Slap af med saunagus

Få en total oplevelse, der aktiverer krop og sjæl.

Det er udfordrende, stimulerende og beroligende på en og samme tid.

Saunagus er fantastisk til afslapning og øget velvære.

ᚠᚠᚴᛋᚱᛁᛗᛏ

Valkyriens navn i runer betyder frit oversat:

En rejse i vand og is, der giver åndelig glæde til den fysiske krop, og kræfter, hvis nøden kommer



Saunagus i Valkyrien

Velvære og Styrkelse
af krop og sjæl

Sådan foregår Gus

En gus varer ca. 1 time, og består af 3 runder (=spande) af 10 - 15 minutters varighed. Du kan deltage i 1 - 2 eller alle 3 spande.

I løbet af hver spand hælder Gusmesteren vand på ovnen (m/u olier), og fordeler varmen med et håndklæde eller en stor vifte.

Du skal bare læne dig tilbage, og nyde den afslappende varme og musikken.

Mellem hver spand er der en pause, hvor du dypper dig i havvandet, eller køler af under bruseren.

Du er altid velkommen til at rykke en plads ned eller forlade saunaen, hvis der bliver for varmt. Når næste spand starter, kan du deltage igen.

Hver Gusmester har sin egen stil, så du kan være sikker på forskellige oplevelser hver gang.

For at skabe den bedst mulige oplevelse for dig, har vi sat en øvre begrænsning på 25 deltagere.

Gus tider

Der er ingen tilmelding - alle er velkomne. Vi lukker ind efter først-til-mølle princippet. Ca. 10 min. før kan du tage en brik - så er din plads sikret.

Alle gus-tider og gusmestrene kan ses på Valkyriens hjemmeside, enten på Saunagus-siden eller på kalender-siden hvor tiderne altid er opdaterede.

https://valkyrien-koege.dk/kalender/
https://valkyrien-koege.dk/saunagus/

Anbefalinger

* Lad briller, smykker og make-up blive udenfor saunaen
* Du kan miste op til 1-2 liter væske, så brug en drikkedunk (helst BPA fri). Undgå beholdere af glas.
* Spis eventuelt frugt, salt eller sødt.
* Medbring en lille klud til at tørre sved af ansigtet.
* Får du det for varmt, så ryk en plads ned. Eller list udenfor til næste spand starter.
* Din dagsform, træning, mad og drikke har betydning for dit udbytte. Respekter hvad du kan fra gang til gang - det er ikke nødvendigvis det samme.

ADVARSEL

Gravide, ældre og diabetikere påvirkes anderledes. Tal evt. med egen læge først. Vi anvender økologiske olier - er du allergiker, så tal med os først.

De varmeste hilsner

Valkyriens Gusmestre