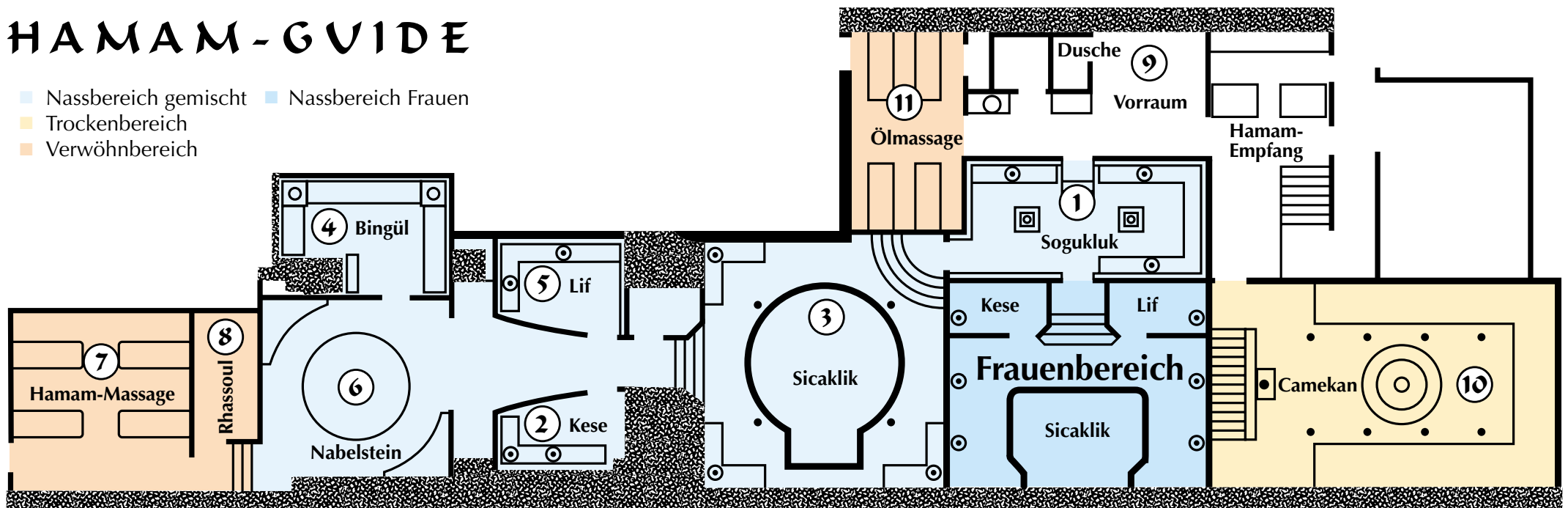


# HAMAM-GUIDE

- Nassbereich gemischt
- Nassbereich Frauen
- Trockenbereich
- Verwöhnbereich



## ① SOGUKLUK 10–15 Min.

- ❖ Sich mit der erhöhten Temperatur und Luftfeuchtigkeit vertraut machen.
- ❖ Einmal den Körper mit warmem Wasser aus dem Kurna (Kupferbecken) übergossen.
- ❖ Wasser aus dem Kurna ablassen.
- ❖ Dampf einwirken lassen.

## ② KESE 5–10 Min.

- ❖ Pestemal ausziehen und aufhängen.
- ❖ Haut intensiv mit dem Kесе (Peelinghandschuh) abreiben.
- ❖ Körper mit warmem Wasser aus dem Kurna mit Ihrer Schale gründlich abspülen.
- ❖ Wasser aus dem Kurna ablassen.

## ③ SICAKLIK oder 15–20 Min.

### ⑥ NABELSTEIN

Nach jedem Reinigungsgang:  
Erholung und Kreislauf beruhigen.

## ④ BINGÜL 10–15 Min.

- ❖ Reinigen und entschlacken im heissen Kräuterdampfraum.
- ❖ Vorbereitung auf das nächste Reinigungsritual.

## ⑤ LIF 5–10 Min.

- ❖ Pestemal ausziehen und aufhängen.
- ❖ Seife in dünner Schicht mit dem nassen Kесе (Peelinghandschuh) auf die Haut auftragen.
- ❖ Den Körper kräftig von unten nach oben mit dem nassen Kесе mit Kreisbewegungen abreiben.
- ❖ Mit Ihrer Schale und warmem Wasser Seifenschaum gründlich entfernen.
- ❖ Wasser aus dem Kurna ablassen.

## ⑦ HAMAM-MASSAGE

### ⑧ RHASSOUL

- ❖ Wünschen Sie noch eine Hamam-Massage oder ein Rhassoul, fragen Sie unseren Hamam-Meister nach freien Terminen.

### ⑨ VORRAUM

Den nassen Pestemal gegen einen trockenen Bademantel tauschen.

## ⑩ CAMEKAN 30 Min.

- ❖ Entspannung und Gespräche.
- ❖ Orientalischer Tee und Köstlichkeiten genießen.

## 11 ÖL-MASSAGE

- ❖ Wünschen Sie noch eine Öl-Massage oder ein Rhassoul, fragen Sie unseren Hamam-Meister nach freien Terminen.

## HAMAM-REGELN

- ❖ Das Hamam ist keine Nacktzone – das Tragen des Pestemal ist obligatorisch.
- ❖ Das Tragen von Badekleidern oder Unterwäsche unter dem Pestemal ist aus hygienischen Gründen nicht erlaubt.
- ❖ Das Pestemal wird in folgenden Räumen abgelegt:
 

② Kесе	⑧ Rhassoul
⑤ Lif	⑦ Hamam-Massage
- ❖ Der Kесе (Peelinghandschuh) darf aus hygienischen Gründen weder in das Bassin noch in die Kurnas (Kupferbecken) getaucht werden.
- ❖ **Das Hamam ist ein Reinigungsritual für Körper, Geist und Seele. Wir bitten Sie, dies zu respektieren und auf das Austauschen von Zärtlichkeiten jeglicher Art zu verzichten.**