

• KAPITEL 1: Eine Übersicht	
Karte: Der Saunaführer erscheint in folgenden Regionen	4
Vorwort: Was uns am Herzen liegt	5
Regeln für die Nutzung des Buches	6
Ihre Wunschauna im Saunaführer	7
Der Saunaführer im Internet	8
Die Vorteile unsers Saunashops	9
Der-Saunashop.de	11
Tipps zum Saunieren	12 – 13
Saunieren im Sommer	14
Hochzeit in der Sauna	15
Wellness mit Mama und Papa - Babysauna	16 – 17
Ein Quicki mit dem Saunaführer	18 – 19
• KAPITEL 3: Die Vielfalt des Saunierens	
Gebäudearchitektur	20 – 21
Saunen – eine Außenansicht	22 – 23
Saunen – einen Innenansicht	24 – 25
Der Außenbereich	26 – 27
Das Abkühlen	28 – 29
Die Aufgüsse	30 – 31
Die Anwendungen	32 – 33
Das Ruhen	34 – 35
• KAPITEL 4: Die Sauna-Beschreibungen	
Saunen in der Region: Ruhrgebiet & Sauerland	36 – 242
• KAPITEL 5: Wellness- und Hotelbeschreibungen	
Verwöhntage in Wellnesshotels	243 – 251
• KAPITEL 6: Die Gutscheine für Ihren Saunabesuch	
Was Sie bei der Einlösung der Gutscheine beachten müssen	252
Die Gutscheine	253 – 288