LINEA MARE
POBIEROWO

# Menu Snu

## SLEEP MENU | SCHLAFMENÜ



### Jak skorzystać z Menu Snu?

How to use the sleep menu? | Wie kann ich das Schlafmenü nutzen?

Wybierz poduszkę lub kołdrę z naszego Menu Snu, a my przygotujemy ją dla Ciebie w pokoju. Wypożyczenie jest bezpłatne na czas pobytu. Dostępność modeli jest ograniczona.

Choose a pillow or blanket from our Sleep Menu, and we will prepare your chosen model in your room. The loan is complimentary for the duration of your stay. Model availability is limited.

Wählen Sie ein Kissen oder eine Decke aus unserem Schlafmenü, und wir bereiten das gewünschte Modell für Sie auf dem Zimmer vor. Die Ausleihe ist für die Dauer Ihres Aufenthalts kostenlos. Die Verfügbarkeit der Modelle ist begrenzt.

Recepcja | Reception | Rezeption +48 91 387 10 44 | recepcja@lineamare.pl

## Poduszki | Pillows | Kissen

### 1 | Gryka | BUCKWHEAT PILLOW BUCHWEIZENKISSEN

Naturalne wypełnienie z łuski gryki zapewnia stabilne podparcie i dobrą cyrkulację powietrza.
**Dla Ciebie, jeśli lubisz:** naturalne materiały i stabilniejsze podparcie.

The natural buckwheat hull filling provides stable support and good air circulation.
**For you if you like:** natural materials and firmer support.

Die natürliche Füllung aus Buchweizenschalen bietet eine stabile Unterstützung und eine gute Luftzirkulation.
**Für Sie, wenn Sie mögen:** natürliche Materialien und eine festere Unterstützung.

## 2 | Puchowa | DOWN PILLOW DAUNENKISSEN

Lekka, miękka i wyjątkowo puszysta.
Wypełnienie z puchu gęsiego zapewnia przyjemne uczucie otulenia.
**Dla Ciebie, jeśli lubisz:** miękkość, lekkość i puszyste wypełnienie.

Light, soft and exceptionally fluffy.
The goose down filling provides a wonderfully soft and cosy feel.
**For you if you like:** softness, lightness and a fluffy pillow.

Leicht, weich und besonders kuschelig.
Die Füllung aus Gänsedaunen sorgt für ein angenehm weiches und anschmiegsames Gefühl.
**Für Sie, wenn Sie mögen:** Weichheit, Leichtigkeit und ein besonders flauschiges Kissen.

## 3 | Termoregulacyjna | THERMOREGULATING PILLOW THERMOREGULIERENDES KISSEN

Technologia termoregulacyjna pomaga utrzymać komfortowe warunki podczas snu. Dobry wybór dla osób, które zwracają szczególną uwagę na temperaturę podczas nocnego wypoczynku.
**Dla Ciebie, jeśli lubisz:** świeżość i komfort termiczny.

Thermoregulating technology helps maintain a comfortable sleeping environment.
Ideal for those who pay particular attention to temperature during the night.
**For you if you like:** a fresh and comfortable sleeping environment.

Die thermoregulierende Technologie unterstützt ein angenehmes Schlafklima. Ideal für alle, die besonderen Wert auf ein ausgeglichenes Temperaturempfinden während der Nacht legen.
**Für Sie, wenn Sie mögen:** ein frisches und angenehmes Schlafklima.

## 4 | Ergonomiczna | ERGONOMIC PILLOW ERGONOMISCHES KISSEN

Profilowany kształt został zaprojektowany z myślą o odpowiednim podparciu głowy i szyi, zapewniając wygodną pozycję podczas snu.
**Dla Ciebie, jeśli lubisz:** wyprofilowane i bardziej zdecydowane podparcie.

The ergonomic shape is designed to provide targeted support for the head and neck, helping you maintain a comfortable sleeping position.
**For you if you like:** an ergonomic shape and targeted support.

Die ergonomische Form wurde für eine gezielte Unterstützung von Kopf und Nacken entwickelt und sorgt für eine angenehme Schlafposition.
**Für Sie, wenn Sie mögen:** ergonomische Form und gezielte Unterstützung.

# 5 | Antyalergiczna | ANTI-ALLERGY PILLOW ANTIALLERGISCHES KISSEN

Komfortowa poduszka o właściwościach antyalergicznych i antyroztoczowych. Praktyczny wybór dla osób, które cenią świeże i higieniczne warunki wypoczynku.
**Dla Ciebie, jeśli lubisz:** klasyczny komfort i właściwości antyalergiczne.

