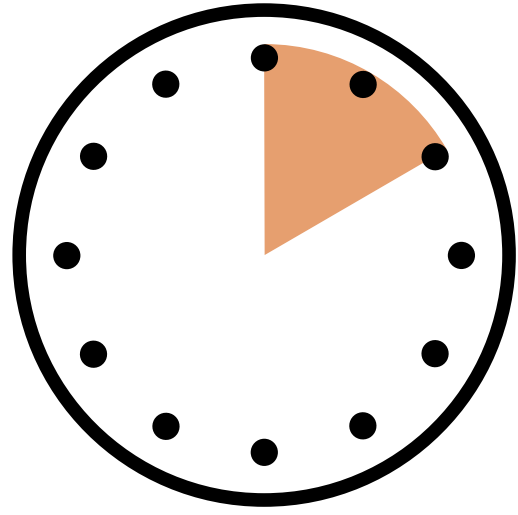
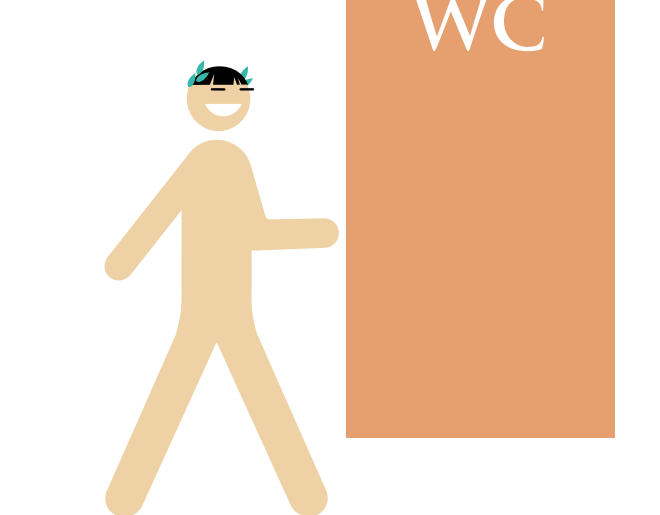


