

1. Bitte duschen Sie sich vor Nutzung der Kabine und trocknen Sie sich danach gründlich ab. Trockene Haut schwitzt besser.
2. Um eine gleichmäßige Bestrahlung zu erhalten, setzen Sie sich aufrecht hin.
3. Legen Sie ein Handtuch unter sich, sodass Sie das heiße Holz nicht direkt berühren.
4. Die Kabinentemperatur können Sie Ihren Wünschen entsprechend ein.
5. Je nach Wohlbefinden können Sie nun die Wärme genießen. Die Sitzung sollte zu Ihrer eigenen Gesundheit jedoch 30 Minuten nicht überschreiten. Insgesamt können Sie 3 Wärmegänge durchführen.
6. Anschließend können Sie erneut eine lauwarme Dusche nehmen, sich abtrocknen und für 10 bis 20 Minuten relaxen - entweder auf den Liegen oder im Freien.
7. Achten Sie nach dem Wärmegang auf genügend Flüssigkeitszufuhr.