

# Maratongus og havbadning

Efter julens megen mad/alkohol og stress arrangeres en maratongus til en dybdegående reparation af krop og sjæl. Det sker

**torsdag den 29. dec. fra kl. 16.30 og 3 timer frem**

**Du vil blive ført igennem seks temaer**, hvor der i gusen til hvert af temaerne serveres specifikke olier, der er forbundet til at virke på:

1. **Nervesystem.** Beroligende og afslappende, søvndyssende, afbalancerende og stressnedsættende.
2. **Vejrtrækning.** Slimløsende og forbedrende vejrtrækning, helende mod forkølelsen og ondt i halsen, afhjælpende på astma og høfeber.
3. **Indre organer og immunforsvar.** Udrensende af lever og nyre, stimulerende af træge lymfer, betændelsesnedsættende, styrkende af kroppens immunforsvar, dræbende på bakterier, svampe og enkelte vira.
4. **Forbrænding.** Forøgelse af blodomløbet og fedtforbrændingen, modvirker forstoppelse og træg mave, og appetitgivende. Afhjælpende leddegigt og ømme, stive og smertefulde muskler.
5. **Hud.** Celleregenererende, foryngrende og opstrammende af alderen hud, fremmende heling af sår, forbrændinger, eksem og sprukken eller revnet hud,
6. **Kognitive funktioner.** Opkvikkende, overblikskabende, forbedrende på koncentration, indlæringsevne, klarsynethed og hukommelse.

Teamet "Hud" indledes med en saltpealing i omklædningsrummene, **så HUSK et stort håndklæde, du efterfølgende kan sidde på i saunaen.** Der serveres under et par af gusene kold te lavet på kog af de urter, krydderier og andre planter, der indgår i olierne, hvorved oliernes positive effekt forstærkes.

Hver gus varer ca. 15 min. **Hvis kroppen ikke kan holde til alle gus, så spring blot én gus over og tag den næste.** Mød ikke op på tom mave og drik rigeligt med vand før, under efter maratongusen. Gravide og børn må ikke deltage i gusen.

Da vi ved seneste gus har haft mange gusdeltagere til stede under gusen, er vi denne gang nødt til at begrænse antallet til 18 deltagere (inkl. gusmestrene) og **tilmelding er nødvendig** efter først til mølleprincippet. Tilmeldingen skal ske til Jan på mail: **vinterbader@hotmail.com**. Du vil modtage en bekræftelse på, om du er kommet med, inden et døgn efter din tilmelding.

Saunaen og omklædning vil være optaget for andet brug under maratongusen.

Gusmestrene