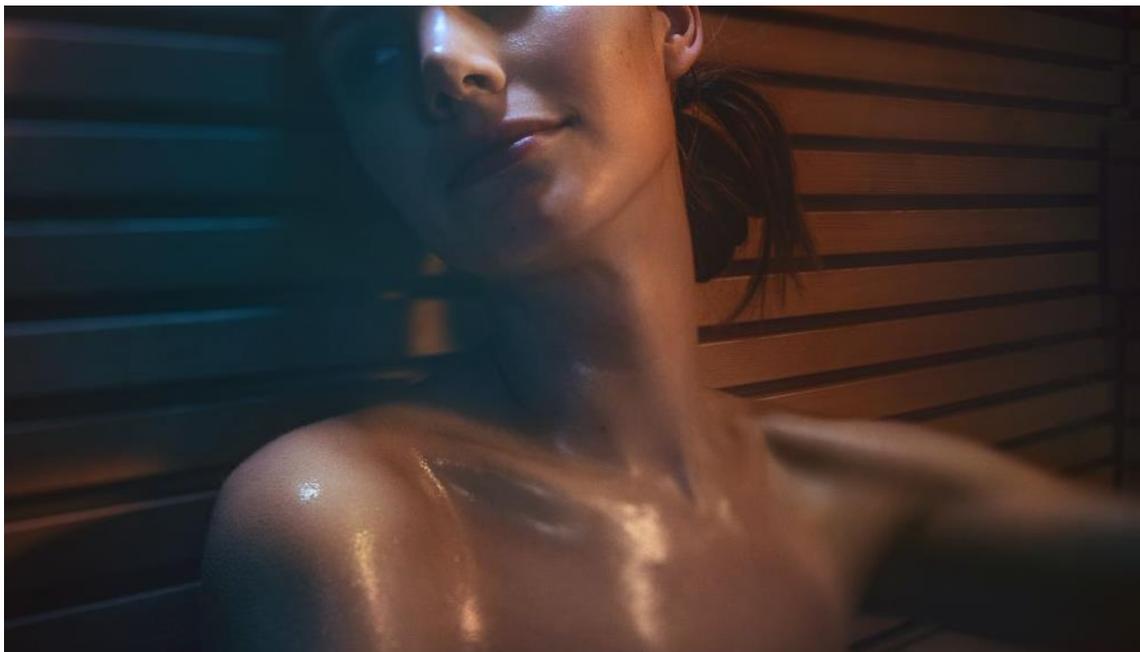


Und die Welt kann warten

Warum es so wichtig ist, kleine (Sauna-) Auszeiten im Alltag zu schaffen

Gefühlt wird unser Leben immer hektischer, schneller – und damit belastender. Der **Tag der Sauna**, am 24. September erinnert mit dem diesjährigen Motto **nachhaltig entspannt** daran, dass Körper und Seele langfristig davon profitieren, wenn wir regelmäßig eine Pause machen. Wer in eine eigene Sauna investiert, schenkt sich und seinen Lieben damit das kostbarste Gut – Gesundheit und Wohlbefinden. Die Seele baumeln lassen und wieder neue Kraft schöpfen – wo geht das besser als in der Sauna?



Wer das Gefühl nachhaltiger Entspannung erleben will, lenkt den Fokus auf sich selbst, den eigenen Körper, die Gesundheit und das Wohlbefinden. Immer mal wieder verlangt der Körper im stressigen Alltag eine Pause.

Tief ein-und ausatmen umgeben von wohliger Wärme

— 90 °C

Eine regelmäßige Sauna-Routine in den Alltag zu integrieren, stärkt den Körper und Geist zugleich. Zahlreiche Studien belegen, dass sich Saunabaden ideal eignet, um ungesunden Stress abzubauen. Hinzu kommt: Im Herbst und Winter, wenn es draußen kalt und nass ist, die Tage kurz sind und die Sonne selten scheint, freuen sich Körper und Seele ganz besonders über wohltuende Wärme, die uns entspannen und regenerieren lässt. Die Sauna sorgt für nervliche Harmonisierung, bringt aus der Bahn geworfene Hormone wieder ins Gleichgewicht und setzt Glückshormone frei. Wer regelmäßig in die Sauna geht, fühlt sich also dauerhaft ausgeglichener und trainiert auch noch ganz nebenbei sein Immunsystem.

— 60 °C

„Saunieren ist mit sehr vielen Emotionen verbunden. Es geht nicht nur um Entspannung von Körper und Geist sondern auch um einen bewussten und sehr intimen Rückzug aus dem alltäglichen Trubel“, meint Klafs Geschäftsführerin Monika Kober.

Die positiven Wirkungen von regelmäßigen Saunagängen kann man sich ganz leicht in Form von Sauna und SANARIUM® in die eigenen vier Wände holen: KLAFS, der führende Ausstatter im Bereich Sauna und Spa bietet attraktive Gestaltungsmöglichkeiten für regelmäßige Auszeiten im eigenen Zuhause. Mit individuellen Wellness-Lösungen für wirklich jeden Raum wird die heimische Sauna zum Gesundbrunnen und zur idealen Möglichkeit, die ungemütliche Jahreszeit mit Hilfe wohliger Wärme gesund zu überstehen.

— 40 °C

Hier zeigt KLAFS auch einige Privatheime, wo eine Sauna eindrucksvoll Ihren Platz gefunden hat. Zum Beispiel als Wellnessidyl über den Dächern Innsbrucks, charmant inmitten der Großstadt Wien, perfekt integriert in der ehemaligen Garage, als eigenes Saunahaus in Kärnten oder maßgeschneidert in einem Erker. Viele weitere Referenzen finden Sie unter: <https://www.klafs.at/privatreferenzen.html>

Bildmotive



Bild 1:

Ein tiefer Atemzug in völliger Ruhe – wer in eine eigene Sauna investiert, schenkt sich selbst einen Kraftort im eigenen Zuhause.



Bild 2:

Mit regelmäßigen Auszeiten, kann man dem Stress des Alltags bewusst entgegen wirken. Am besten und einfachsten funktioniert es mit einer Sauna in den eigenen vier Wänden. Ob klein und platzsparend, perfekt für die Familie oder außergewöhnlich elegant - KLAFS bietet individuelle Saunalösungen für jeden Raum.

Weitere Informationen erhalten Sie jederzeit gerne bei:

KLAFS GmbH, Sonnwiesenweg 19, 6361 Hopfgarten

Tel.: +43 (0) 5335 2330 oder im Internet unter www.klafs.at

Bildquelle: KLAFS GmbH | Abdruck honorarfrei unter Nennung der Bildquelle.