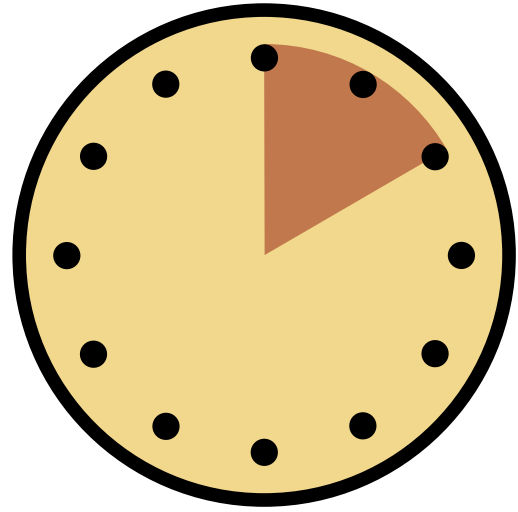


# Tipps für den optimalen Sauna-Genuss

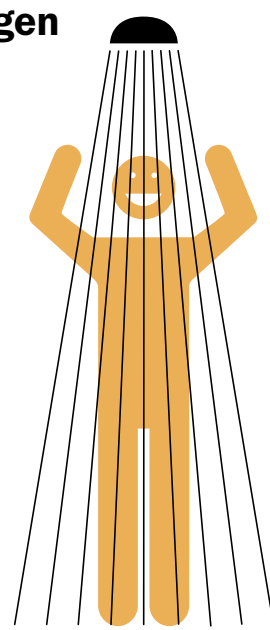
Zeitdauer etwa 2 Stunden



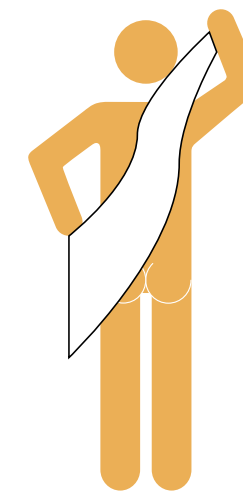
Auskleiden und WC aufsuchen



Vorreinigen



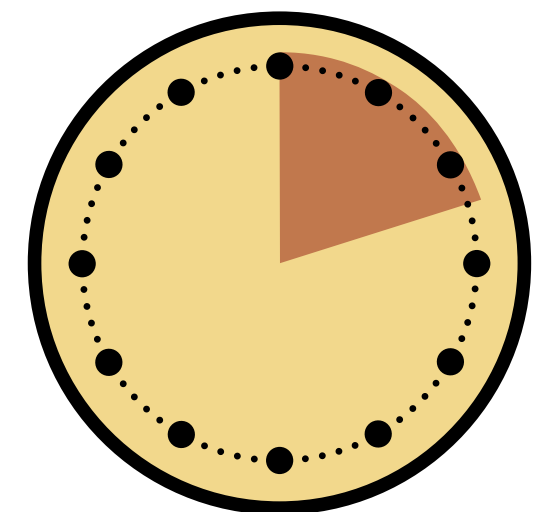
Abtrocknen



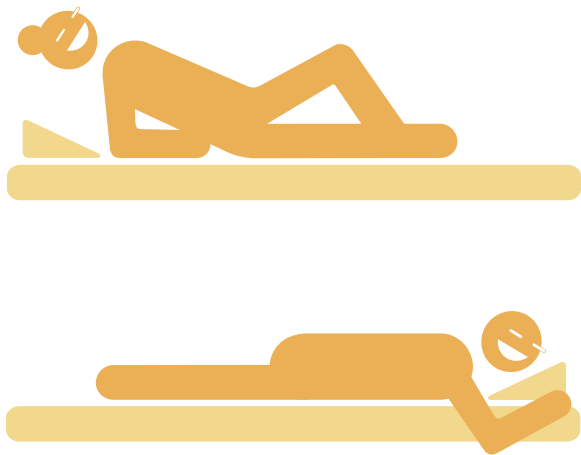
Warmes Fußbad



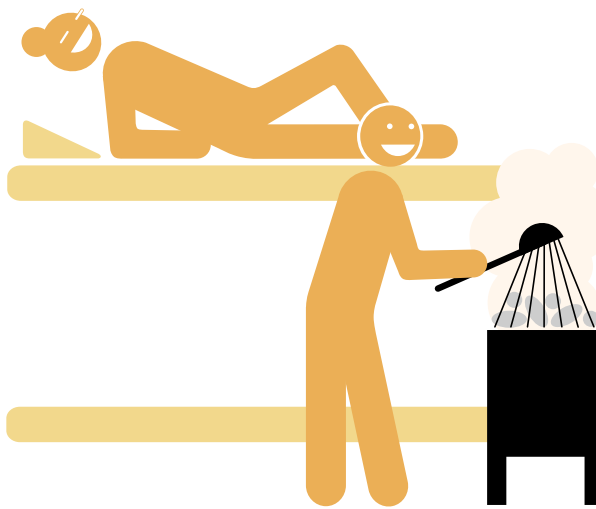
1. Saunagang  
Aufheizphase 8 bis 12 Minuten



