

KURSUSBEVIS

Line Rygård Christiansen

har d. 7 oktober 2024 på Scandic CPH Strandpark deltaget i kurset

Gusmester, basis

Kursisten er blevet undervist i grundlæggende viden omkring sauna, saunagus og hvordan man udfører et sikkert og godt saunagus.

På kurset gennemgik vi bl.a. følgende:

- ✓ Grundregler for sauna brug
- ✓ Sammensætning af et godt saunagus
- ✓ Introduktion til aromaterapi, æteriske olier og dens virkning
- ✓ Diverse håndklæde-, sving- og vifteteknikker
- ✓ Sikkerhed og forholdsregler
- ✓ Introduktion til saunaens historie
- ✓ Saunatyper og saunaguskategorier

Kursisten har forberedt og gennemført et saunagus med gæster i saunaen.



Underviser Thomas Frank

 GUSMESTER.DK