



Der kleine Sauna Ratgeber. Odoro Essenzen – für Sauna Enthusiasten und solche, die es noch werden wollen

Das Odoro Duft Sortiment auf einen Blick



ODORO ESSENZEN

Premium Sauna Essenz

Vielen Dank für Ihren Einkauf und das entgegengebrachte Vertrauen. Wir freuen uns, dass Sie sich für ein Qualitätsprodukt von Odoro Essenzen entschieden haben und wünschen Ihnen viel Freude und duftende Erlebnisse.

Odoro Essenzen ist ein junges Unternehmen in der Wellnessbranche. Unser innovatives Konzept vereint hochwertige Saunaaufgusskonzentrate mit exquisiten Verpackungen. Auf diesem Weg möchten wir Ihnen die Gelegenheit geben, unsere Produkte näher kennenzulernen.

Die Essenzen sind ausgewählte Duftmischungen von hoher Qualität. So haben wir derzeit zehn verschiedene

Düfte komponiert, die alle Sinne der Saunagänger ansprechen. Unser Prinzip – odoro = mit Wohlgeruch umgeben – lässt uns ständig weiter nach aufregenden Düften suchen, ob im Wald oder auf einer Blumenwiese. Es gibt immer Neues zu entdecken.

Die Aufgusskompositionen bestehen selbstverständlich aus 100% naturreinen ätherischen Ölen und erfüllen alle Anforderungen zum gewerblichen Einsatz.

Als leidenschaftliche Saunagänger und Inhaber von saunafaesser.de in Franken wollen wir neben dem hochwertigen Inhalt auch neue Verpackungsmaßstäbe setzen. Wir waren lange auf der Suche nach bruch-

sicheren Flaschen, die optisch und haptisch ansprechend sind. Als erster Hersteller füllen wir unsere Konzentrate in innovative Glaspolymer Flaschen ab. Diese sind absolut splitterfest, fühlen sich an wie Glas und sind umweltfreundlich. Außerdem erfüllen diese die gesetzlichen Anforderungen zu gefährlichen Stoffen und sind mit kindersicheren Verschlüssen ausgestattet.

Lassen Sie sich mit unseren Düften verwöhnen.

Viel Entspannung beim Saunieren wünscht Ihnen

Bernhard Selig

Selig B.

“ *Spannung und Entspannung – diese beiden Pole bestimmen das Leben!* ”

GUDRUN ZYDEK





Sauna ist GESUND aber WARUM eigentlich?

Die **körpereigene Abwehr** wird gestärkt

Die Haut **wird gereinigt**

Das **Herz-Kreislauf-System** wird gestärkt

Normalisierung des **Blutdrucks**

Entspannung und Erholung für **Körper und Geist**

Die **Gefäße** werden trainiert

Die **Lungenkapazität** wird erhöht

Bessere Verarbeitung von Stressfaktoren

Nach Belastung der Muskeln, z.B. nach dem Sport, fördert Saunabaden die **Regeneration**



ESSENZEN von Bäumen & Kräutern



ODORO N° 3
MENTHOL EUKALYPTUS

DUFTNOTEN
Menthol: strahlend, frisch, kühl
Eukalyptus: frisch, klar, campherartig

