



Saunan 7 Salaisuutta

Oma tuotesarjamme, Saunan 7 Salaisuutta on kehitetty perinne- ja luomutuotteiden pohjalta. Sarjan tuotteet ovat eri valmistajilta ja olemme käyttäneet niitä hoitotyössä ja saunapalveluissa jo vuosien ajan. Toivomme niiden tuovan iloa ja terveyttä arkeen jokapäiväisessä käytössä niin kotona kuin hoitosaunoissakin!

Voit ostaa tuotteita Saunapuodistani Forum Hoitosaunalta tai tilata niitä verkkokaupastani:
www.forumsauna.fi tai
www.saunan7salaisuutta.fi.

Saunapuodista saat myös muita luomutuotteita, tervetuloa tutustumaan perjantaisin klo 15-18. Muuna aikana kannattaa soittaa etukäteen, koska saunahoitoja tehdessäni en aina kuule ovikelloa.

Haluatko saunaterapeutiksi?

Kehittämäämme koulutusta vuodesta 2005. Saunaterapiakoulutuksessa perehdytään kansanperinteeseen, tuoden sieltä vanhoja hoitomuotoja tähän päivään. Koulutuksen avulla voit lisätä muiden terapioiden yhteiskäyttöä tai valmistua aivan uuteen palveluammattiin.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: www.saunaterapia.com

Forum Hoitosauna

Forum Hoitosauna on perustettu vuonna 1927. Aluksi osoite oli Yliopistonkatu 15, josta sauna siirtyi Kurjenmäkeen vuonna 1981. Talossa on toiminut aiemmin Kurjenmäen Kylpylä. Saunarakennus on rakennettu alunperin jo vuonna 1941.

Sauna on ollut suvussani vuodesta 1965 ja itse olen ollut saunayrittäjänä vuodesta 1988. Toivon voivani tehdä perinnehoitoja sinun terveyttäsi tukien, sillä Forum Hoitosauna on myös sinun saunasi! Tervetuloa nauttimaan Turun parhaasta luomusaunasta ja ainoasta yleisestä saunasta. Nähdään saunalla, sillä saunomalla säilyy!

Lämpimin terveisin,
 Mervi Hongisto
Forum Hoitosauna
 Kurjenmäenkatu 17, 20720 Turku
 050 588 5013
mervi.hongisto@forumsauna.fi
www.forumsauna.fi



Forum Hoitosaunan
Menu
 Avaa ovi saunan autuuteen!



Perinnehoidot

Forum Sauna vaalii ja kunnioittaa vanhoja saunaperinteitä. Meillä pääset nauttimaan aidosta ja oikeasta saunatunnelmasta. Olet lämpimästi tervetullut kokemaan saunan taianomaisen vaikutuksen!

Vleinen sauna

Naisille ja miehille perjantaisin klo 15-18. Saatavana pesupalvelut ja Saunapuodin tuotteet.

Kuppaus ja kuppaushieronta

Kuppaushoito on kokonaisvaltainen hoito, jossa kolmea kautta autetaan kehon rasituksia. Akupistevaikutuksella lihakset rentoutuvat, ”pahaveri” poistetaan pintaverisuonista ja veri uusiutuu. Hoito on hyvä apu lihasperäisiin, verenkierröllisiin ja aineenvaihdunnallisiin vaivoihin. Kremppaan, krämppään, kroppaa korjaa...

Yrttien voimaa -kuorintapesu/hierontahoito

Saunan lämpöä ja luonnon voimaa koko keholle. Upea hoito ja puhdas-ta tulee varmasti!

Turvesaunahoidot

Yksin, yhdessä tai parisuhdesaunaan. Kimppaturvesauna, turvekylpy tai haudehoito.

Vaikutukset perustuvat bioaktiivisiin aineisiin, kuonan poistoon, aineenvaihdunnan lisäykseen, kipujen, särkyjen ja tulehduksen poistoon. Turve on painonsa arvosta kultaa, suomalaisen suon parantavaa voimaa.

Privaattisauna

Voit varata saunan käyttöösi perheellesi tai ystäväsi kanssa, saunotaan yhdessä.

Hirudoterapia eli iilimatohoito

Verta puhdistava ja verta ohentava hoito. Soveltuu käytettäväksi kipuihin, tulehduksiin, suonikohjuihin, verenkiertovaivoihin sekä leikkausten jälkihoitona. Toteutetaan sarjahoitona ja aina tapauskohtaisesti.