TIPPS FÜR DEN OPTIMALEN SAUNA-GENUSS

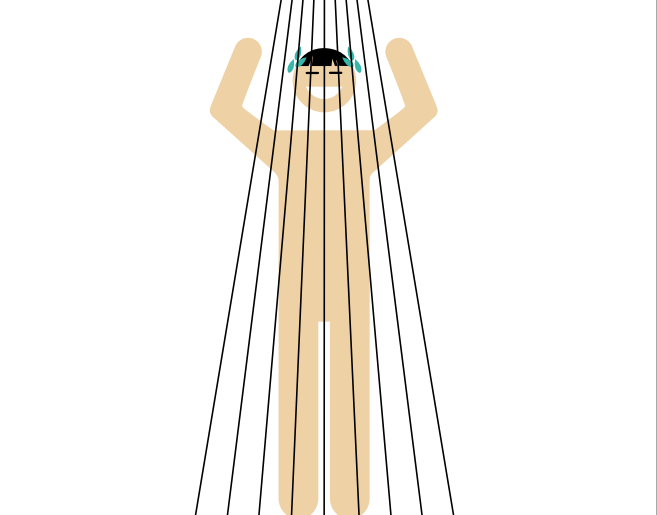
Zeitdauer etwa 2 Stunden



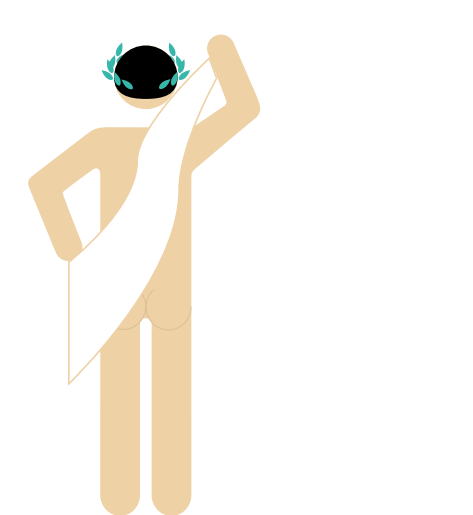
Auskleiden und WC aufsuchen



Vorreinigen



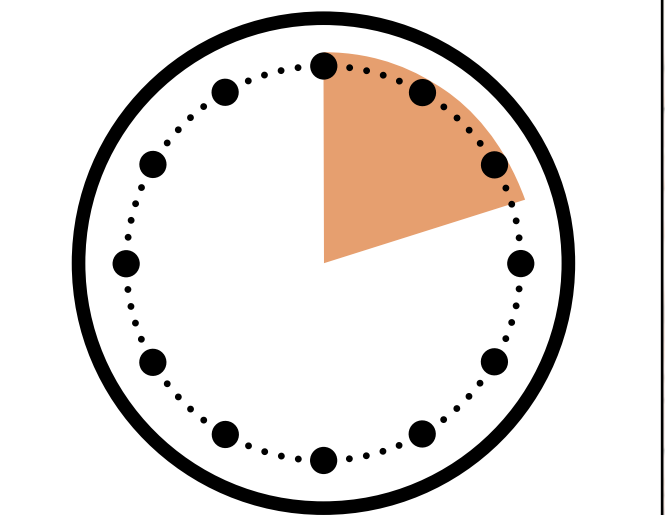
Abtrocknen



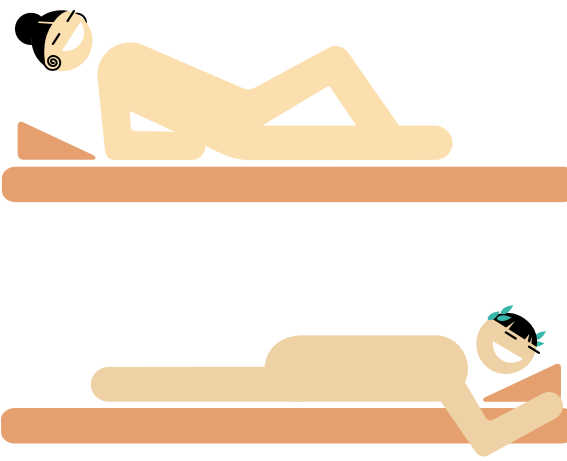
Warmes Fußbad



1. Saunagang
Aufheizphase 8 bis 12 Minuten



