

## Hamam – Reinigungsritual für Körper, Geist und Seele

### Vorbereitungen:

Für einen Hamam-Besuch brauchen Sie nichts mitzunehmen. Kein Handtuch, Dusch-Gel oder Badekleid. Sie erhalten ein Pestemal - ein traditionelles Leinentuch - welches Sie um Ihren Körper wickeln. Das Pestemal darf während des Hamam-Rundgangs nass werden.

Auf dem Rundgang gibt es zudem den Peelinghandschuh Kese und die Olivenölseife. Damit reinigen Sie Ihren Körper.

### Gut zu wissen:

- Trinken Sie während des Rundgangs immer wieder. Wasser oder Tee werden angeboten.
- Planen Sie genügend Zeit für den Rundgang ein. Im Oktagon Bern wird empfohlen, dass sich die Besucherinnen und Besucher ohne Massage rund zweieinhalb Stunden Zeit nehmen sollten.
- Ein Hamam-Besuch ist mehrmals pro Monat möglich. Viele Interessierte nehmen sich vor allem während den kalten Wintermonaten Zeit für einen Hamam-Besuch.
- Erkundigen Sie sich beim Hamam in Ihrer Nähe, ob es spezielle Frauentage oder Ruhetage gibt.

### Wer sollte auf's Hamam verzichten:

Menschen mit Kreislaufbeschwerden, Venenthrombosen oder akuten Infektionen sollten wegen der Wärme und der hohen Luftfeuchtigkeit einen möglichen Hamam-Besuch zuerst mit dem Arzt besprechen.

Schwangere Frauen sollten wegen der Hitze die heissen Dampfbäder meiden.