

# Inhaltsverzeichnis

---

• <b>KAPITEL 1: Eine Übersicht</b>	
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
<b>NEU:</b> Wer bietet was? Ein Überblick über die Highlights jeder Anlage	18
• <b>KAPITEL 2: Die Vielfalt des Saunierens</b>	
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
• <b>KAPITEL 3: Die Sauna-Beschreibungen</b>	
Saunen der Region: Münsterland, Osnabrücker Land & Ostwestfalen-Lippe	36 – 275
• <b>KAPITEL 4: Wellness- und Hotelbeschreibungen</b>	
Verwöhntage in Wellnessanlagen und -hotels	276 – 289
• <b>KAPITEL 5: Die Gutscheine für Ihren Saunabesuch</b>	
Das könnte Sie auch interessieren	290
Regeln zur Nutzung des Buches	296
Die Gutscheine	297 – 323
<b>NEU:</b> Ihr kleines Extra	325