



# Sauna – deelname gratis!

**Elke wo** (14.00-18.00 u) **en za** (17.00-21.00 u)

(eventuele extra momenten worden gemeld)

Balderhaar heeft voor leden en gasten een mobiele sauna op proef van half juli tot einde seizoen.



**Deelnemen? Zet je naam vooraf op de saunalijst in de caravan.**

Voor de eerstvolgende 2 data ligt er voor elke datum een lijst .

De caravan kan gebruikt worden als rust- of ontmoetingsruimte.

Ook dag-gasten kunnen er gebruik van maken.

Tijdens de proef verzorg je zelf je drankje/ijsje (bv uit de kleine boerderij)

## Handleiding voor saunabezoekers

1. Warm douchen, zodat iedereen schoon de sauna instapt
2. Beetje afdrogen
3. Naar de sauna wandelen
4. Stap de sauna in, als er plek is, handdoek leggen, erop zitten zolang je het lekker vindt (meestal niet langer dan 15 minuten).
5. Onder de koude- of warme douche
6. Eventueel lekker poedelen in het zwembad
7. Rusten in de luie stoelen of de caravan en als je zin hebt: chillen met de andere sauna gasten
8. Eventueel eindigen met een warme douche

**NB. Vergeet niet veel water te drinken**

**Hout op de kachel gooien is alleen voorbehouden aan de bevoegde stokers van de dag**

De saunagroep (Arry, Wichard, Caroline, Henk, Gerco, Wim, Julia, Esther S, Emmo, Mieke Br, Klaas t. K, Dineke, Klaas J)

