

# WELLNESSTIPPS by



## Sauna und Corona - Teil 2

### Aber wie sauniert man „richtig“?

Darauf gibt es keine allgemeingültige Antwort. In allererster Linie hängt dies vom persönlichen Wohlempfinden ab. Davon sollte man sich immer leiten lassen und nicht etwa von Ratschlägen, wie heiß es in der Sauna sein soll, wie lange man

sitzen oder liegen sollte. Wichtig ist aber eine Abwechslung zwischen Hitze und Abkühl-Phasen, wobei die Länge der Hitzephasen und auch die Art der Abkühlung individuell gewählt werden sollte. Es müssen nicht unbedingt 100 Grad sein und es muss auch kein Eisloch sein, in das man

nach dem Saunieren springt.

### Kleiner Leitfaden für Einsteiger:

Duschen, Saunieren max. 10-15 Minuten, Abkühlung nach Belieben und ca. 20-30 Minuten Ruhephase. Das Ganze 2-3 Mal wiederholen. Genügend Wasser trinken. Uns erscheint eines in unserer hektischen

Zeit immer wichtiger an einer privaten Sauna zu werden: endlich einmal wieder in Ruhe zusammensitzen, miteinander ins Gespräch kommen und nicht von elektronischen Geräten, wie dem Handy abgelenkt zu werden. Probieren Sie es aus! Und lassen Sie sich bei uns beraten!

**Gerne beantworten wir Ihre Fragen!**

**Wellnesswelten LORENZ BAU**

**Auf der Haid 12 - 79235 Achkarren - Telefon 07662-318034 - [www.lorenz-bau.eu](http://www.lorenz-bau.eu)**