

Benutzung der Sauna

Ziehen Sie alle Kleidungsstücke vollständig aus, einschließlich Schmuck.



Geh auf die Toilette.



Dusche, Seife oder Duschgel Verwendung, vollwertig Trocken abwischen.



Erster Besuch in der Sauna
8-12 Minuten Aufwärmen



Entspannt sitzen oder liegen. Immer auf einem Handtuch, kein Schweiß auf dem Holz



Nach 5-7 Min. Gießen. Während der letzten 2 Minuten aufrecht sitzen.



Verlassen der Sauna
10-15 min cool



An der frischen Luft ruhen oder sich leicht bewegen.



Kaltspülung



Koud Dusche



Und / oder ein kalter Tauchbecken



Warmes Fußbad



Wieder kalt abspülen



Wieder ein warmes Fußbad



Bedecke und ziehe Socken an, wenn die Füße kalt sind.



Saunabesuch 2-3 mal wiederholen

8-12 Minuten Aufwärmen



10-15 min cool



Mögliche Entspannung im Solarium



Bedecke und ziehe Socken an, wenn die Füße kalt sind.



Nach den Erfindungen des Saunabesuch mit alkoholfreiem Getränk, Salat und Obst zu einer reichhaltigen Mahlzeit



Im Idealfall sollten Sie 2-3 Stunden Zeit haben, um das Programm abzuschließen. Bitte mitbringen: je ein Bett und ein trockenes Handtuch, Badeschuhe, Duschgel/Seife, Bademantel, eventuell Decke. Nach der letzten Dusche die Creme auf den Körper auftragen.