Entspannt liegen oder sitzen



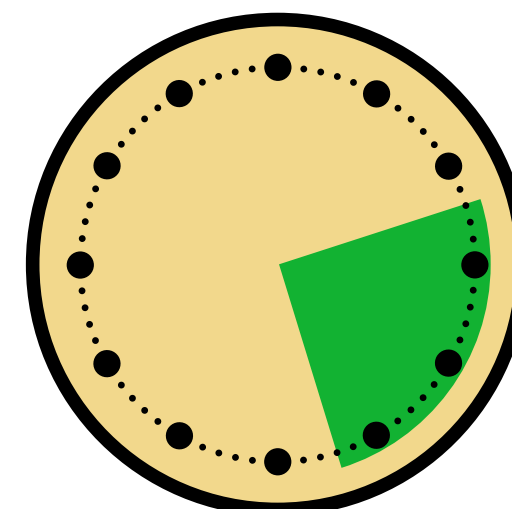
Eventuell Aufguss



Zum Schluss  
2 bis 3 Minuten  
sitzen



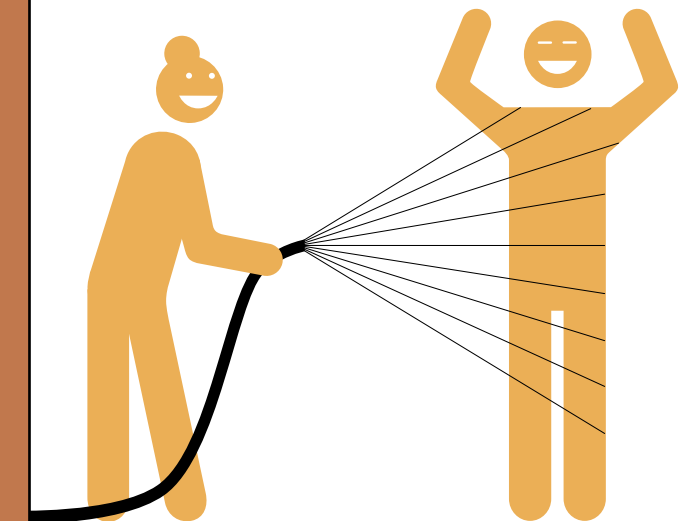
Abkühlphase 10 bis 15 Minuten



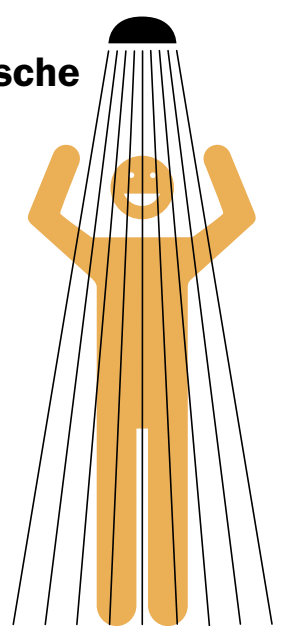
An der frischen  
Luft bewegen



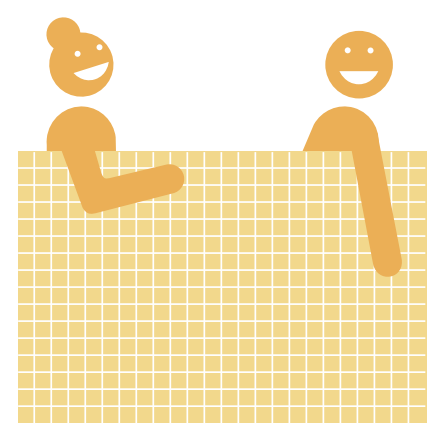
Kalter Kneippguss



Kalte  
Körperdusche



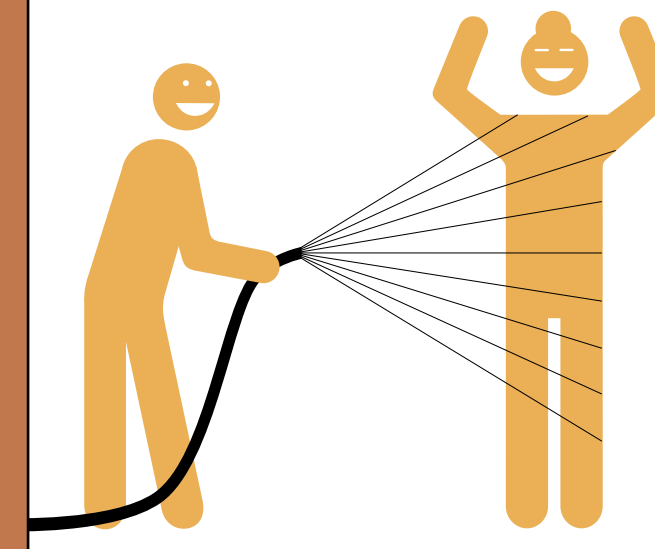
Eventuell kaltes Tauchbad



Verweilen



Eventuell nochmals abkühlen