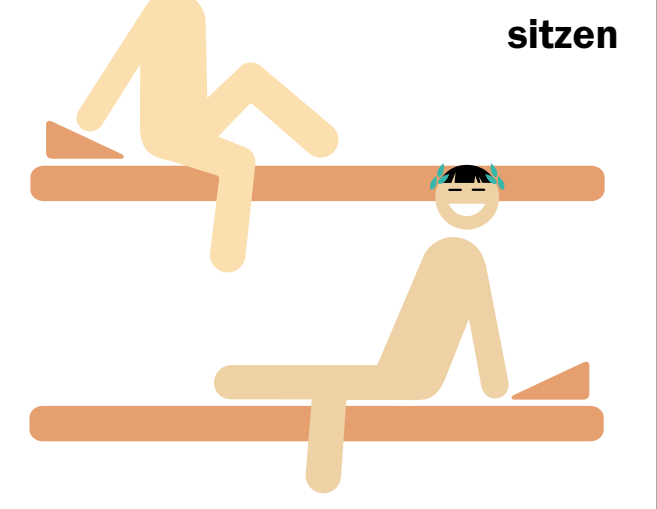
Entspannt liegen oder sitzen



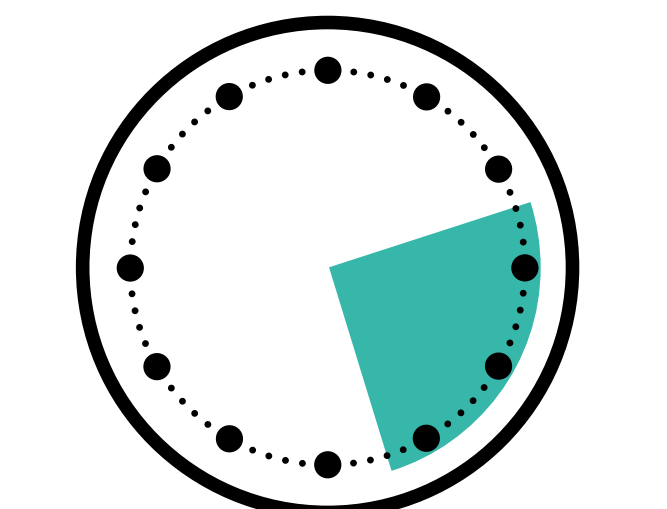
Eventuell Aufguss



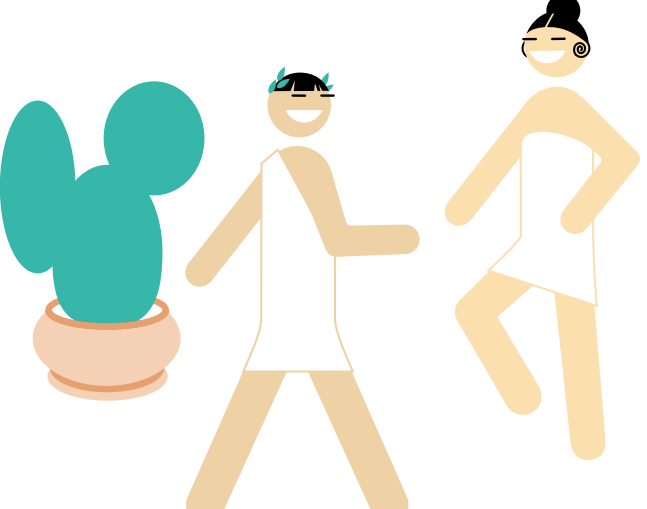
Zum Schluss
2 bis 3 Minuten
sitzen



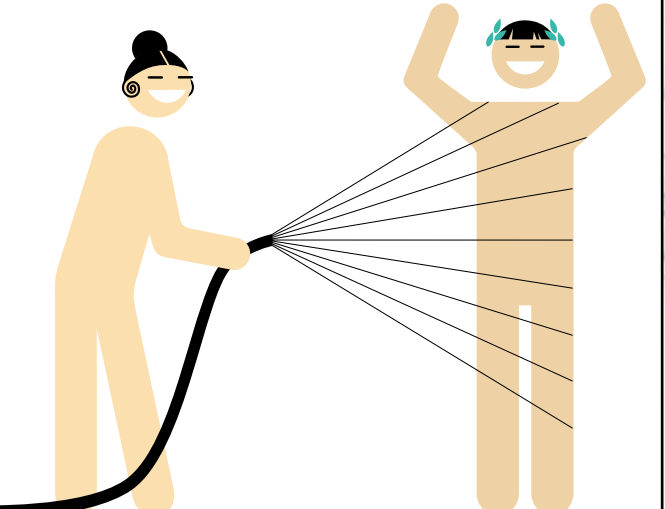
Abkühlphase 10 bis 15 Minuten



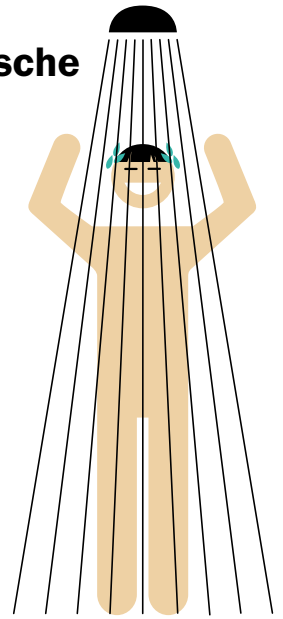
An der frischen Luft bewegen



