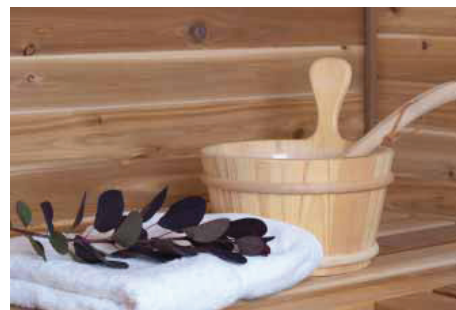


Inhaltsverzeichnis

1. Entspannung für Körper und Geist.....	3
2. Die typische Sauna	4
2.1 Die unterschiedlichen Bauweisen	4
2.1.1 Elementbauweise	4
2.1.2 Massivholzbauweise	5
2.2 Die Betriebsarten	6
2.2.1 Die finnische Sauna	6
2.2.2 Die Bio-Sauna	8
2.2.3 Die Infrarotwärmekabine und die Infrarotkabine	10
2.3 Dampfbad – die Alternative	11
3. Worauf Sie beim Kauf achten sollten	14
3.1 Die Vorbedingungen	14
3.2 Die Qualität des Holzes	15
3.3 Die richtige Saunatechnik	16
3.3.1 Die Wärmequellen.....	16
3.3.2 Klimatisierung	18
3.3.3 Steuerung	19
3.4 Die Saunatur	20
4. Auch daran ist zu denken.....	21
4.1 Das Zubehör	21
4.2 Die Sinne anregen	23
4.2.1 Der Aufguss und die Aromatherapie	23
4.2.2 Farblichttherapie	25
4.2.3 Musik- und Klangtherapie	26
4.3 Hygienemassnahmen.....	26
5. Der perfekte Saunagang	28



Autorin: Lea Müller
August 2009

