



**1.**  
**REINIGEN**  
**CLEANSE WELL**  
**SE LAVER**



**2.**  
**GUT ABTROCKNEN**  
**DRY WELL**  
**BIEN S'ESSUYER**



**3.**  
**WARMES FUSSBAD**  
**WARM FOOT BATH**  
**BAIN DE PIEDS CHAUD**



**4.**  
**SAUNAGANG 8-12 MINUTEN**  
**SESSION 8-12 MINUTES**  
**SAUNA 8-12 MINUTES**



**5.**  
**EVENTUELL AUFGUSS**  
**THROW WATER ON IF NEEDED**  
**ÉVENTUELLEMENT REMETTRE**  
**DE L'EAU**



**6.**  
**BEWEGUNG IN FRISCHER LUFT**  
**EXERCISE IN FRESH AIR**  
**MOUVEMENT EN PLEIN AIR**



**7.**  
**KALTE KÖRPERDUSCHE**  
**COLD BODY SHOWER**  
**SE DOUCHER FROID**



**8.**  
**EVENTUELL KALTES TAUCHBAD**  
**POSSIBLE COLD BATH**  
**ÉVENTUELLEMENT PLONGER**  
**DANS L'EAU FROID**



**9.**  
**WARMES FUSSBAD**  
**WARM FOOT BATH**  
**BAIN DE PIEDS CHAUD**



**10.**  
**RUHEN - 15 MIN.**  
**REST - 15 MIN**  
**SE REPOSER - 15 MIN**



**11.**  
**SAUNAGANG 2-3X WIEDERHOLEN**  
**REPEAT 2-3X**  
**RÉPÉTER LE SAUNA 2-3X**