WIRKUNG
kühlend, erfrischend



ODORO N° 5
SALBEI EUKALYPTUS

DUFTNOTEN
Salbei: würzig, klar, krautig
Eukalyptus: frisch, klar, campherartig

WIRKUNG
reinigend, erfrischend



ODORO N° 6
ZYPRESSE LIMETTE

DUFTNOTEN
Zypresse: herb, klar, harzig
Limette: frisch, fruchtig, sprizig

WIRKUNG
konzentrationsfördernd, aufmunternd



ODORO N° 8
ZIRBELKIEFER THYMIAN

DUFTNOTEN
Zirbelkiefer: holzig, frisch, klar
Thymian: intensiv, krautig, herb

WIRKUNG
reinigend, aktivierend



ODORO N° 11
KIEFERNADEL ROSMARIN

DUFTNOTEN
Kiefernadel: waldig, frisch, harzig
Rosmarin: krautig, frisch, klar

WIRKUNG
anregend, konzentrationsfördernd

ESSENZEN aus Gärten & Wiesen



ODORO N° 10
INGWER MANDARINE

DUFTNOTEN
Ingwer: feurig, scharf, würzig
Mandarine: fruchtig, frisch, süß

WIRKUNG
stärkend, stimmungshhebend



ODORO N° 14
GERANIE PALMAROSA

DUFTNOTEN
Geranie: warm, rosig, blumig
Palmarosa: fein, blumig, herb

WIRKUNG
sinnlich, anregend



ODORO N° 15
BLUTORANGE GRAPEFRUIT

DUFTNOTEN
Blutorange: fruchtig, warm, süß
Grapefruit: spritzig, frisch, fruchtig

WIRKUNG
gut gelaunt, ausgleichend



ODORO N° 17
CITRUS MINZE

DUFTNOTEN
Citrus: frisch, fruchtig, klar
Minze: strahlend, frisch, kühlend

WIRKUNG
aktivierend, erfrischend, klärend



ODORO N° 19
MINZE MAROKKOS

DUFTNOTEN
Minze Marokkos: weicher Minzduft, hell, frisch
Minze Japans: kühlend, frisch, klar

WIRKUNG
erfrischend, klärend



Wir können noch MEHR als gut DUFTEN

NEUES HAUTGEFÜHL

Erstaunlich, wie sich die Haut nach einem Salzpeeling beim Saunaaufguss anfühlt. Eine wahrer Genuss für Körper & Geist.

Durch das Einreiben werden die Poren geöffnet, wodurch die Aufnahme der hochwertigen Öle begünstigt wird. Was bleibt, ist ein glattes und gesundes Hautgefühl.

Ein Peeling ist die perfekte Ergänzung und macht Ihr Saunaerlebnis noch außergewöhnlicher. Eine große Auswahl an verschieden duftenden Salzen finden Sie selbstverständlich in unserem Onlineshop.



GANZ SCHÖN DUFTE

Ob erfrischend, holzig, fruchtig oder ganz extravagant. Wir sind für Sie stetig auf der Suche nach neuen interessanten Duftkompositionen.

Wir laden Sie dazu ein, neue Kreationen zu probieren. Überraschen Sie sich selbst mit einem unserer fein abgestimmten Sauna Düfte.

Unser Versprechen: Alle ätherischen Öle haben wir selbst getestet und sorgfältig ausgewählt. In das Sortiment hat es nur die Crème de la Crème geschafft. Wir sind sicher, dass wir auch Ihren Geschmack mit einer unserer Kreationen treffen werden.

SAUNA WERKZEUG

Der heimische Saunaaufguss macht mit dem eigenen „Werkzeug“ erst so richtig Spaß.

Auch beim Sauna-Zubehör achten wir auf exklusive und hochwertige Produkte. Wir stehen voll und ganz hinter der Qualität der schwedischen Saunamanufaktur Tylö. Die perfekte Ergänzung zu unseren Düften.

So finden Sie in unserem Shop Aufgusseimer mit Kelle, Saunathermo- & Hygrometer, Handtuchhalter und vieles mehr. Getreu dem Motto: alles aus einer Hand.





Das gewisse EXTRA FINDEN Sie in unserem Shop



SAUNA SALZE & ZUCKER

Saunasalze aus Meersalz für das frische reinigende Saunaerlebnis. Die perfekte Ergänzung als einfaches Body Scrub oder Körperpeeling für ein erholsames Saunaerlebnis.

Der Zucker löst besonders sanft abgestorbene Hautzellen und fördert die Durchblutung. Die Haut kann atmen und die feuchtigkeitsspendenden Zusätze des kostbaren Peelings aufnehmen.



SAUNA AUFGUSS KELLE

Unser Saunazubehör besticht ebenfalls durch exklusives und hochwertiges Design.

Sie finden in unserem Onlineshop Saunakübel und -kelle, Thermo-Hygrometer, sowie Sanduhren.

Lassen Sie sich inspirieren von unseren außergewöhnlichen Designartikeln.



SAUNA KRÄUTER

Probieren Sie als Alternative zum Aufguss aus extrahierten ätherischen Ölen doch mal reine getrocknete Kräuter. Geben Sie die Kräuter mit etwas Wasser in eine feuerfeste Schale und befestigen sie diese direkt über dem Saunaofen.

Rosmarin, Thymian und Salbei wirken sich besonders an kalten und grauen Wintertagen erheitend auf Ihre Stimmung aus. Perfekt geeignet für Sauna „Neulinge“ und Freunde des milden Saunierens.



SAUNAOFEN

Der Ofen ist das Herzstück einer Sauna. Design und Qualität in der Verarbeitung sind uns wichtig. Ob trockene finnische Sauna, Holzbeheizt oder ein Verdampferofen.

