



## **SAUNA**

### **... ein positives Körpergefühl**

Saunieren bedeutet eine komplette Körperregeneration und kann regelmäßig über den ganzen Jahreszyklus angewandt werden.

Sie erzielen durch regelmässige Saunabesuche **...einen ebenmäßigen Teint**

Die porentiefe Hautreinigung wirkt sich auf ein gesundes Hautbild und gegen vorzeitige Alterung aus. Aus dem Schwitzvorgang resultiert auch eine teilweise Körperentgiftung, die gleichzeitig zu einer Stärkung der Abwehrkräfte führt.

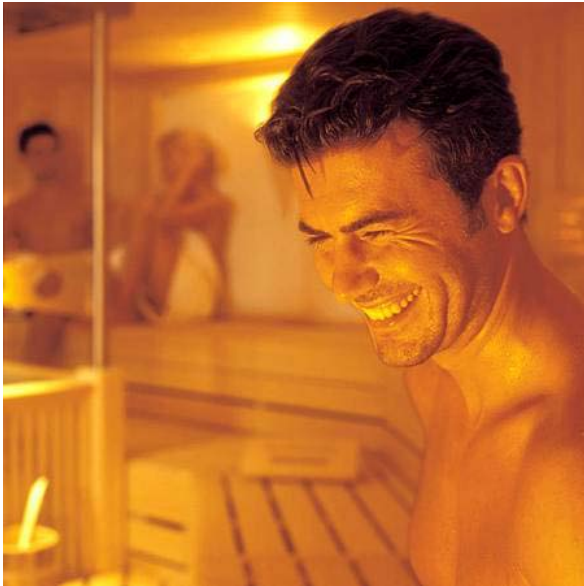
### **...das Gefühl von Wellness und Rundum-Fitness**

Durch einen großen Entspannungseffekt wirkt die Sauna auch gegen Schlafstörungen, Immunsystem und Kreislauf stärkend (Achtung bei Bluthochdruck) sowie Leistungssteigernd (Fitness). Nicht selten erzielt man eine Senkung des Cholesterinspiegels, wirkt extrem lindernd bei Gelenkschmerzen und Muskelverspannungen und fördert die Durchblutung.

Der Höhepunkt eines Saunaganges wird durch den Saunaaufguß erreicht

Dabei wird Wasser- mit Duft- oder Aromastoffen verfeinert - direkt auf die heißen Steine des Saunaofens gegossen. Geübte Saunagänger genießen den Aufguß meist auf höchster Sitzstufe, Neulinge sollten eher die unteren Sitzgelegenheiten aufsuchen und erstmal die Wirkung von Hitze austesten.

Die Aufgüsse haben den weiteren positiven Sinn, anregend, entspannend oder gesundheitsfördernd zu wirken - je nach Duftkomposition. Das zelebrieren eines Aufgusses kann auch in Kombination mit zusätzlichen Körperpflegeaktionen stattfinden: z.B. Honig-Wellness-Aufguß - hier wird die Haut mit einer speziell-pflegenden Honigpaste eingerieben, die bei der starken Hitze gut einzieht und die Hautpflege intensiviert; oder der berühmte Salz-Aufguß, bei dem mit grobkörnigen Mineralsalz ein angenehmes Hautpeeling durchgeführt werden kann, etc.



***Saunieren macht Spass, ist gesund und hält fit!***