

HET SAUNARONDJE VOOR DE BEGINNENDE SAUNABEZOEKER

Bent u voor het eerst in de sauna? Met dit overzicht leert u stap voor stap hoe een complete saunaronde eruitziet. Volg de **genummerde plekken** op de kaart.



- | | | | |
|----|--|----|--|
| 1 | Warme douche | 12 | Koude douche |
| 2 | Voetenbad | 13 | Ontspanbad |
| 3 | Groen kristalsteensauna 55°C of
Pakistaanse zoutsteensauna 50°C | 14 | Lunch in rest. Puur  |
| 4 | Koude douche | 15 | Zoutwaterbad |
| 5 | Rustmoment ong. 15 minuten | 16 | Sauna naar keuze in onze tuin 50-70°C |
| 6 | Scrubben | 17 | Koude douche |
| 7 | Duinsauna 70°C | 18 | Rustmoment ong. 15 minuten |
| 8 | Koude douche | 19 | Kruidensauna of Havanasauna 75°C |
| 9 | Zwemmen | 20 | Koude douche |
| 10 | Drankje in De Konditorei  | 21 | Drankje/hapje bij rest. Puur  |
| 11 | Turks stoombad 50°C | | |

HET SAUNARONDJE VOOR DE ERVAREN SAUNABEZOEKER

Komt u vaker in de sauna? Met dit overzicht ontdekt u nieuwe combinaties en variaties voor een complete saunaronde. Volg de **genummerde plekken** op de kaart.



- | | | |
|----|---------------------------------|--|
| 1 | Warme douche | |
| 2 | Voetenbad | |
| 3 | Kruidensauna 75°C | |
| 4 | Koude douche | |
| 5 | Kopje koffie/thee met gebak | |
| 6 | Finse sauna 80°C | |
| 7 | Koude douche | |
| 8 | Zwemmen | |
| 9 | Havana sauna 75°C | |
| 10 | Koude douche | |
| 11 | Lunch in rest. Puur | |
| 12 | Zoutwaterbad | |
| 13 | Wandeling strand/tuin | |
| 14 | Stoomcabine 50°C | |
| 15 | Koude douche | |
| 16 | Opgieting in de Kelo sauna 75°C | |
| 17 | Drankje in De Konditorei | |
| 18 | Kristalsauna 80°C | |
| 19 | Koude douche | |
| 20 | Drankje/hapje bij rest. Puur | |

HET SAUNARONDJE VOOR GEVORDERDE SAUNABEZOEKER

Bent u al een echte saunaliefhebber? Dit overzicht biedt intensere stappen om uw saunabeleving te verdiepen. Volg de **genummerde plekken** op de kaart.



- | | | | |
|----|---------------------------------|----|---------------------------------|
| 1 | Warme douche | 12 | Lunch in rest. Puur |
| 2 | Voetenbad | 13 | Infraroodsauna 70°C |
| 3 | Kristalsauna 80°C | 14 | Afkoelen in de buitenlucht |
| 4 | Koude douche | 15 | Hottub |
| 5 | Zwemmen | 16 | Drankje in De Konditorei |
| 6 | Finse sauna 80°C | 17 | Banja 90°C |
| 7 | Koude douche | 18 | Koude douche |
| 8 | Koffie/thee met gebak | 19 | Zwemmen |
| 9 | Opgieting in de Kelo sauna 75°C | 20 | Opgieting in de Kelo sauna 75°C |
| 10 | Wandeling strand/tuin | 21 | Drankje/hapje bij rest. Puur |
| 11 | Zoutwaterbad | | |



MAAK EEN SAUNA RONDJE

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 voorverwarmd aan het saunabad te beginnen.

2. AFDROGEN

Droog uw 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. Tip: 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.

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 rustpauze van ongeveer vijftien minuten voor het volgende sauna rondje.



Het dragen van badslippers in de sauna is niet toegestaan, daarbuiten is het verplicht.



Zit of lig in de sauna met uw volledige lichaam, inclusief voeten op uw handdoek.



In alle faciliteiten is stilte gewenst.



Mobiele telefoons en digitale apparatuur zijn verboden, met uitzondering van e-readers zonder camera. Het niet naleven kan leiden tot uitzetting.