

Rondje Wellness

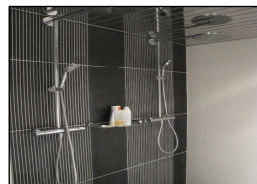
Stap voor stap naar ontspanning

De sauna is goed voor lichaam en geest, het maakt je fitter energieker en vooral ook gezonder. Vanzelfsprekend moet uw lichaam wennen aan de extreme afwisselingen van warm naar koud. Om een saunabezoek te optimaliseren is het verstandig om het onderstaande rondje aan te houden als leidraad voor een saunabezoek.



Tips

Wat heeft u nodig? Minstens 2 uur, een groot badlaken om op te liggen of te zitten, 2 kleine handdoeken om mee af te drogen, voor u te wassen voorafgaand : zeep en of shampoo – badjas, badslippers, en achteraf kan u uw lichaam met een fijne bodylotion nog extra bijverwennen.



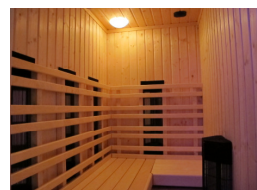
1. Douchen

Naar de sauna dient men noch met een lege, noch met een volle maag, te gaan. Verder is het zinvol om aan het begin nog even gebruik van het toilet te maken. Hierdoor zal men beter van alles kunnen genieten. Na het toilet maakt men nog gebruik van een warme douche, om vervolgens, schoon gewassen en voorverwarmd, aan het wellness rondje te beginnen.

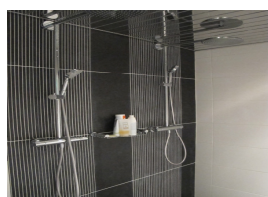
2. Afdrogen

Droogt u zich goed af.

3. Infra-rood Sauna



In deze infra-rood sauna kan u een 15 tot 20' in vertoeven – weldaad voor spieren en stijve stramme gewrichten !!



4. Douchen nu met lauw water

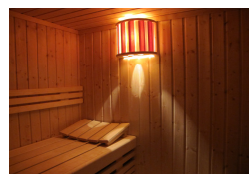
5. Afdrogen

Droogt u zich goed af want een droge huid respireert beter.

6. Rust

Neem even rust, geniet van een lekker fris drankje en geniet rustig vooraleer je je klaarmaakt voor de sauna rondes.

7. Sauna



In de sauna dient u op een badlaken te liggen dat groot genoeg is voor uw hele lichaam. Intensief transpireren is beter dan wat minder gedurende langere tijd. Daarom kunt u het best plaatsnemen op de middelste of de hoogste bank, liefst liggend of zittend met de voeten op zitniveau en daar maximaal een kwartier blijven. Hierbij kunt u het best op uw eigen gevoel afgaan.

Liggend voelt u de warmte aangenaam gelijkmatig. De laatste twee minuten kunt u echter beter gaan zitten, bij voorkeur op de onderste bank. Hierdoor went uw bloedsomloop aan de verticale houding en zal het bloed, als u opstaat, niet naar de benen zakken.

8. Afkoelen

Als u uit de saunacabine komt, gaat u rustig naar de douchen. Uw lichaam heeft nu zuurstof nodig en de frissere buitenlucht koelt de longen af. Eens onder de regendouches, eerst uw rug, die stilletjes went, dan de rest .. krijgt uw lichaam een extra boost.



9. Rust

In aansluiting op de afkoeling, doe uw badjas aan, en neem rustig pauze, laat uw lichaam rustig terug opwarmen, en geniet !!

10. Sauna idem 7

11. Afkoelen

Herhaalde koudwatertoepassingen trainen uw hart en vaatsysteem en verbeteren uw lichamelijke weerstand.

12. Rust

Een aansluitende rustpauze van circa 15 minuten zal hierna ontspanning bewerkstelligen en u het gevoel geven weer helemaal bij te komen.

13. Een derde rondje Sauna, dit mag, maar hoeft niet + afkoelen en rust...

14. Stoomcabine

Na een periode van rust en drankreserves aan te vullen nemen we plaats in het stoombad. Een 15' tal minuutjes is voldoende.

15. Douchen met koud water – geeft een verkwikkend gevoel.

16. Rust – geniet rustig van alle privacy en luxe voor uw lichaam.

17. Massagebad

Als laatste kan u zalig genieten van de weldaad van het warme luchtborrelende water..

Genieten en nog eens genieten 15' is voldoende..

18. Douchen met koud water als afsluiter, om de weldaad van je lichaam te behouden,

geen warm of heet water gebruiken, want dan hebben we ons goed effect terug weggespoeld!

19. Rust tot einde van de sessie – geniet en relax..

20. Aankleden en de wellness verlaten met een tevreden voldaan effect van dit relax evenement.



Choufkes wellness dankt u voor uw bezoek en wenst u nog een supergoe gevoel van welbehagen toe Tot vlug weer eens terug ...
Nancy Van Woensel