

Gesund, fit und entspannt durch die kalte Jahreszeit Mit dem Aqua Cultura Sauna- und Dampfbad-Ratgeber

An nasskalten Herbst- und Wintertagen sehnen sich die meisten Menschen förmlich nach wohltuender Wärme. Für viele beginnt genau dann die Sauna-Saison. Ein ausgiebiges Schwitzbad wärmt Körper und Gemüt wieder auf und sorgt für die nötige Entspannung. Um gegen die Erkältungswelle gewappnet zu sein, ist es jedoch ratsam das ganze Jahr über Sauna oder Dampfbad zu nutzen. Wer nicht ständig den Weg in eine öffentliche Sauna auf sich nehmen möchte, für den ist eine Privatsauna die ideale Alternative.

Die Aqua Cultura Badeinrichter beherrschen durch ihre jahrelange Erfahrung alle Tipps und Tricks der Baukunst, um Sauna-Fans und Bauherren die bestmögliche Lösung für das private Bad oder den eigenen Wellnessbereich zu bieten.

Sauna und Dampfbad im Privatbad

Ein Trend, der sich bei den Badeinrichtern von Aqua Cultura ganz deutlich abzeichnet, ist die Tatsache, dass die Sauna immer häufiger im Privatbad integriert wird, denn die Wohlfühlatmosphäre spielt bei der Entspannung von Körper und Seele eine zentrale Rolle. Vorbei die Zeit, in der erst Fahrräder und Kartoffelkisten weggeräumt werden mussten, bevor die Sauna angeschaltet werden konnte. Die wohltuende Wirkung eines gesundheitsfördernden Schwitzbades soll in vollen Zügen genossen werden und das höchste Maß an Regeneration bieten.

Ebenso im Trend liegt bei der Badplanung der Einbau einer Dampfdusche. Ein Sanitärobjekt, das multifunktional einsetzbar ist. Einerseits bietet sie komfortablen (Sitz-) Platz bei der täglichen Dusche, andererseits kann bei einem ausgiebigen Dampfbad neue Energie getankt und gleichzeitig mental abgeschaltet werden.

Mithilfe moderner Gestaltungselemente, einer stimmigen Planung und dem dazugehörigen Know-how konzipieren die Badeinrichter von Aqua Cultura Badezimmer für die individuellen Wünsche der Hausbewohner mit höchstmöglichem Erholungs-Effekt.

Im Aqua Cultura Sauna-Ratgeber zeigen die Badprofis wie's geht. Auf insgesamt 40 Seiten kann der Leser alles rund um das Saunieren und Dampfbaden erfahren und lernt die wichtigsten Aspekte kennen, die bei der Integration eines Dampfbades oder einer Sauna im Bad zu berücksichtigen sind. Ansprechende Bilder zeigen Lösungen und Details aus bereits realisierten Bädern und dienen der Anregung und Inspiration für das eigene Bad.

Entspannung, Vitalität und Gesundheit

Dass regelmäßige Sauna- und Dampfbad-Besuche nicht nur förderlich für das allgemeine Wohlbefinden sind, sondern auch der Regeneration und Entspannung dienen, ist hinlänglich bekannt. Neben der Stärkung der eigenen Vitalität und Gesundheit können durch das regelmäßige Saunieren oder Dampfbaden konkrete Krankheitsbeschwerden gelindert oder präventiv vorgebeugt werden.

Mit fachlicher Unterstützung von Dr. med. Axel Seuser, Facharzt für Orthopädie und physikalische Therapie, haben die Badprofis die unterschiedlichen gesundheitsfördernden Wirkungen des Schwitzbades im Ratgeber beschrieben und explizit darauf hingewiesen, wann mit dem Saunieren pausiert werden sollte.

Wer also gesund und entspannt durch die ungemütliche Jahreszeit kommen möchte, sollte sich Zeit für's Schwitzen nehmen und die Vorteile einer eigenen Sauna genießen.

Der Ratgeber



Titel: Die Balance des Alltags – Sauna und Dampfbad zu Hause

Herausgeber: Q-Label GbR/ Aqua Cultura

Der Sauna-Ratgeber ist für 5,-€ über die Aqua Cultura Geschäftsstelle in Bonn (per Mail info@aqua-cultura.de) oder über die AC-Homepage (Bestellformular) erhältlich. Der Ratgeber umfasst 40 Seiten.

Inhalt:

Gesundheitliche Wirkung
Exemplarische Abläufe
Dos & Dont's / Grundregeln
Aufgüsse/ Düfte,
Sauna- und Dampfbadtypen
Sauna/ Dampfbad im Privatbad

Kontakt

AQUA CULTURA
Q-Label GbR
Kohlbergstraße 16
53229 Bonn

Jennifer Simon
Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Tel.: 0228/ 948 35 00
Mail: simon@aqua-cultura.de
Web: www.aqua-cultura.de