

# Anleitung zum Saunabaden



**Saunabaden – ein gesunder Genuss!** Nach 1,5 bis 2 Stunden fühlen Sie sich rundum entspannt und haben viel für Ihre Abwehrkräfte getan. Außerdem dient Saunabaden der **natürlichen Schönheitspflege**: die Hautalterung wird verlangsamt und Falten werden vermindert.

**hot-line**  
Wohlfühl-Düfte von Witty



**1** **Vor der Sauna** richtig gut abdschen und dann gründlich abtrocknen.



**2** **In der Sauna:** Entspannt liegen oder sitzen, ein großes Badetuch unterlegen. Ein mäßiger Aufguss fördert das Schwitzen.



**3** **Vor Verlassen** der Sauna noch kurze Zeit sitzend verweilen, dann die Sauna verlassen und sich 3 – 4 Minuten bewegen.



**4** **Abkühlung** unter der Dusche, im Tauchbecken – und wenn möglich Frischluft genießen.



**5** **Ein warmes Fußbad** tut dem Kreislauf gut, verhindert das Nachschwitzen und fördert das Wohlbefinden.



**6** **Zwischen bzw. nach den Saunagängen** ruhen und trinken. Als Durstlöcher empfehlen sich Mineralwasser, Säfte usw.

...weitere Saunagänge in gleicher Weise wiederholen.