Wir können Ihnen richtig Einheizen.



SAUNAFASS

Sie sind auf der Suche nach einer eigenen Sauna? Oder möchten eine neue Sauna im Garten oder Haus?

Mit unseren langjährigen Partnern können wir Ihnen ein perfekt zugeschnittenes Angebot erstellen. Sprechen Sie uns an!



Richtiges SAUNIEREN will GELEHRT sein

In unserem Ratgeber zeigen wir Ihnen Möglichkeiten für gesundheitsförderndes Saunieren. Aber gleich vorweg, an erster Stelle sollte immer Ihr persönliches Wohlbefinden stehen. Wir geben Ihnen eine Handreichung, um das Saunaerlebnis noch besser zu machen.

SAUNADAUER

Dem Stress und der Hektik des Alltags wollen viele durch entspannendes Saunieren entfliehen. Dafür sollten Sie aber ausreichend Zeit mitbringen und sich nicht durch Smartphones, E-Mails oder Armbanduhren ablenken lassen. Außerdem sollten Sie maßvoll gegessen und getrunken haben. Ein leerer oder voller Magen macht sich beim Schwitzen negativ bemerkbar.

Ein Zeitfenster von etwa 2 Stunden ist dafür perfekt.

VORBEREITUNG

Duschen Sie unbedingt gründlich vor dem ersten Saunagang. Das Duschen dient nicht nur der allgemeinen Hygiene, sondern es werden hierbei auch Kosmetika und Körperfett von der Haut entfernt, die das Schwitzen behindern könnten. Ein warmes Fußbad vor der Sauna fördert das Schwitzen zusätzlich.

Trocknen Sie sich gut ab, denn trockene Haut schwitzt schneller.

SAUNAGANG

Schwitzen Sie immer auf einem Handtuch, denn Schweiß hinterlässt seine Spuren auf den Holzbänken. In einer klassischen trockenen und heißen Sauna sollte der Aufenthalt kurz, aber dafür intensiv sein. Bei der Aufenthaltsdauer verlassen Sie sich vor allem auf Ihr Körpergefühl. Die Dauer ist Tagesform abhängig. Bei uns variiert diese zwischen sechs und 25 Minuten für einen Saunagang.

Das Schwitzen nimmt nach regelmäßigen Saunagängen zu.

ABKÜHLEN

Nach dem Verlassen der Sauna beginnt die Abkühlung idealerweise an der frischen Luft. Kühle Außenluft ist für die Abkühlung der Atemwege und frischen Sauerstoff wichtig. Bleiben Sie in langsamer Bewegung, um den Kreislauf stabil zu halten. Nach einigen Minuten können Sie je nach Belieben das aktive Abkühlen beginnen. Kalte Schwalldusche, Kneippschlauch, Schnee- oder Eisbaden, es gibt unzählige Möglichkeiten sich einem Kältereiz auszusetzen. Um den Körper wieder zu akklimatisieren, ist ein anschließendes warmes Fußbad zu empfehlen, damit sich die Poren wieder öffnen.

Abhärtung und Stärkung des Immunsystems erreichen Sie nur über regelmäßige Wärme- und Kältereize.

RUHEN

Ein richtig dosiertes Saunabad bedeutet keine Anstrengung für den Körper; aus diesem Grund ist es eigentlich auch nicht nötig, eine längere Ruhepause einzulegen. Allerdings empfinden viele Menschen eine anschließende kleine Ruhepause als angenehm und entspannend. Folgen Sie auch hier einfach Ihrem Körpergefühl. Achten Sie aber darauf, dass Ihre Füße in der Zeit nicht kalt werden.

Ruhen zwischen den Saunagängen hilft beim Entspannen.

ZAHL DER SAUNAGÄNGE

Ein vollständiges Saunabad besteht üblicherweise aus drei Saunagängen. Aber auch hier gilt, auf den eigenen Körper zu hören. Haben Sie Lust und Zeit auf fünf Saunagänge tun Sie dies und auch nur ein Saunagang ist besser als keiner. Wichtiger als die Zahl der Saunagänge ist die Regelmäßigkeit der Saunanutzung.

Wer die Sauna zur Abhärtung besucht und seine Abwehrkräfte stärken möchte, sollte wöchentlich Saunabaden.

*Wir sind schon wieder auf der Suche nach neuen Duftkompositionen.
Viele duftende Erlebnisse beim Saunieren wünscht*

*Bernhard Selig
(Aiguille Rouge – Paradiski Frankreich – 3226 m)*

