

Handleiding Sauna

Je kunt binnendoor de schuur over de vlonders naar de sauna lopen. Pas op, het hout van de vlonders is niet overal nog even stevig, vooral aan uiteindes zwak. Via onze achterdeur -duwen, klemt een beetje- en daar meteen rechtsaf kom je in de sauna, die al voorverwarmd is.

Leg je handdoek neer en neem plaats. Adem uit en in. Rust uit. Schep je een lepeltje water op de stenen dan volgt een stoombad en stijgt de temperatuur. Voeg een druppeltje etherische olie aan het water op de lepel toe als je dat wil. Niet te veel want kan overweldigend zijn. Klim naar boven als het je niet heet genoeg is, het temperatuurverschil tussen bovenste en onderste bankjes is aanzienlijk. Ga lekker liggen. Of daal weer af. Etc. Relax.

Er zit een knop onderop het stenen element om de temperatuur te doen stijgen, de knop dichtst bij de wand. Wij zetten hem standaard op gemiddeld, je kunt m linksom nog wat heter zetten. De ideale saunatemperatuur ligt tussen de zestig en tachtig graden.

Een saunasessie duurt doorgaans een kwartiertje. Daarna koel je af, door naar buiten te lopen, af te douchen in je appartement (de douche in de sauna is kapot) of het beste: in de Kromme Raken te springen, verderop aan het eind van ons laantje. Er ligt een steigertje met daaraan een trappetje om er weer uit te klimmen. Doorgaans is het lichaam zo warm dat door de kou erheen lopen geen enkel probleem is.

Neem dan een kwartiertje rust. Drink veel water, thee. Begin daarna gerust een nieuwe sessie als je zin hebt. We zetten de sauna op twee uur, dus ruim de tijd. Een half uur van tevoren zetten we m vast aan, dus het is al lekker warm als je erin kruipt. Als je eerder stopt draai dan de andere knop linksom terug of laat even weten dan zetten wij m uit. Laat de ruimte een beetje schoon, sereen en opgeruimd achter als je wil.

Veel plezier!