



AUFGUSS

En härlig basturitual för kropp och själ med eterisk olja!

Aufguss är en tysk basturitual och betyder ungefär ”hälla på”.

Sittningen hålls av en bastuvärd som använder eterisk olja för att uppnå olika effekter och sinnesstämningar. Värden blandar den eteriska oljan med vattnen och håller det på aggregatet och sprider den varma väldoftande luften i bastun med olika handdukstekniker.

Doften är vårt starkaste sinne och påverkar CNS centrala nervsystemet. Ex är eukalyptus är bra för lungor och luftvägar, bra mot förkylning – stjärnanis är bra för matsmältning – alla citrusdofter är uppiggande och glädjande – lavendel är bra för att slappna av och känna ro – rosenträ är bra för huden – dofter som kanel och kardemumma får oss att känna julstämning mm.

Genom huden som är vår tredje lunga renar och rensar vi kroppen.

En sittning är ca 20 min och efter 10min får varje deltagarna en kall handduk/mössa för att kyla ner och hålla huvudet kallt. Efter sittningen är det fantastiskt skönt med ett kallt/svalkande dopp i havet eller en kall dusch.

Under ritualen som är tyst guidar bastuvärden deltagarna för en optimal upplevelse!

Att tänka på för allas trevnad!

Under ritualen svettas man mycket - sitt på en handduk och ha en handduk under fötterna eller ett stort badlakan. Om det är mixat med damer och herrar respekterar vi varandra och har badkläder.

VARMT VÄLKOMNA!

önskar Frida Söderholm för Visby Sockenbastuförening