

Saunieren – aber richtig !

Den Tag, den du in der Sauna verbringst, wirst du nicht älter.

Russisches Sprichwort

Wissen Sie, wie viele Saunaarten es gibt?
Welche kommt Ihren Bedürfnissen am nächsten?

Wie sauniere ich überhaupt richtig?
Was muss ich beachten?
Sollte ich vorher zum Arzt gehen?

Fragen über Fragen, die unbeantwortet bleiben ... und am Ende lasse ich es ganz sein!

Damit verzichten Sie auf ein großes Stück Wohlfühlerfahrung und auch hinsichtlich Ihrer Gesundheit verzichten Sie auf wesentliche Vorteile!

Mit unserem Kursangebot wollen wir Ihnen den Einstieg in dieses jahrhundertealte Gesundheitsritual erleichtern.

Ein erfahrener Saunameister begleitet Sie nach einer theoretischen Einführung durch die verschiedenen temperierten Saunagänge, erklärt Ihnen das richtige Abkühlen und die Wichtigkeit der Ruhephase.

Danach beginnt es von Neuem mit einem zweiten, höher temperierten Saunagang.

Oder ...

... besonders gut in der kalten Jahreszeit!

Sie lernen die **Finnische Sauna** kennen, probieren die **Biosauna**, die **Erdsauna** oder das **Römische Dampfbad** aus.

Lassen Sie Ihre Gedanken fließen, entdecken Sie die Langsamkeit und genießen Sie das Prickeln auf der Haut.

Entspannen Sie einfach mit allen Sinnen!

Für alle Fragen rund um's Saunieren steht Ihr Saunameister bereit, sie geduldig zu beantworten.

Nach der zweiten Ruhephase werden bei einem kleinen gemeinsamen Imbiss einschließlich einem Getränk die gemachten Erfahrungen ausgetauscht.

Sie werden es erleben, hier vergisst man den Alltag und bekommt den Kopf frei für neue Gedanken.

Wie ein finnisches Sprichwort sagt:
„In der Sauna verraucht der Zorn.“

Nicht zu vergessen der **gesundheitliche Aspekt**: Die Schwitzkur beugt Erkältungskrankheiten vor, stärkt das Immunsystem, vermehrt die Abwehrstoffe im Körper und in den Schleimhäuten. Der Wechsel zwischen Wärme und Kälte trainiert die Blutgefäße – wichtig für den Wärmehaushalt im Körper. Außerdem werden Muskelverspannungen gelockert, der Winterblues verschwindet.

... und sich danach richtig wohl fühlen!

Und nicht zuletzt ein **kosmetischer Vorteil**: Die Hautalterung wird durch regelmäßiges Saunabaden reduziert. Die Haut wird gereinigt, besser durchblutet, bekommt einen rosigen Teint, sieht frischer und gesünder aus.

Nicht nur die Finnen wissen: **„Eine Frau sieht nach der Sauna am schönsten aus!“**

Termine: Samstag, 8. November 2014

9:00 – 13:00 Uhr -> 5 UE

Montag, 17. November 2014

15:30 – 19:30 Uhr-> 5 UE

montags ist Frauensaunatag von 10–22 Uhr

Imbiss: Feldsalat mit Hüttenkäse, Honig, gerösteten Walnüssen, Parmaschinken-Crostini und Balsamico-Dressing

Getränk: Bananen-Smoothie mit Beeren und Minze

Kosten: 24,00 €
incl. Eintritt, Getränk und Imbiss

Bitte mitbringen: Bademantel, Badeschuhe,
2 große Handtücher

Teilnehmerzahl: 8 – 10

Mindestteilnehmerzahl: 5

Anmeldung: VHS TF,
Tel. 03371 6083148 / 3141

E-Mail: vhs@teltow-flaeming.de

Die Saunalandschaft der Fläming-Therme

**Gesundes Schwitzen auf vielerlei Art -
hier findet jeder seine Lieblingssauna.**

Erdsauna mit 110°C

besonders milde Strahlungswärme, geringe
Luftfeuchtigkeit, das Sauna-Highlight!

Finnische Sauna mit 90°C

Aufguss und Lichtspiel,

Bio-Saunarium mit 55°C

und ca. 65%-iger Luftfeuchtigkeit,

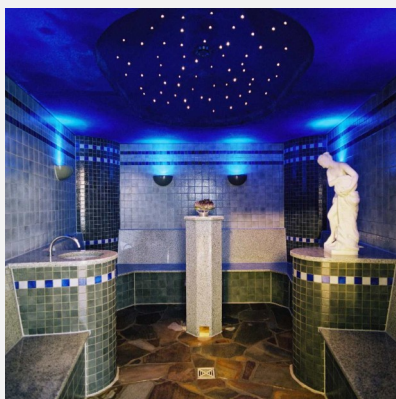
Karpaten-Sauna mit 80°C

und einzigartigen Birkenreisig-Aufgüssen.

Römisches Dampfbad der Extraklasse

mit Lichther Himmel, Trinkbrunnen und Voll-
dampf bei angenehmer Temperatur -

ideal als Ab-
wechslung zur
finnischen Sauna
oder für Sauna-
anfänger



Bildung und mehr...
in der Volkshochschule
Das aktuelle Programm...
vhs.teltow-flaeming.de

vhs

Volkshochschule
Teltow-Fläming



FLÄMING-THERME
LUCKENWALDE

VHS Teltow-Fläming
Am Nuthefließ 2
14943 Luckenwalde
Leiterin der VHS: Andrea Staeck
Tel.: 03371 608 3143
Fax: 03371 608 9071
vhs@teltow-flaeming.de

Ein heißer Tipp
für die beginnende
kalte Jahreszeit...



**Saunieren –
aber richtig!**



FLÄMING-THERME
LUCKENWALDE

Ein gemeinsames Projekt
der Fläming-Therme Luckenwalde
und der VHS Teltow-Fläming



LANDKREIS TELTOW-FLÄMING
unverkennbar stark - südlich von Berlin