

## Liebe Gäste,

**wohlig warm - schweißtreibend heiß** mit einer erfrischenden Abkühlung und **abschließender Entspannung**, so lässt sich der Gang in die Sauna, der für viele ein unverzichtbarer Fixpunkt im Urlaub ist, kurz und knackig beschreiben.

Bitte beachten Sie unsere **Saunaregeln** damit der Gang in die Sauna für alle unvergesslichen & entspannenden Erlebnis wird.

- Hygiene ist wichtig, deshalb bitten wir Sie **vor dem Gang in die Sauna zu duschen**. Damit wird der Fettfilm entfernt und die Haut kann besser schwitzen. Trocknen Sie sich nach dem Duschen gut ab.
- Es sollte selbstverständlich sein, dass **keine Getränke oder Speisen** mit in die Sauna genommen werden dürfen. Genießen Sie vor oder nach Ihrem Saunagang eine beruhigende Tasse Tee.
- Die wichtigste Regel in der Sauna lautet: „**Kein Schweiß auf's Holz!**“ Legen Sie ein großes Handtuch unter, bevor Sie es sich auf der Sitzbank gemütlich machen.
- **Betreten** Sie die Sauna immer **vor oder nach einem Aufguss**, platzen sie nicht in einem bereits begonnenen Sauna-Aufguss.
- **Bikini, Badehose und -schuhe dürfen NICHT mit in die Sauna** - zum einen aus hygienischen Gründen und zum anderen verhindern die synthetischen Stoffe, dass die Wärme an den Körper kommt.
- **Halten Sie mind. 30 cm Abstand** zu den anderen Saunagäste. Achten Sie beim Betreten der Sauna, dass Sie nicht auf fremde Handtücher treten oder sich zwischen die anderen Saunabesucher drängen.
- Es versteht sich von selbst, dass starren, breitbeiniges sitzen oder aufdringliche Bewegungen zu den absoluten Sauna No-Gos gehören.
- Wenn Sie die Sauna verlassen, gehen Sie an die **frische Luft** und genießen Sie eine **abkühlende Dusche**.
- Nach einen erfolgreichen Sauna Gang gönnen Sie sich **Ruhe & Entspannung**, trinken Sie etwas Tee oder erfrischende Säfte.

[www.kastenhuber.at](http://www.kastenhuber.at)