

## En helsebringende oplevelse

Fredag eftermiddag den 9. dec. havde Michael Queck arrangeret saunagus i VISKI med romersk tema ved Anne fra DGI-byen i Herning. En dejlig varm sauna, en fjord fyldt med masser af friskt og dejligt koldt vand samt tre forskellige æteriske olier, to slags skrubbcremer samt lækker frisk udskåret frugt, nødder, vand, tranebærjuice og stearinlys udgjorde ingredienserne til en helsebringende saunagus.

I damernes omklædningsrum hvor vi mødtes, var lyset slukket, stearinlys i farvede glas var tændt og der var dækket et flot bord med alle lækkerierne. Der var en dejlig intim, afslappet og forventningsfuld stemning i rummet

Efter en kort instruks gik alle deltagere ind i saunaen. Anne hældte masser af vand iblandet æterisk olie med basilikum som har en beroligende og afstressende virkning, over ovnen. Den dejlige friske duft og dampen bredte sig, og Anne forstærkede virkningen ved at vifte luften over os med et fugtet håndklæde. Michael delte vandflasker ud – de blev hurtigt tømt! Efter tre gange vand og viften var vi meget varme, og Anne instruerede os i særlige, afstressende vejrtrækningsøvelser før vi gik ud af saunaen. Her ventede skrubbcreme til ansigtet – en dejlig blanding af sukker og olivenolie. Derefter en håndfuld skrubbcreme til kroppen – salt, olivenolie og flydende sæbe blandet sammen. Efter en god skrubbetur gik vi i fjorden og blev skyllet godt af. Det var en helt fantastisk fornemmelse af komme op af det kolde vand med silkeblød og lækker og kuldeprikkende hud.

Til anden omgang gus var der vand iblandet olie med citron og grapefrugt som bl.a. har en antiseptisk virkning, dejlig friskt. Efter tre gange vand på saunaen gik turen i fjorden igen. Inden vi skulle i sauna igen fik vi frugt og nødder for at stabilisere blodsukkeret.

Tredje omgang gus bød på vand med ylang-ylang, en planteolie som indgår i Chanel No. 5 og skulle virke som afrodisiakum – elskovsmiddel.

Efter tredje og sidste badetur kunne vi drage på weekend – bløde, afslappede og måske lidt mere kærlige end da vi kom ☺

Tak til Michael, Anne og hendes mor for en dejlig, helsebringende oplevelse. Vi glæder os til Annes næste besøg i januar.

/Randi Woxholt