



Welkom in de sauna

Een plaats voor ontspanning en rust

Voor u de sauna ingaat

-  Douche vooraf en droog u goed af
-  Drink voldoende water
-  U krijgt van ons een saunalaken, zorg ervoor dat u geheel op het laken plaats neemt
-  Gebruik de sauna met badkleding
-  Geen alcohol vóór of tijdens de sauna

Een saunaronde

-  Blijf 8–15 minuten
-  Ontspan en praat zacht of geniet van de stilte
-  Verlaat de sauna bij duizeligheid of ongemak

Afkoelen

-  Ga na elke ronde naar buiten
-  Rust 10–15 minuten in de frisse lucht

-  Herhaal dit 2–3 keer

Na de sauna

-  Drink water of kruidenthee
-  Neem voldoende rust

Sauna-etikette

-  Geen spullen mee naar binnen, zoals telefoons, muziek slippers of waterflesjes
-  Respecteer rust en stilte
-  Laat de sauna schoon achter

Gebruik van de sauna is op eigen verantwoordelijkheid