HET SAUNARONDJE VOOR DE
ZEER ERVAREN SAUNABEZOEKER

Speciaal voor de **zeer ervaren saunabezoeker** hebben wij een heerlijke saunaroute uitgestippeld. Volg de **rode route** in ons wellnessresort.

BEGANE GROND

1 Douche voorspoelruimte
2 Voetenbad
3 Warm en koud dompelbad
4 Panorama sauna 70˚C
5 Lavendelsauna 95˚C
6 Maa sauna 90˚C
7 Eventsauna 85˚C
8 Silicumbad
9 Hamam stoomcabine 45˚C

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.