RICHTIG

SAUNIEREN

VERSO
FITNESS & WELLNESS

1. Sie benötigen: 1 großes Liegetuch, 2 Handtücher, Badesandalen und Seife.

2. Gehen Sie nicht hungrig, durstig oder mit vollem Magen in die Sauna.

3. Vor dem Betreten der Sauna immer duschen – für die Hygiene und um den störenden Fettfilm der Haut zu entfernen.

4. Trocknen Sie sich gut ab, denn trockene Haut schwitzt besser.

5. Betreten Sie die Sauna textilfrei: Bikini, Badehose und Ähnliches sind verboten.

6. Die Sauna dient der Entspannung – bitte verhalten Sie sich ruhig.

7. Achten Sie darauf, dass Sie in der Sauna komplett (!) auf dem Handtuch sitzen oder liegen, sodass Ihr Schweiß nicht auf das Holz tropft! Ohne ein großes Handtuch ist Saunieren leider nicht möglich. An der Rezeption können Sie sich Handtücher leihen.

8. Der Aufenthalt sollte kurz und wirkungsvoll sein. Schwitzen Sie nicht länger als 15 Minuten! Da warme Luft nach oben steigt, ist es auf den oberen Bänken heißer. Für Sauna-Anfänger sind deshalb die unteren oder mittleren Bänke empfehlenswert.

9. Denken Sie an Ihre Gesundheit: Verlassen Sie die Sauna frühzeitig, wenn Sie sich nicht wohl fühlen!

10. Um Schwindel zu vermeiden, setzen Sie sich in den letzten 2 Minuten auf. Bewegen Sie Ihre Beine, damit das Blut nicht in Ihren Unterkörper absackt.

11. In der finnischen Sauna sind Aufgüsse üblich. Nach einer Phase des Vorschwitzens (5 – 10 Min.) folgen der Aufguss als Höhepunkt (6 – 8 Min.) und eventuell noch eine Phase des Nachschwitzens (1 – 2 Min.).
Verlassen oder betreten Sie die Sauna nicht während des Aufgusses.

12. Nach dem Verlassen der Sauna immer duschen – sowie vor der Nutzung des Schwimmteichs.

13. Der Kneippschlauch ist die schonendste Art der Abkühlung, wenn damit zuerst Arme und Beine abgebraust werden. Sie können sich außerdem mit der Schwallbrause abkühlen.

14. Eine gesundheitsfördernde Wirkung erzielen Sie nur, wenn die Abkühlung durch Kaltwasser und Frischluft stark genug ist.

15. Nach der Erfrischung ist ein warmes Fußbad zu empfehlen. So wird die noch im Körper verbliebene Wärme abgeführt, wodurch der Körper abkühlt und nicht nachschwitzt.

16. Eine anschließende Ruhepause ist angenehm und erholsam.

17. Einen weiteren Saunagang führen Sie wie den ersten durch.

18. Nach drei Saunagängen steigert sich der gesundheitliche Wert des Saunabades nicht mehr.

19. Die Bio-Sauna stellt mit ihrer moderaten Temperatur und Luftfeuchtigkeit eine kreislaufschonende Saunavariante dar. Farblicht und unterschiedliche Duftkompositionen in angenehm milder Intensität sorgen für besondere Erholung und Wohlbefinden. Bei dieser sanften Art des Saunierens kann ein Saunagang auch mal 30 Minuten dauern.

20. Beim Schwitzen in der Sauna verliert der Körper etwa 1,5 Liter Wasser. Trinken Sie jedoch erst wieder nach dem letzten Saunagang, am besten Mineralwasser.

VERSO
FITNESS & WELLNESS

DIE FINNISCHE SAUNA

90 – 100 Grad

Die Muskulatur entspannt sich und die Hautdurchblutung verbessert sich. Auch der Blutdruck wird positiv beeinflusst. Der Körper schüttet vermehrt Wohlfühlhormone wie Serotonin und Dopamin aus.

DIE BIO SAUNA

50 – 60 Grad

In der Bio-Sauna öffnen sich die Poren langsamer, der Kreislauf wird geschont und das Schwitzen setzt ein paar Minuten später ein. Dafür hält man es auch länger in dieser Sauna aus.

TANKEN SIE NEUE LEBENSENERGIE!

Den Alltag hinter sich lassen. Sich mit Ruhe beschenken.
Erleben Sie Wellness- und Erholung der besonderen Art und lassen Sie im Saunabereich des Premium-Resorts Denzlingen Ihre Seele baumeln.

Genießen Sie ausgedehnte Saunagänge, die angenehme Kühle des Naturbadeteichs, die Ruhe im Kaminzimmer und das warme Wasser des Entspannungspools. Verwöhnen Sie sich mit unseren Themenaufgüssen und tun Sie etwas Gutes für Ihre Schönheit und Gesundheit. Tag für Tag.

www.verso-premium-resort.de

VERSO
FITNESS & WELLNESS

© Visualisierung: moka-studio – Architekt: blauraum

VERSO DENZLINGEN
Kronenstraße 36
79211 Denzlingen
Tel. 07666 - 94 29 20

VERSO LÖRRACH
Sarasinweg 1
79539 Lörrach
Tel. 07621 - 59 30 50