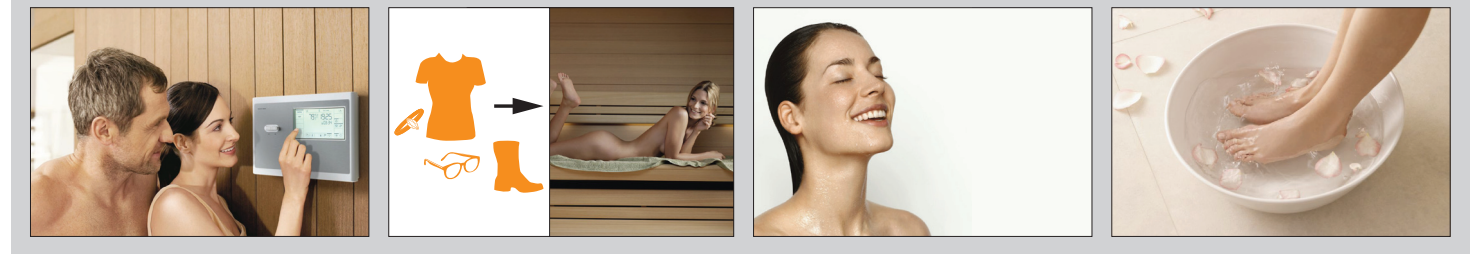


# Optimaal genieten van je **KLAFS** sauna en Sanarium® doe je zo...

## 1 VOORBEREIDING

### DIT HEB JE NODIG:

- ✓ Min. 90 min tijd
- ✓ Handdoeken
- ✓ Badjas, slippers
- ✓ KLAFS geurenset voor een opgietsessie
- ✓ Zacht reinigende douchegel en scrubzout
- ✓ Verfrissende drankjes (tijdens rustpauzes)



Stel je cabine op voorhand in:  
- Sauna: 30-60min  
- Sanarium®: 60-90 min  
- SaunaPur®: 45-60 min

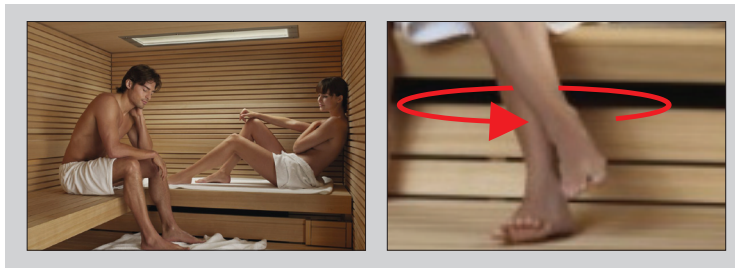
Uitkleden  
Juwelen, bril, ... opbergen  
Toilet bezoek

Neem een warme reinigingsdouches en scrub je huid met zout om dode huidcellen te verwijderen. Droog je goed af alvorens je de sauna binnen gaat.

Bij koude voeten/handen:  
Neem een warm voetbad

## 2 EERSTE SAUNASESSIE

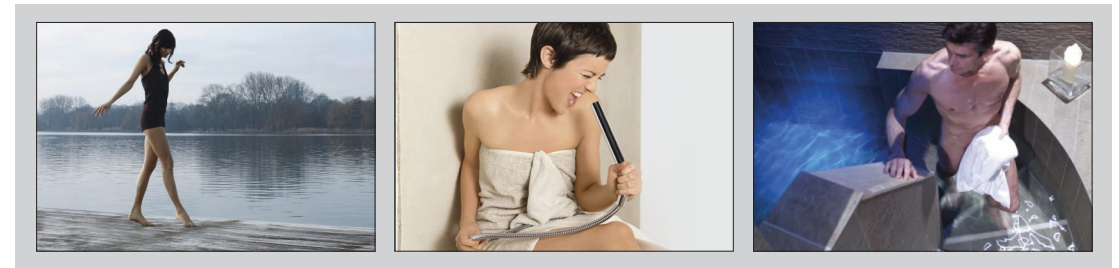
### OPWARMING (8 - 12 min)



Lig of zit 8-12 min op de middelste of hoogste bank. Je kan zo lang blijven zitten als je het volhoudt. Voor beginners kan de duur ingekort worden.

Ga rechtop zitten op de laagste bank één minuut vooraleer je de cabine verlaat. Maak cirkelbewegingen met je voeten.

### AFKOELING (10 - 15 min)



Koel af in de frisse buitenlucht

Koel af met de koud waterslang (eerst benen en armen, vervolgens rug en gezicht en tenslotte borst)

Koel af in het dompelbad of zwembad

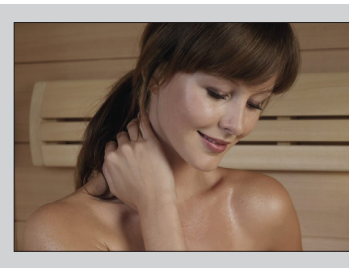
### RUSTPAUZE (15 min)



Neem een warm voetbad (1min) om de afkoeling te bevorderen. Zeker geen warme douche nemen, want dit zet je poriën weer open.

Neem een rustpauze (12-20min). Zorg ervoor dat je voeten lekker warm blijven.

## 3 2<sup>e</sup> OF 3<sup>e</sup> SAUNASESSIE



Herhaal deze saunasessie nogmaals (2-3 maal). Een intense opgietsessie en met je handdoek in de lucht zwaaien om warmte en stoom te laten circuleren geven een extra dimensie.

### EXTRA TIPS

- ✓ Begin pas aan een volgende saunasessie wanneer je volledig afgekoeld bent
- ✓ Drink regelmatig een glas water (tussen de saunasessies).
- ✓ Voel je je oncomfortabel tijdens een sessie, verlaat de sauna dan onmiddellijk. Een sauna is er om te genieten en te relaxen.
- ✓ In de zomer of bij warm weer, is het beter te beginnen met afkoelen dan met opwarmen. Zo verras je je lichaam en geniet je des te meer van de saunasessie.
- ✓ Een sauna nemen is voor lichaam en geest een manier om tot rust te komen. Maar geen rust zonder inspanning. Neem de tijd om rust te nemen (binnen of buiten) en niets te doen.