A comfortable pillow with anti-allergy and anti-dust-mite properties. A practical choice for those who value a fresh and hygienic sleeping environment.
**For you if you like:** classic comfort and anti-allergy properties.

Komfortables Kissen mit antiallergischen und milbenhemmenden Eigenschaften. Eine gute Wahl für alle, die Wert auf ein frisches und hygienisches Schlafumfeld legen.
**Für Sie, wenn Sie mögen:** klassischen Komfort und antiallergische Eigenschaften.

# Kołdry obciążeniowe
# Weighted blankets | Gewichtsdecken

## Jak dobrać kołdrę obciążeniową

### How to choose the right weighted blanket? | Wie wählt man die richtige Gewichtsdecke?

Kołdra obciążeniowa otula ciało równomiernym naciskiem, zapewniając komfort i wyciszenie. Zgodnie z zaleceniami, ciężar kołdry powinien wynosić około 10% masy ciała.

A weighted blanket gently wraps the body in even pressure, promoting comfort and relaxation. According to the recommendations, the blanket should weigh approximately 10% of the user's body weight..

Eine Gewichtsdecke umhüllt den Körper mit gleichmäßigem Druck und fördert Komfortund Entspannung. Gemäß den Empfehlungen sollte das Gewicht der Decke etwa 10% des Körpergewichts betragen.

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Waga kołdry**<br>Blanket weight<br>Gewicht der Decke | **5 kg** | **7 kg** | **9 kg** |
| **Masa ciała***<br>Body weight*<br>Körpergewicht* | **> 50 kg** | **> 70 kg** | **> 90 kg** |

* Wartości mają charakter orientacyjny.
* The suggested weights are for guidance only. | * Die angegebenen Werte dienen als Orientierung.

## 1 | Kołdra obciążeniowa 5 kg | 5 KG WEIGHTED BLANKET GEWICHTSDECKE 5 KG

**Rekomendowana dla osób o masie ciała powyżej 50 kg.** Najlżejszy wariant kołdry obciążeniowej zapewnia delikatny, równomierny nacisk i przyjemne uczucie otulenia, sprzyjające wyciszeniu i komfortowemu odpoczynkowi.

**Recommended for people weighing over 50 kg.** The lightest weighted blanket option provides gentle, evenly distributed pressure and a cosy feeling of being wrapped, helping you relax and unwind.

**Empfohlen für Personen mit einem Körpergewicht von über 50 kg.** Die leichteste Variante der Gewichtsdecke sorgt für einen sanften, gleichmäßigen Druck und ein angenehmes Gefühl von Geborgenheit, das zur Entspannung und Erholung beiträgt.

## 2 | Kołdra obciążeniowa 7 kg | 7 KG WEIGHTED BLANKET GEWICHTSDECKE 7 KG

**Rekomendowana dla osób o masie ciała powyżej 70 kg.** Średni wariant obciążenia zapewnia wyraźniejsze uczucie otulenia. Równomiernie rozłożony ciężar tworzy przyjemne warunki do wieczornego wyciszenia i odpoczynku.

**Recommended for people weighing over 70 kg.** The medium-weight option provides a more pronounced feeling of being gently wrapped. Its evenly distributed weight creates comfortable conditions for relaxing and unwinding in the evening.

**Empfohlen für Personen mit einem Körpergewicht von über 70 kg.** Die mittlere Gewichtsvariante vermittelt ein deutlicheres Gefühl von Geborgenheit. Das gleichmäßig verteilte Gewicht schafft angenehme Bedingungen zum Entspannen und Abschalten am Abend.

## 3 | Kołdra obciążeniowa 9 kg | 9 KG WEIGHTED BLANKET GEWICHTSDECKE 9 KG

**Rekomendowana dla osób o masie ciała powyżej 90 kg.** Najcięższy wariant w naszym Menu Snu zapewnia mocniejsze, równomierne obciążenie i wyraźne poczucie otulenia, dla osób preferujących intensywniejszy nacisk podczas odpoczynku.

**Recommended for people weighing over 90 kg.** The heaviest option in our Sleep Menu provides stronger, evenly distributed pressure and a pronounced feeling of being gently wrapped, ideal for those who prefer a more substantial weight during relaxation.

**Empfohlen für Personen mit einem Körpergewicht von über 90 kg.** Die schwerste Variante in unserem Schlafmenü bietet einen stärkeren, gleichmäßig verteilten Druck und ein intensives Gefühl von Geborgenheit, für alle, die beim Entspannen einen deutlicheren Druck bevorzugen.