

Packliste Sauna

-Ein großes Handtuch im besten Fall so groß, dass du dich komplett drauflegen kannst, ohne dass dein Schweiß auf die Sitzflächen geriet.

-Zwei kleinere Handtücher, kannst du evtl. als Kopfkissen nutzen oder um den Hals legen um dir den Schweiß aus dem Gesicht zu wischen.

-Bademantel das dein Körper in der Ruhepause immer schön warm bleibt.

-Socken verhindern kalte Füße in der Pause.

-Badeschlappen, denn der Weg zur Dusche kann sehr glitschig sein und natürlich aus hygienischen Gründen.

-Getränke, wie Wasser, Tee oder Fruchtschorlen. Weil du gefühlt mehr Flüssigkeit verlierst als ein volles Planschbecken.

-Shampoo und Duschgel, für vor und nach dem Saunieren.

-Optional ein Sauna Hut schützt vor der Hitze, vor allem bei Aufgüssen.

-Buch, um in den Pausen mal auf andere Gedanken zu kommen.

Viel Spaß beim Saunieren! 😊