

## **KAPITEL 1: Eine Übersicht**

Vorwort: Was uns am Herzen liegt	5 – 6
Regeln für die Nutzung des Buches	7
Der Saunaführer im Internet	8
Tipps zum Saunieren	9 – 11

## **KAPITEL 2: Neues rund um den Saunaführer**

Saunieren im Sommer	12 – 13
Ein Quicki mit dem Saunaführer	14 – 15
Der Saunaführer als Kunstobjekt	16 – 17
Cartoons im Saunaführer	18
Nackte Unterhaltung – Saunageschichten	19
Was um Himmels Willen ist eigentlich eine Sauna-Weltmeisterin?	20 – 21
Besuch einer Rauchauna in Finnland	22 – 23

## **KAPITEL 3: Die Vielfalt des Saunierens**

Gebäudearchitektur	24 – 25
Saunen – eine Außenansicht	26 – 27
Saunen – einen Innenansicht	28 – 29
Der Außenbereich	32 – 33
Das Abkühlen	30 – 31
Die Aufgüsse	34 – 35
Die Anwendungen	36 – 37
Das Ruhen	38 – 39

## **KAPITEL 4: Die Sauna-Beschreibungen**

Saunen in den Regionen Ruhrgebiet und Sauerland	40 – 211
-------------------------------------------------	----------

## **KAPITEL 5: Die Gutscheine für Ihren Saunabesuch**

Was Sie bei der Einköpfung der Gutscheine beachten müssen	212
Die Gutscheine in Deutschland	213 – 240
Die Übersichtskarte	Klappcover