

Schon gewusst?

# BEWÄHRTE WEISHEITEN ÜBER DAS SAUNIEREN

Warum du unbedingt öfter in die Sauna solltest

## SAUNA ZEIT IST QUALITY-TIME

Unser Alltag ist durchgetaktet und es bleibt viel zu wenig Zeit für uns selbst. Dabei ist es super wichtig Zeit für Körper und Geist zu nehmen und **abzuschalten**. Genau das ist während des Saunierens zu 100% möglich. Keine Ablenkung. Nur du dein Körper und deine Gedanken.



## SAUNIEREN ENTGIFTET KÖRPER UND GEIST.

Durch das Saunieren werden Toxine im Körper an die Hautoberfläche befördert und durch das Schwitzen ausgeschieden. Regelmäßige Saunabesuche sind daher super für deinen **Körper und Geist**.

## SAUNIEREN MACHT SCHÖN

Schönheit und Wellness verschmelzen in beim Saunieren perfekt miteinander. Auszeit genießen, den Körper reinigen, die Durchblutung anregen und mehr Feuchtigkeit für die Haut sammeln. Diese und weitere Faktoren machen dich **rundum Schön**.



## WORK / LIFE BALANCE

Erfolgreiche Menschen nehmen sich bewusst eine Auszeit. Sie achten auf eine ausgeglichene Work / Life Balance, indem Sie Ruhepausen einlegen und Ihre Gedanken ruhen lassen. Eine Sauna ist der perfekte Ort für den Ausgleich von Arbeit und Ruhe.

## UNVERGESSLICHE MOMENTE



Durch die mobile Fasssauna von SPADOM machst du dir ein unvergessliches Erlebnis an einem Ort deiner Wahl.



SPA·DOM

ERHOLUNG AUF VIER RÄDERN

www.spadom.de  
+49 (0)157 515 796 06