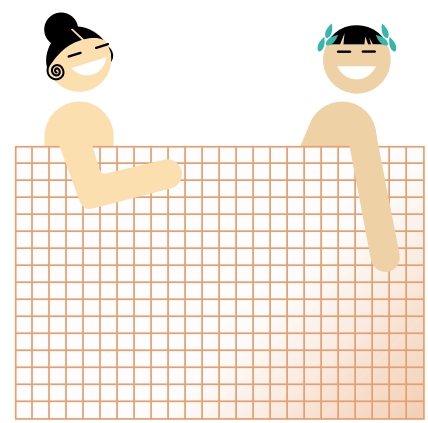
Kalter Kneippguss



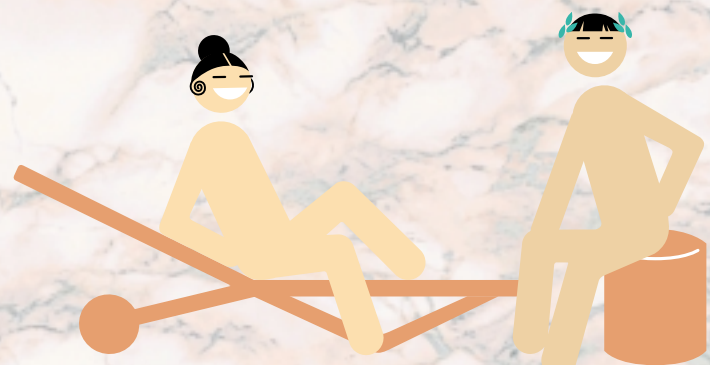
Kalte Körperdusche



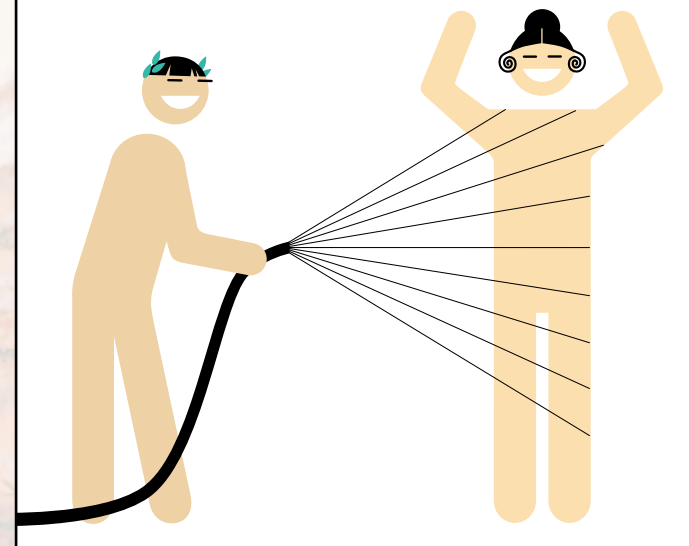
Eventuell kaltes Tauchbad



Verweilen



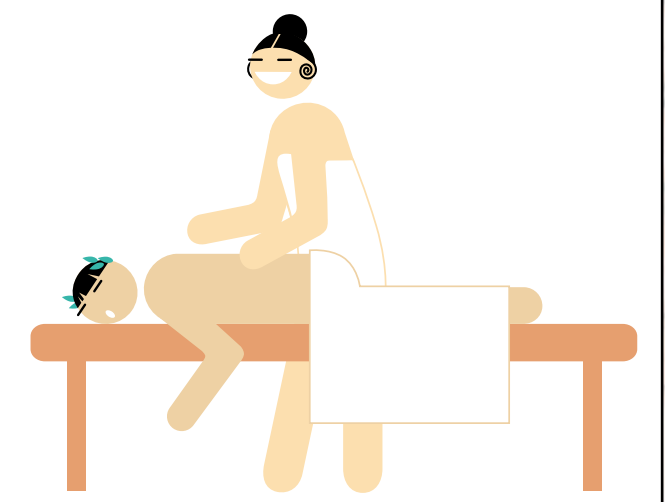
Eventuell nochmals abkühlen



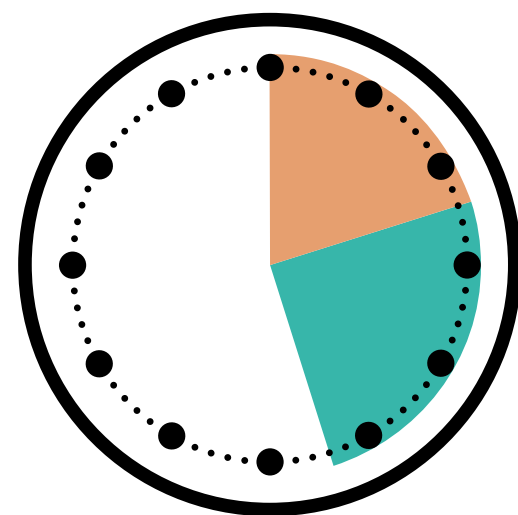
Warmes Fußbad



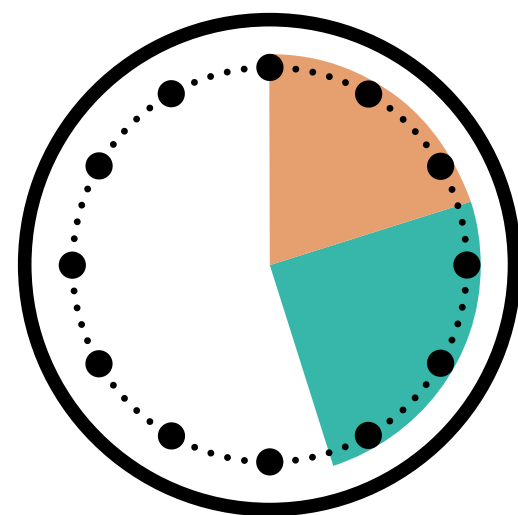
