

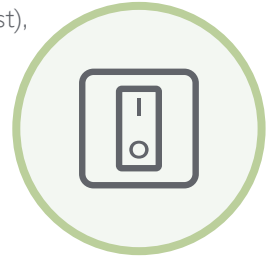
# SAUNANUTZUNG & SAUNAREGELN SAUNA USE & RULES

## Die Sauna ist ausgeschaltet?

- Falls die Sauna noch nicht eingeschaltet ist (wenn innen keine Temperatur auf der Anzeige sichtbar ist), bitte den Schalter auf „Ein“ stellen oder einmal auf „Aus“ und dann wieder auf „Ein“ schalten.
- Die Sauna schaltet sich nach 3 Stunden automatisch ab.

## The sauna is switched off?

- If the sauna has not been switched on (if no temperature is displayed inside on the display), please set the switch to 'On' or briefly switch it 'Off' and then 'On' again.
- The sauna will automatically turn off after 3 hours.



## Kein Schweiß auf Holz, Saunahandtuch bitte ganz unterlegen!

No sweat on wood, please place the sauna towel completely underneath!



Keine Badekleidung  
No bathing clothes



Reinigen  
Clean



Abtrocknen  
Dry



1. Saunagang: 10–15 min.  
1<sup>st</sup> sauna session



Liegen oder Sitzen  
Lying or sitting



ggf. Aufguß  
Infusion if desired



2–3 Minuten Sitzen  
Sit for the last 2–3 minutes



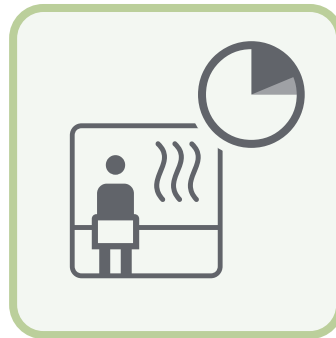
Frische Luft  
Fresh Air



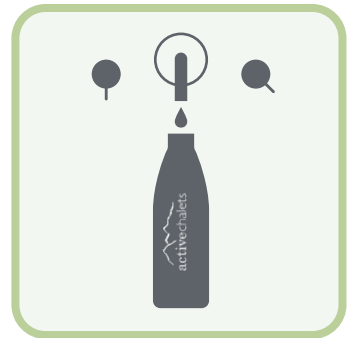
Kalte Dusche  
Cold Shower



Ruhen  
Rest



2. und 3. Saunagang  
2<sup>nd</sup> and 3<sup>rd</sup> sauna session



Ausreichend trinken  
drink enough