

Richtig saunieren

1. Legen Sie Schmuck & Brille ab

2. Duschen Sie sich vor der Sauna ab

3. Genießen Sie ein warmes Fußbad

4. Saunieren Sie auf einem großen Handtuch



🕒 8 – 15 Minuten 🙅‍♂️ Kein Schweiß aufs Holz!

5. Spazieren Sie an der frischen Luft

6. Nutzen Sie die Schwallbrause oder den Kneippschlauch

7. Kühlen Sie sich im Tauchbecken ab

8. Genießen Sie ein warmes Fußbad

9. Entspannen Sie auf einer Liege oder im Whirlpool

🕒 15-20 Minuten

10. Starten Sie von vorne

11. Trinken Sie viel Wasser!