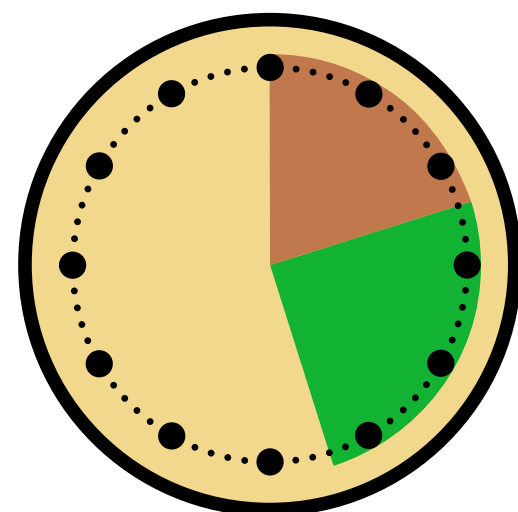
Warmes Fußbad



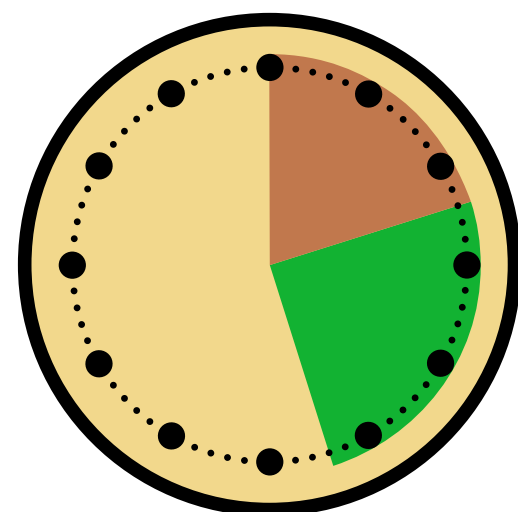
Gute Ergänzung: Massage



2. Saunagang  
2 Phasen wie beim 1. Saunagang



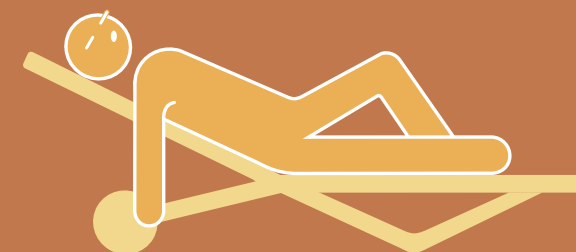
Eventuell 3. Saunagang,  
jedoch nicht übertreiben!



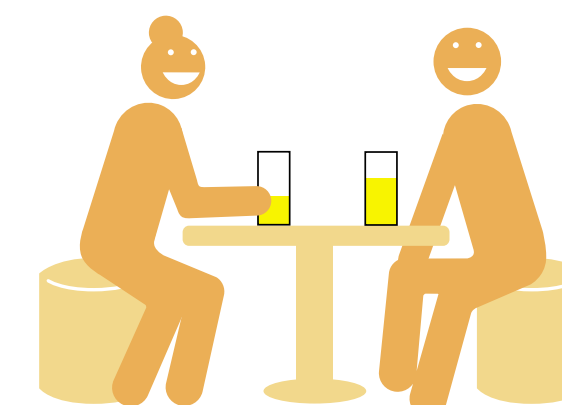
Eventuell Solarium



15 Minuten ruhen



Säfte gegen den Durst



Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt in unserer Sauna!

**Vielen Dank!**

