

Gebruik wellness starnbosch

1. Eten

Zorg ervoor dat u niet met een lege maag de sauna ingaat, maar consumeer ook geen zware maaltijd 1,5 uur voordat u de sauna binnenstapt.

2. Douchen

Het is erg fijn om de sauna te betreden als u zelf helemaal fris en schoon bent. Neem daarom voor u de sauna ingaat een verfrissende douche. Droog uzelf hierna goed af, want met een droge huid transpireert u gemakkelijker.

3. Sauna

In de sauna is het verstandig om te gaan liggen op een handdoek/badlaken die even groot is als uw gehele lichaam. Zorg ervoor dat u de tijd dat u in de sauna bent goed kunt bijhouden. In verband met de hitte is het het best om bijvoorbeeld gebruik te maken van de zandloper. Deze hangt achter de kachel. Gemiddeld blijven mensen zo'n 15 minuten in de sauna. Zorg ervoor dat u goed naar uw eigen lichaam blijft luisteren. Af en toe kunt u water op de kachel opgieten. Indien het vuur in de kachel te laag wordt kunt u wat hout in de kachel gooien.

De laatste minuten voordat u de sauna verlaat kunt u het best gaan zitten. Dit voorkomt duizeligheid wanneer u bijvoorbeeld te snel opstaat.

4. Afkoelen

De sauna en de warmte is fijn, maar wat het echt afmaakt is een goede manier van afkoelen. Probeer om eerst heel even in de buitenlucht te lopen en daarna een koude douche te nemen. Dit zorgt voor een erg plezierig en verfrissend gevoel.

5. Rusten

Veel mensen voelen zich na de sauna lichtelijk rozig. Zorg ervoor dat u voldoende water drinkt en zoek een rustige en comfortabele plek om te kunnen ontspannen. Dit alles zal zorgen voor een heel behaaglijk gevoel. Mocht u van plan zijn om tussendoor even de sauna uit te gaan dan is het aan te raden om het gehele stappenplan opnieuw te doorlopen om weer optimaal te kunnen genieten van uw sauna.

6. Hottub

Het is belangrijk om de hottub te vullen met water voordat u begint met stoken. Wanneer u begint met het stoken in de hottub kachel is het water in de hottub zeer snel op een aangename temperatuur. Door ons wordt deze al gereinigd en gevuld. Wanneer het water op temperatuur is kunt u plaatsnemen in de hottub en ontspannen. Dit kan ieder seizoen, op ieder gewenst moment! De beste temperatuur is rond de 37 graden. Door het warme water wordt je lijf door en door verwarmd en kan het geen kwaad om even op de rand te gaan zitten om af te koelen. Koud krijg je het niet en ziek al helemaal niet. Ga trouwens ook niet voor de opening zitten, daar waar het warme water binnenkomt!

Aan het water van de hottub mag niets worden toegevoegd. Geen badschuim of badolie. Wanneer er te weinig water in de hottub zit kunt u deze middels de kraan bijvullen. Eventueel kunt u hier warm water voor gebruiken zodat u snel gebruik kunt maken van de hottub. Laat de hottub niet overstromen. En zeker niet over de kachel want dan gaat het vuur uit!

7. Hygiëne

Het gebruik van badkleding en een handdoek om op te zitten in de sauna is verplicht.

8. Bij vertrek

Wanneer u de wellness verlaat vragen wij u alles weer netjes achter te laten. Sauna deur te sluiten, deksel weer op de hottub, stoelen weer terug plaatsten en uw afval mee te nemen. Sluit de ruimte weer af en lever de sleutel weer in op de receptie. Wij wensen u veel wellness plezier.