Gute Ergänzung: Massage



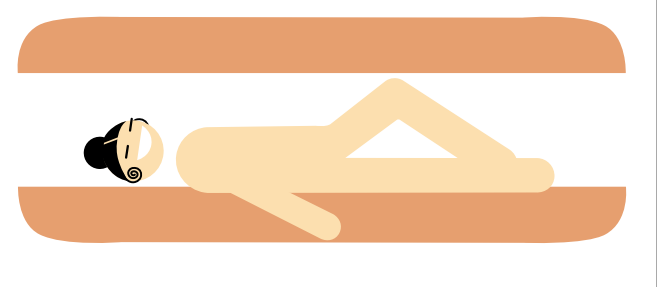
2. Saunagang
Phasen wie beim 1. Saunagang



Eventuell 3. Saunagang,
jedoch nicht übertreiben!



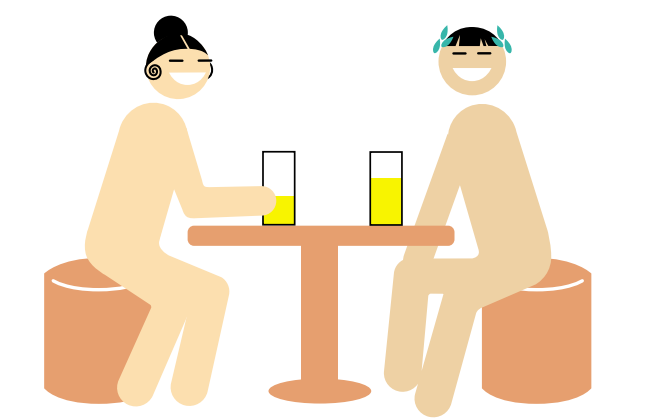
Eventuell Solarium



15 Minuten ruhen



Säfte gegen den Durst



Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt in unserer Sauna!

VIELEN DANK!