Terveyshoidot

Keho ja mieli ovat erottamaton kokonaisuus. Tuemme terveyttäsi voimauttavien, parantavien ja puhdistavien hoitomuotojen avulla.

Bambuhieronta

Syvähierova ja rentouttava hoito koko vartalolle. Hoidossa käytämme Bambuöljyä, joka vahvistaa sidekudosta, joten hoito soveltuu hyvin mm. selluliittihoidoksi, lisää aineenvaihduntaa ja silottaa ihoa. Öljy sisältää paljon erilaisia mineraaleja ja vitamiineja. Voidaan toteuttaa myös saunahoitona.

Hot stones -kuumakivihieronta

Lömpöhoito, rentoutusta ja kiven koston hoitavan öljyn kanssa. Mikä upea nautinto ja keho kiittää.

Elämänsuolahoito / energiaharjaus

Emäksinen suola poistaa kehosta happamuutta, parantaa ihon toimivuutta ja on erittäin hyvä kuivan, atooppisen ja muun ongelmaihon hoitamisessa. Välimeren suola, joka sisältää emäksisiä mineraaleja. Ennen hoitoa voidaan tehdä energiaharjaus, joka lisää happionien määrää ihossa ja näin keho on vastaanottavainen hoidolle.

Aqua detox -jalkakylpy

Upea, koko kehoa puhdistava ja rasituksia poistava kylpyhoito.

Infrapunasauna / infrapunapussi

Syväämpöä, rentoutusta, kivunlievitystä, painonhallintaa, aineenvaihdunnan lisäystä, terveyttä ja hyvinvointia koko keholle.

Vuodenaikasaunat

Kissanpäivät, Taikasauna, Krapulasauna, Luomusauna, Selkäsauna... Lue lisää saunan sivuilta ja varaa omasi.

Perinnejuhlasauna

Jollei Sauna, viiha, vihta ja terva auta... niin tehdään perinnepesu ja pesuhieronnat ja vihdotaan kunnolla!

Naturopatia

eli luontaisterveydenhoito
Kokonaisvaltainen ravitsemushoito, joka tukee ja auttaa asiakasta valinnoissa koh-ti pysyvää elämäntilannetta. Saat matkallesi myös sopivat luontaist tukihoidot.

Hemmotteluhoidot

Jokainen tarvitsee hemmottelua jaksakseen arjessa. Valitse pidetyistä hoidoistamme sopiva ja tule yksin tai ystävien kanssa!

Tuhkimon hoitosaua

Olet oman elämäsi Tuhkimo. Anna kiireen keskellä aikaa itsellesi ja rakkaillesi ja tule saunan lämpöön ja kynttilän liekkien tunnelmaan. Hunajan, suolan ja tuoksujen heliessä voit päästää irti rasituksista ja nautit jalkakylvystä, puhdistavista luomumehuista ja savinaamiosta kasvoilla. Löydät saunasta lasikengän ja kepeät jalat.

Hoitosauan autuus

Autuuspäivä on aikaa itselle saunan hiljaisuudessa ja tunnelmallisessa valaistuksessa. Annetaan lihasen ja mielen rantoitua. Vartalo ja hiukset saavat hemmottelevan pesuhieronnan.

Ruususauna

Ruususaunassa matkataan kauneimpien villiruusujuurien keskelle. Ensin peseydytään ruusutuotteillamme ja levitetään iholle villiruusukuorinta, jota hierotaan rauhallisesti saunan lämmössä. Sitten viileä jalkakylpy ja puhdistava Saunan Salaisuus -yrttitee, joka kruunaa ruususaunan. Hoitotuotteet ovat omasta Saunan 7 Salaisuutta tuotesarjastamme.

Parisuhdesauna Arjen sankari Miesten saunat

Yhteistä aikaa ja nautintoa. Sauna voidaan koostaa mistä tahansa saunahoidoistamme, joista suosituimmat ovat Turvesauna, Hoitosauan Autuus sekä Tuhkimon hoitosaua. Kokeile myös Tervasaunaa, Selkäsaunaa, Krapulasaunaa ja Aijäpesua. Yksin tai yhdessä!

Hemmottelu- ja vartalo hoitoja:

Trooppinen tuuli
Suklaahoidot
Korvakynttilähoito
Energiahoito
Kleopatran sauna
Poltteri-/äijäpesut
Morsiuskylpy/-hieronta
Kaikkien hoitosaunapalveluihin voit tutustua tarkemmin sivuillamme:
www.forumsauna.fi