BIRKE

EINE SAUNA OHNE BIRKENQUAST IST WIE EIN SOMMER OHNE VOGELGEZWITSCHER

(Ein finnisches Sprichwort)

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 erleichtern
die Atmung.
Der Körper wird gereinigt, entschlackt und
entgiftet.
Der frische Sommerduft steigert das
Wohlbefinden.

Info überreicht von:
www.Sauna-Selbstbau.de

Layout/Satz: Q-Creativ, Helena Frank

BIRKENQUAST

Der Quast wurde aus Zweigen dichtbelaubter, blütenloser, ca. 10 m hohen Raudusbirken (Betula verrucosa) angefertigt.
Der Zeitpunkt des Zweigenbrechens 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 reinen Natur.

Vor dem Gebrauch des getrockneten Quasts bitte beachten:

Methode 1:
Der Quast wird im warmen Wasser eingeweicht – je länger, desto besser. Auf diese Weise wird er wieder geschmeidig, weich und die Blätter trennen sich nicht vom Reisig.

Methode 2:
Der Quast wird nur während der Sauna-Heizzeit im warmen Wasser eingeweicht. Anschließend gießt man einen Aufguss auf die Steine und dreht den Quast einige Male im aufsteigenden Dampf, bevor man mit der Klopfmassage beginnt.

Der 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 das Einweichverfahren wiederholt.

Anwendung:

Nehmen Sie sich für die Quastmassage Zeit. Die Temperatur in der Sauna sollte nicht zu hoch sein (70-90 Grad). Beginnen Sie mit der leichten Klopfmassage an den Beinen. Danach werden die Hände, die Arme und der Rücken und zum Schluss die Brust und der Bauch geschlagen.

Der Quast eignet sich auch hervorragend als Wärmeauflage bei Verspannungen und Schmerzen. Tauchen Sie Ihr Gesicht einmal in das Herz des Quasts und genießen Sie den herrlichen Duft. Dabei erleben Sie das, was in Finnland seit eh und je als „Seele der Sauna“ gepriesen wird.

Sauna-Tipp:
Benutzen Sie das Einweichwasser für den Aufguss oder hängen Sie ein „Vihta“, wie die Finnen den Birkenquast nennen, an die Saunawand und bespritzen ihn während des Saunens des öfteren mit Wasser. Dabei entsteht ein herrlicher, natürlicher Birkenduft!

Erleben Sie dies im Schneegestöber und Frost des Winters!

Viel Spaß in der Sauna!

Info überreicht von:
www.Sauna-Selbstbau.de