

Inhaltsverzeichnis

- **KAPITEL 1: Eine Übersicht**
 - Vorwort: Was uns am Herzen liegt 4
 - Karte: Der Saunaführer erscheint in folgenden Regionen 5
 - Die Saunen – Eine Übersicht der teilnehmenden Betriebe 6
 - Die Mehrwertsteuer-Erhöhung 8
 - Ihre Wunschauna im Saunaführer 9
 - Der Saunaführer im Internet 10
 - Die Vorteile unseres Saunashops 11
 - Tipps zum Saunieren 12
 - Saunieren im Sommer 14
 - Deutsche Aufgussmeisterschaft 15
 - Wellness mit Mama und Papa – Babysauna 16
 - NEU:** Wer bietet was? Ein Überblick über die Highlights jeder Anlage 18

- **KAPITEL 2: Die Vielfalt des Saunierens**
 - Die Gebäudearchitektur 20
 - Saunagebäude – eine Außenansicht 22
 - Saunagebäude – eine Innenansicht 24
 - Der Außenbereich 26
 - Wasserwelten - das Abkühlen 28
 - Die Aufgüsse 30
 - Die Anwendungen 32
 - Das Ruhen nach der Sauna 34

- **KAPITEL 3: Die Sauna-Beschreibungen**
 - Saunen der Region: Münsterland, Osnabrücker Land & Ostwestfalen-Lippe 36 – 275

- **KAPITEL 4: Wellness- und Hotelbeschreibungen**
 - Verwöhntage in Wellnessanlagen und -hotels 276 – 289

- **KAPITEL 5: Die Gutscheine für Ihren Saunabesuch**
 - Das könnte Sie auch interessieren 290
 - Regeln zur Nutzung des Buches 296
 - Die Gutscheine 297 – 323
 - NEU:** Ihr kleines Extra 325