

## Deine Sauna Packliste

### In der Sauna

- Saunatuch (zum Draufiegen)
- ein bis zwei kleinere Handtücher (für die Füße / den Kopf)
- Aufguss-Öl
- ggf. eine Badehose bzw. einen Badeanzug/Bikini (falls vorgeschrieben bzw. für andere Badebereiche)

### Zwischen den Saunagängen

- Flasche Wasser (unbedingt ausreichend trinken!)
- Badesandalen / Flipflops
- Bademantel
- ggf. warme Socken
- ggf. kleiner Snack
- Lesestoff
- Kopfhörer

### Nach der Sauna

- Duschgel, Shampoo & Co
- Körperpflegeprodukte
- Haarbürste / Kamm
- Duschhandtuch

## Nice to have

- Kührendes Gesichtswasser / Gesichtsspray zur Erfrischung
- Körper-Peeling z.B. aus grobem Salz
- Honig oder ein pflegendes Öl z.B. Kokosöl
- Haargummis
- Fön (je nach Verfügbarkeit vor Ort)