



# Saunagus i Freya

Saunagus er en terapiform, som ved hjælp af varme og æteriske olier påvirker krop og sind. De fleste oplever en fantastisk afslapning og velvære, der åbner sanser og renser krop og sjæl.

## Æteriske olier

Vi anvender altid 100 % rene og ofte økologiske olier, som er naturlige og ufortyndede olier uden tilsætningsstoffer.

Æteriske olier har hver deres effekt og virker bl.a. hudstimulerende, anti-inflammatorisk, hormonregulerende og udrensende.

## Kroppen

Når kroppen udsættes for gus, reagerer alle de hvide og røde blodlegemer, fordi de påvirkes af varmen og gusen. Kroppen tror den har feber og derfor aktiveres hele immunforsvaret. Dette gør, sammen med de æteriske olier, at skadelige bakterier bliver destrueret og transporteret væk gennem hud/sved, lunger/udånding, lever/tarm og nyrer/urin. Kroppen bliver lidt "stresset", fordi den ved jo ikke hvor længe vi har tænkt os at opholde os i varmen, så derfor prøver den med sved at køle os ned og beskytte os.

## Sikkerhed

- Har du hjerte-kar problemer og/eller for højt/lavt blodtryk, bedes du have tilladelse fra lægen.
- Har du feber eller på anden måde syg, bedes du blive hjemme til du er rask.
- Tager du medicin, skal du være opmærksom på, at virkningen af olierne kan forstærkes eller formindskes.
- Er du gravid, så vær opmærksom, da visse olier kan virke sammentrækkende på livmoderen.
- Duft- og parfumeallergikere anbefales generelt ikke saunagus.

## Regler,

*så vi får en god oplevelse til saunagus:*

1. **Det er gusmesteren, der sætter tonen for guset. Læs altid info om dagens gus på forhånd.**
2. **Bad eller brus dig inden du går i sauna.**
3. **Kom til tiden og gerne før - ellers vent med at gå ind til guset er overstået.**
4. **Du er velkommen i saunaen, når du sidder på et håndklæde - Vandflasker, badetøj og tøfler er ikke tilladt at medbringe i saunaen.**
5. **Tag dit håndklæde med ud i pausen. Vi spærrer ikke pladserne i pausen.**
6. **Du er altid velkommen til at forlade saunaen, hvis det bliver for varmt.**
7. **Bliver du utilpas, så sig det til din gusmester.**
8. **Husk at drikke godt med vand – før og efter gus.**
9. **Du er altid velkommen til at tage lidt frugt eller sødt med til pausen - som vi alle kan nyde godt af.**

Tak, fordi du deltager 😊

## Gusmesterteamet:

Anita, Malene, Kirsten, Allan, Kim og Torben.

