

Richtig Saunabaden:

Nehmen Sie sich Zeit. Nicht hungrig oder mit vollem Magen in die Sauna gehen.



Diese Regeln sind ein Leitfaden zum Saunabaden. Sie können in jedem Punkt individuell geändert werden.

► Idealerweise haben Sie ca. 2-3 h Zeit für das komplette Programm. Bitte mitbringen: je ein Liege- und Trockentuch, Badeschuhe, Duschgel/Seife, Bademantel, evtl. Decke. Nach dem letzten Duschen Körper eincremen.