

KAPITEL 1: Eine Übersicht

| | |
|-----------------------------------|--------|
| Vorwort: Was uns am Herzen liegt | 5 – 6 |
| Regeln für die Nutzung des Buches | 7 |
| Der Saunaführer im Internet | 8 |
| Tipps zum Saunieren | 9 – 11 |

KAPITEL 2: Neues rund um den Saunaführer

| | |
|--|---------|
| Saunieren im Sommer | 12 – 13 |
| Ein Quicki mit dem Saunaführer | 14 – 15 |
| Der Saunaführer als Kunstobjekt | 16 – 17 |
| Cartoons im Saunaführer | 18 |
| Nackte Unterhaltung – Saunageschichten | 19 |
| Was um Himmels Willen ist eigentlich eine Sauna-Weltmeisterin? | 20 – 21 |
| Besuch einer Rauchsauna in Finnland | 22 – 23 |

KAPITEL 3: Die Vielfalt des Saunierens

| | |
|-----------------------------|---------|
| Gebäudearchitektur | 24 – 25 |
| Saunen – eine Außenansicht | 26 – 27 |
| Saunen – einen Innenansicht | 28 – 29 |
| Der Außenbereich | 32 – 33 |
| Das Abkühlen | 30 – 31 |
| Die Aufgüsse | 34 – 35 |
| Die Anwendungen | 36 – 37 |
| Das Ruhen | 38 – 39 |

KAPITEL 4: Die Sauna-Beschreibungen

| | |
|---|----------|
| Saunen in den Regionen Weserbergland, Hannover und Südniedersachsen | 40 – 203 |
|---|----------|

KAPITEL 5: Die Gutscheine für Ihren Saunabesuch

| | |
|--|------------|
| Was Sie bei der Einlösung der Gutscheine beachten müssen | 204 |
| Die Gutscheine in Deutschland | 205 – 232 |
| Die Übersichtskarte | Klappcover |