

# Sauna – aber richtig!

*Warme Luft steigt nach oben ...*

... deshalb sollten sich diejenigen, die es heiß mögen und vertragen, auf die obersten Saunabänke setzen. Ansonsten bitte die unteren Bänke nutzen!

*Saunagänge...*

... sollten stets wie folgt durchgeführt werden:  
2-3 Saunagänge á 10 bis 15 Minuten mit 2-3 Ruhephasen von 20 bis 30 Minuten.

*Sobald es zu heiß wird...*

... bitte die Sauna verlassen! Saunabaden sollte stets angenehm und gesundheitsfördernd sein.

*Nach dem Saunagang...*

... sollte man sich rasch unter der Regendusche oder mit dem Kneippschlauch kalt abduschen! Anschließend gönnt man seinem Körper eine Ruhezeit von bis zu 30 Minuten.

*Bei akuten Infekten...*

... ist die Nutzung der Sauna tabu!!!

**Für die perfekte Entspannung könnt ihr euch ein leckeres Getränk über unser Tablett bestellen und vom Personal in den Ruheraum bringen lassen!**