

|  |           |
|--|-----------|
| • <b>KAPITEL 1: Eine Übersicht</b>                       |           |
| 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   |
| • <b>KAPITEL 3: Die Vielfalt des Saunierens</b>          |           |
| 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   |
| • <b>KAPITEL 4: Die Sauna-Beschreibungen</b>             |           |
| Saunen in der Region: Ruhrgebiet & Sauerland             | 36 – 242  |
| • <b>KAPITEL 5: Wellness- und Hotelbeschreibungen</b>    |           |
| Verwöhntage in Wellnesshotels                            | 243 – 251 |
| • <b>KAPITEL 6: Die Gutscheine für Ihren Saunabesuch</b> |           |
| Was Sie bei der Einlösung der Gutscheine beachten müssen | 252       |
| Die Gutscheine   | 253 – 288 |