

Hvad er saunagus?

Saunagus i klassisk forstand:

Består af 1 session med typisk 3 dufte og 3 stykker musik, som vare ca. 10-15 minutter.

Olierne:

Her præsenteres du for af ægte økologiske æteriske olier som nøje afmåles af gus-mesteren.

Olierne udvælges til præcis det ønskede resultat. Måske en afstresningsskur, måske ønsker du bare et kick af en hård varme med nogle friske og opkvikkende olier.

Forløbet:

Sessionen forløber ved at den uddannede gus-mester hælder blandingen af olier og vand på ovnen, derefter fordeles varmen rundt i saunaen med et håndklæde i forskellige sving teknikker. Alle gusmestre er forskellige så det er aldrig den samme oplevelse fra gang til gang.

Hvordan forholder jeg mig?

Før gus bader du som man altid gør inden besøg i svømmehallen, og medbring et håndklæde til at sidde på. Efter endt gus anbefales det at køle sig ned, først via den kolde bruser og derefter en tur i koldt vandskarret. Samt at hydrere sig med rigeligt at drikke, enten vand eller andre hydrerende væsker, gerne indeholdende næringssalte.

Det frarådes at nyde alkohol før og efter gus da det dehydrerer kroppen.

Andre former for gus:

Vi har også den Free-style baserede saunagus er af samme princip, men her kan gus-mesteren trække flere elementer ind i gus'en som for eksempel knust is, smagsoplevelser eller sæson-betonede sammensætninger af olier. Eller bruge friske birkekviste til at lave både duft og svingteknikker med.

Hvad er formålet med gus?

Saunagus er perfekt til eks. Afstresning, afslapning efter sport, fantastisk sanseoplevelse, hyggelig pige/herre event, sundheds eller beauty event. Ønsker du et privat arrangement så kontakt os gerne på :

info@themhallerne.dk eller hold øje med www.themhallerne.dk for events.