

Sauna

Gebbruiksaanwijzing

①

Neem eerst een douche (normale temperatuur).

②

Ga in de sauna (aanbevolen temperatuur: tussen 80 en 100°C).
Ontspan u, liggend of zittend.

③

Na 10 à 15 minuten, neem een douche zonder zeep.
Begin met warm water en ga verder met kouder water.

④

Ga weer in de sauna en hernieuwt de kuurtje.
U kunt de vochtigheid regelen door water
op de warme stenen gieten.

⑤

Neem nog een douche.
Begin nu met lauwe water en ga verder met koude water.

⑥

Droog u af en ontspan u!

