



Die persönliche Unabhängigkeitserklärung

▶ Entspannen, relaxen, abtauchen und auftanken: so wie ich es will und wann immer ich es will. Ganz bequem zu Hause, ungestört – allein, mit Freunden ...

▶ Meine private Sauna ist für mich wie eine ganz persönliche Unabhängigkeitserklärung – sie erspart mir lange Wege, Straßenverkehr und starre Öffnungszeiten. Ob ich mein Saunabad allein oder mit anderen genießen möchte, entscheide nur ich. Kein wedelnder Saunameister diktiert mir einen Aufguss, den ich nicht möchte und niemand stört meine Ruhe. Das ist für mich die wahre Entspannung.

▶ Und gut für Körper und Fitness ist es obendrein. Denn Saunabaden hat viele Vorteile für die Gesundheit:

- 1** trainiert die Elastizität der Gefäße und den Kreislauf
- 2** entschlackt
- 3** schwemmt Abbaustoffe aus dem Körper
- 4** regt den Stoffwechsel an
- 5** stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte
- 6** lockert die Muskulatur und löst Verspannungen
- 7** reinigt die Haut
- 8** erweitert die Bronchien
- 9** steigert die allgemeine Leistungsfähigkeit
- 10** wirkt entspannend und reinigend auf den Körper



▶ Es gibt noch einen weiteren Vorteil: Gute Markenkabinen, wie die von Knüllwald-Sauna oder Finnleo-Sauna, lassen sich perfekt und sehr flexibel in moderne Wohnbäder integrieren.