



Sauna rondje *Bavelse Hoeve*

Hier vindt u nuttige informatie over de stappen in een sauna ronde.

Douchen;

Voordat u de saunacabine ingaat neemt u een warme douche, nadat u ook naar het toilet geweest bent. Ook al heeft u eerder op de dag gedoucht, toch opnieuw douchen. Dit is onder meer het tonen van respect voor uw mede- sauna gebruikers, door totale reinheid te tonen. Maar ook om verzorgende middelen van u af te spoelen (denk aan: bodylotion, haarlak, parfum ed.) die verstorend en vervuilend werken in de sauna.

Afdrogen;

Hoewel u na een paar minuten weer nat zult zijn van het zweet, is het toch van belang dat het douchen wordt gevolgd door een grondige afdroogbeurt. De handdoek die u daarvoor gebruikt moet bij voorkeur niet dezelfde zijn die u gebruikt in de saunacabine.

Warm voetenbad;

In iedere goede sauna vindt u een warm voetenbad. Voordat u de cabine ingaat warmt u daarin uw voeten gedurende een paar minuten. Door de voetzoolreflex wordt uw lichaam voorverwarmd en versneld op temperatuur gebracht.

In de saunacabine;

In de saunacabine (die altijd van hout is) ligt de temperatuur tussen de 40 °C (onderin) tot omstreeks 100 °C (helemaal bovenin). Dat is niet te heet, omdat de aanwezige vochtdeeltjes die zich in de lucht bevinden verdampen. Op de onderste bank is het uiteraard minder heet dan op de bovenste. Al naar gelang uw reactie kan de eerste saunagang 8 tot 12 minuten duren. Elke volgende saunagang kan 12 tot 15 minuten duren. Maak altijd gebruik van de aanwezige zandlopers en respecteer de daarmee gepaard gaande tijdsaanduiding. Overdaad schaadt in dit geval en kan tot onaangename reacties van uw lichaam leiden en u kunt zelfs onwel worden.

Het is wel de bedoeling dat uw hele lichaam zich op het badlaken bevindt, zodat uw zweet niet op het hout komt maar op uw badlaken. Als u gaat liggen, hou er dan rekening mee dat u de laatste paar minuten van uw sauna sessie gaat zitten, alvorens op te staan.

Nu afkoelen;

Nu u in de cabine zoveel warmte hebt opgeslagen (hoofdzakelijk in uw huid) moet u door goede afkoeling die warmte geleidelijk aan weer kwijtraken. Ook hiervoor moet u de tijd nemen. U begint met een hap frisse lucht in de buitenlucht. Zowel zomers als 's winters is het aan te bevelen om even een flinke portie zuurstof binnen te krijgen. Daarna begint het verdere afkoelen van het lichaam. Er zijn daarvoor diverse mogelijkheden in een sauna: het koude voetenbad, de koude douche en de stort ton buiten. U koelt het beste af van beneden naar boven. Dus eerst uw voeten, daarna uw lichaam en dan pas uw hoofd.



Wellness

Bavelse Hoeve

Sauna rondje *Bavelse Hoeve*

Weer in het voetenbad;

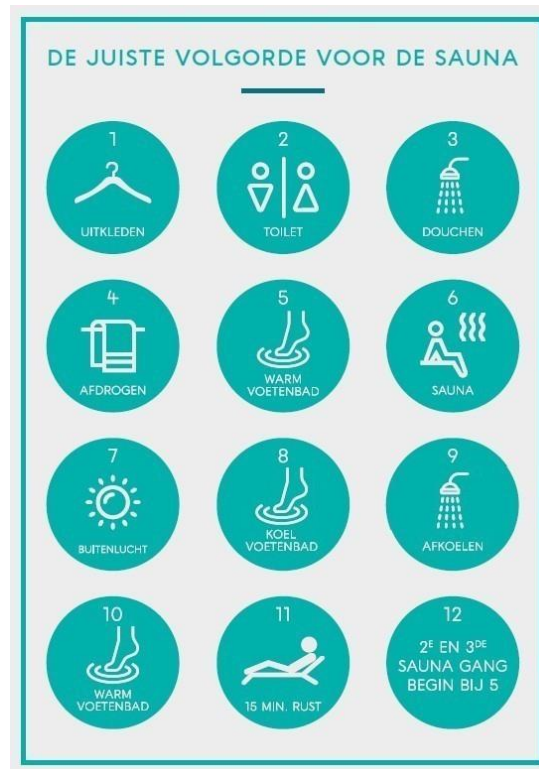
Voor de tweede keer maakt u nu gebruik van het warme voetenbad. Dat bevordert de doorstroming van uw bloed en voorkomt dat u na de afkoeling koud blijft.

En dan rusten/ontspannen;

Uw lichaam heeft na al deze gezonde inspanning wel even rust nodig. Daarvoor is tenminste 15 minuten rusten op het binnen of buiten terras, of in de daarvoor bestemde rustruimte zeker zo belangrijk als het voorgaande. U heeft tijdens het verblijf in de saunacabine vocht verloren. Tijdens uw rustpauze kunt u dit weer aanvullen door bij voorkeur water te drinken. Vermijd alcohol, omdat alcohol u nog sterker uitdroogt.

Afwisseling;

Wissel uw sauna rondes af met het gebruik van het binnenzwembad en de buiten jacuzzi. In beiden kunt u heerlijk ontspannen.



Bij vragen en/of opmerkingen of nood kunt u ons bereiken op nummer +31 629 37 00 75
Bij geen gehoor kun u alleen bij nood bellen met +31 622 41 32 74

Wij wensen u een ontspannen en rustgevende Wellness ervaring.

B&B de Bavelse Hoeve

Sandra & Theo