



Stap voor stap naar ontspanning

Wellness is goed voor lichaam en geest. Om uw saunabezoek te optimaliseren is het aan te raden het onderstaande 'rondje sauna' aan te houden als leidraad.

1. Douchen

U begint met een warme douche om vervolgens schoon en opgewarmd aan het saunabad te beginnen.

2. Afdrogen

Droogt u zich goed af; een droge huid transpireert het best.

3. Voetenbad

Een warm voetenbad vóór de saunagang stimuleert het transpireren.

4. Sauna

In de sauna zit/ligt u op een badlaken dat groot genoeg is voor uw hele lichaam. Bepaal zelf uw plek in de sauna en de tijdsduur van uw verblijf: kort intensief transpireren is beter dan wat minder gedurende langere tijd. De laatste twee minuten is het aan te raden om rechtop te gaan zitten. Dit voorkomt eventuele duizeligheid.

5. Afkoelen

Vanuit de sauna gaat u eerst de buitenlucht in. Neem een koude douche en/of een koud dompelbad. Vóór het dompelen spoelt u zich eerst af. Bij een hoge bloeddruk kunt u een koudwaterbad beter achterwege laten. Zorg er ook voor dat u voldoende drinkt.

6. Voetenbad

In aansluiting op de afkoelingen neemt u een warm voetenbad.

7. Rust

Voor complete rust herhaalt u het afkoelen en het warme voetenbad. Neem een rust-pauze van ongeveer vijftien minuten.

Nieuwe saunaronde

Deze ondergaat u op dezelfde manier, zonder u opnieuw warm te douchen.

Variatie

Wissel de saunarondes af met de whirlpool of het tepidarium. Een massage, een beauty-behandeling of de zonnebank, maken uw wellnesservaring helemaal compleet.

