
Eine Sauna ohne Birkenquast ist wie ein Sommer ohne Vogelgezwitscher

Schlagen mit einem Birkenquast ist die Beste Massage: das Entspannt die Muskulatur, hilft bei Schmerzen und Verspannungen und regt den Kreislauf an. Es hat auch eine Medizinische Wirkung: Verschiedene ätherische Öle (Sauna-Aufguss-Konzentrate) erleichtern die Atmung. Der Körper wird gereinigt, entschlackt und entgiftet. Der frische Sommerduft steigert das Wohlbefinden.

Der Quast eignet sich hervorragend als Wärmeauflage bei Verspannungen und Schmerzen. Das Einatmen der Ätherischen Öle ist eine Wohltat; Das Gesicht einfach in das Herz des Quasts eintauchen und den Duft genießen. Da erlebt man das, was Finnland seit eh und je als Seele der Sauna gepriesen wurde.

Dieser Quast wurde aus Zweigen dichtbelaubter, blütenloser, ca. 10m hohen Raudusbirken (*Betula verrucosa*) angefertigt. Der Zeitpunkt des Zweigebrechens und Quastbindens spielt eine wichtige Rolle (Anfang Juli, am besten bei Neumond). Dadurch wird der Quast duftend, geschmeidig, weich und besonders haltbar. Das Trocknen erfolgt an einem luftigen schattigen Ort mitten in der Natur in schadstoffarmer Luft.

Man beginnt die Quastmassage an den Beinen, ohne Hast und bei nicht hoher Temperatur, 10 – 90°C genügend. Danach werden die Hände, die Arme und Rücken, zum Schluss die Brust und der Bauch bearbeitet.

Vor der ersten Anwendung eines getrockneten Quasts zu beachten:

Methode1: Am besten wird der Quast im warmen Wasser eingeweicht - je länger, desto besser. Auf diese Weise wird er wieder geschmeidig, weich und die Blätter trennen sich nicht vom Reissig.

Methode2: Der Quast wird während der Sauna – Heizzeit im warmen Wasser eingeweicht. Man schüttet einen Aufguss auf die Steine und dreht den Quast ein paar mal im aufsteigendem Dampf, bevor man mit der Klopfmassage beginnt.



Jetzt **Fan** auf **Facebook** werden
www.facebook.com/poolpowershop



Hilfe zum Thema, Pool, Sauna & Co.
www.poolpowershop-forum.de

E-Mail: support@poolpowershop.de
Shop: www.poolpowershop.de
Forum: www.poolpowershop-forum.de

Free: 0800 45 45 001
Fon: 0202 974 630
Fax: 0202 974 6329

Die Öffnungszeiten unserer Ausstellung:
Mo-Fr. 9.00 - 18.00 Uhr
Sa. 9.00 - 13.00 Uhr

HRA 19294
Amtsgericht Wuppertal

Der getrocknete Quast ist mehrmals verwendbar. Nach dem Gebrauch wird er mit kaltem Wasser abgespült, ausgeschüttelt und an einem schattigen luftigen Ort zum Trocknen aufgehängt. Beim nächsten Saunagang wird die Einweichprozedur wiederholt.

Viel Spaß in der Sauna!!



Jetzt **Fan** auf **Facebook** werden
www.facebook.com/poolpowershop



Hilfe zum **Thema, Pool, Sauna & Co.**
www.poolpowershop-forum.de

E-Mail: support@poolpowershop.de
Shop: www.poolpowershop.de
Forum: www.poolpowershop-forum.de

Free: 0800 45 45 001
Fon: 0202 974 630
Fax: 0202 974 6329

Die Öffnungszeiten unserer Ausstellung:
Mo-Fr. 9.00 - 18.00 Uhr
Sa. 9.00 - 13.00 Uhr

HRA 19294
Amtsgericht Wuppertal