

SO GEHT SAUNA RICHTIG

1 DUSCHEN

Kleidung bitte sicher verstauen, Sie brauchen nur ein Dusch- sowie ein Saunahandtuch. **Genießen Sie vor dem ersten Saunagang eine ausgiebige Dusche.**



2 ABTROCKNEN

Nach dem Duschen gründlich abtrocknen – der trockene Körper gerät wesentlich schneller ins Schwitzen.



3 SAUNAHANDTUCH

Legen Sie bitte ein Saunahandtuch unter den gesamten Körper, auch unter die Füße.



4 SAUNAGANG

Schwitzen Sie für **8 bis 15 Min. liegend oder sitzend auf der mittleren Bank**. Die letzten zwei Minuten am besten sitzend auf der unteren Bank verbringen.



5 FRISCHE LUFT

Im Anschluss gönnen Sie Ihrem Körper am besten für **ca. 5 bis 10 Minuten ein wenig frische Luft** und gehen ein paar Schritte.



6 KNEIPPGUSS

Kühlen Sie den Körper mit dem Kneipp-schlauch ab: vom rechten Fuß bis zum Becken, dann linkes Bein, beide Arme und zum Schluss den Oberkörper.



7 KALTE DUSCHE

Alternativ kühlen Sie den Körper mit kaltem Wasser in unseren Schwallduschen ab, den Kopf dabei auslassen.



8 KALTTAUCHBECKEN

Nach dem Abduschen nutzen Sie auch gern das **Kalttauchbecken**.



9 WARMES FUSSBAD

Besonders gesund: ein warmes Fußbad nach der Abkühlung – in knöchelhohem, ca. 40 °C warmem Wasser.



10 RUHEPHASE

Es folgt eine entspannte Pause im Bademantel in einem unserer Ruhe- oder Schlafräume, gern mit Decke und warmen Socken.



11 MASSAGE

Gönnen Sie sich zwischendurch eine wohltuende Massage, um die Muskulatur noch mehr zu entspannen.



12 SAUNAGANG WIEDERHOLEN

Wir empfehlen **zwei bis drei Saunagänge** nach dem gleichen Ablauf wie zuvor.



13 NACH DER SAUNA

Genießen Sie zwischen oder nach den Saunagängen einen **leichten Snack** und ein **Erfrischungsgetränk** in unserer Gastronomie. Vermeiden Sie anstrengende Aktivitäten.



14 FRAGEN?

Wenden Sie sich jederzeit gern an unser Saunapersonal.

