigorating experience.*

*Furthermore the treatment can have stress reducing effects and thereby help to bring balance into your everyday.*

## GESUNDHEIT

Die trockene Kälte im Schneeraum wirkt auf Körper und Geist. Der Stoffwechsel kann angeregt, Muskulatur und Haut besser durchblutet und das Immunsystem gestärkt werden. Auch auf die Psyche kann trockene Kälte einen positiven Einfluss haben.

Durch den Wechsel zwischen warm und kalt wird das Gefäßsystem der Haut trainiert. Die Abkühlung durch den Schneeraum areasana® ist dabei sehr schonend für Herz und Kreislauf.

Die trockene Kälte der areasana® kann im Körper schmerzlindernde und entzündungshemmende Stoffe fördern. Dank des flockigen Schnees im Inneren der Kabine können belastete, entzündete und schmerzende Stellen am Körper zusätzlich direkt gekühlt werden.

## HEALTH

*The dry cold in the snow room holistically influences body and mind. One's metabolism can be stimulated, muscles and skin experience better blood circulation and the immune system strengthened. The dry cold can even have a positive influence on the psyche.*

*By switching between hot and cold, the skin's vascular system is trained and toned. In areasana® one's core temperature can reduce gradually and as a result the areasana® experience is very gentle on the heart and circulatory system.*

*The cold dry temperature in areasana® can result in the production of analgesic and anti-inflammatory substances in the body. By using the fluffy snow inside the snow cabin one can directly cool burdened, inflamed and pained muscles and joints.*





## TECHNIK

Die Schneerräume von areasana® sind in verschiedenen Größen verfügbar. Entsprechend den Anforderungen des jeweiligen Wellness-Bereichs können Räume ab einer Größe von 2 x 3 Metern installiert werden.

Um optimale Effekte zu erreichen ist die Installation in unmittelbarer Nähe der Wärmeanwendung notwendig. areasana® besteht aus einem Schneeraum und dem patentiertem Schneesystem sowie einer Einschulung in die Dr. Thuile Methode und die darin empfohlenen Zusatzprodukte. Das Schneesystem wird in einem, nicht einseh- baren Teil, des Wellness-Bereichs installiert.

Unser Team steht für Sie zur Verfügung. Wir unterstützen Sie gerne bei der Planung und Gestaltung Ihrer areasana®. Vom ersten Beratungsgespräch bis zu anschließenden Serviceleistungen ist das areasana® Team für Sie da!

## TECHNOLOGY

*areasana® snow rooms are available in various sizes. Depending on the needs of your wellness area, a snow room as small as 2 x 3 m can be installed.*

*To have maximum frequency and health benefits from areasana® it is paramount that the areasana® snow room be placed in close proximity to a warmth treatment. The patented areasana® package consists of a snow room and snow system, training in the areasana® method, as well as a starter kit with areasana® accessories. The snow system is placed in a plant room in close proximity to the snow room.*

*Our staff is specialized in bringing perfect real snow to the indoors. We provide our assistance and expertise in every step of the way toward your personal areasana®. From the planning to the after sale service, we will be there for you.*





Die Temperatur und Ausstattung von areasana® ist optimal an die Methode von Dr. Christian Thuile und die darin empfohlene Aufenthaltsdauer angepasst. Ein außerordentliches Erlebnis wird areasana® durch den weichen flauschigen Schnee, der ausschließlich aus Wasser und Luft erzeugt wird.

Das Design des Schneeraums areasana® ist individuell gestaltbar. Damit lässt sich areasana® optimal in einen bestehenden Wellness-Bereich integrieren, den Sie Ihren persönlichen Vorlieben entsprechend gestalten können. Ihrer Phantasie sind dabei kaum Grenzen gesetzt.



*The temperature and amenities in areasana® are specified in such a way as to provide the exact environment necessary for the use of the Dr. Thuile Method and the recommended length of stay. areasana® becomes an extraordinary experience through the soft and fluffy snow, made exclusively from air and water.*

*Each areasana® snow room can be influenced by your design wishes. areasana® can thus be seamlessly integrated into an existing wellness area and made to fit your personal preferences. Set your imagination free.*



SNOW FOR YOUR HEALTH  
WWW.AREASANA.COM