



MARTS 2026

SAUNAPOSTEN

TEMA:

RITUALER

Kære medlemmer

I denne måned går vi i dybden med ritualer og ceremonier, og I kan godt glæde jer, for magasinet er pakket med spændende artikler til jer.

Læs en reportage fra en kold banya-aften og mød tre internationale banyamestre der deler, hvad de bedst kan lide ved banya, s.2.

Hvorfor er en ceremoni ikke det samme som wellness? Anders Hage forklarer det i Saunapostens første eksterne indslag på s.9.

Dansk Saunaselskabs støttemedlem Heat'N'Herbs laver gus i deres mobile saunaer - oplev det i reportagen s.12.

Hvad har bestyrelsen egentlig begået siden den blev valgt? Læs det i Bestyrelsens kvartalsevaluering på s.4.

Skal du med på saunarejse? Find bestyrelsens forslag på s.8.

Og glem ikke quizen: Hvor meget ved du om ritualer og ceremonier i saunaen? Du finder den på s.11.

Rigtig god læselyst!

Maria Lykke Mynte Ougaard

/ Redaktør på Saunapost redaktionen.

MELLEM BIRKEKVISTE OG SNEENGLE
En vinteraften i Vestbad

**BESTYRELSENS
KVARTALSEVALUERING**

November 2025 - februar 2026

SOM AT BLIVE RØRT AF NATUREN

Hvad er det der gør banya til noget særligt?

RITUALER I SAUNA
når wellness og ceremoni ikke er det samme

MÅNEDENS DUFT

Blå kamille

**SKOTSKE SÆKKEPIBER
OG CHILISHOTS**

Mød Heat'N'Herbs

- Dansk Saunaselskabs støttemedlem

Mellem birkekviste og sneengle

Otte gus, birkekviste og åndedræt i takt. En vinteraften i Vestbad, hvor dampen brænder i lungerne, sneen lammer fødderne, og grænsen mellem kulde og varme bliver en del af oplevelsen.

Tekst og foto Maria Lykke Mynte Ougaard.

Sneen ligger som et tykt, hvidt tæppe over Sjælland. Udkørsel frarådes flere steder, men vejen mod Vestbad er farbar. Nordic Banya lover en aften, man sent vil glemme: Otte gus, heraf to leveret af internationale topnavne inden for banyaens verden.

Farverig frugt og flotte hatte

Forkælelsen begynder i samme øjeblik jeg træder ind i wellnessafdelingen. Duften er blomsterrig, luften fugtig som i regnskoven, og dæmpede toner glider ind i øregangene. Overdådige frugtfade bugner af melon, druer og appelsiner side om side med nødder og salte chips. Rummet er pyntet med ceremonielle urter, kviste og lys. Intet virker tilfældigt.

Gæsterne er ankommet. De fleste bærer saunahue med rank ryg. Mønstrede, sribede, enkle og farvefyldte fildede hatte hviler på hovederne af smilende, forventningsfulde ansigter.



Rummet er pyntet med ceremonielle urter og kviste.



I pauserne kan gæsterne nyde lækker frugt og sprøde nødder.

Banya er vådt

Saunaen har plads til 30 gæster. To ovne står i midten, og på gulvet ligger et mindre bjerg af kviste. Vi sidder skulder ved skulder. Første banyamesterinde lægger ud med blid syrenduft efterfulgt af sydfynsk kamille.

“Træk vejret. Træk alt det gode ind, og pust alt det, du vil af med, ud.”

Kvistene dyppes i vand og rystes over os som små regndråber. De, der håbede på at gå hjem med tørt hår, må hurtigt opgive.

“Banya er ikke så varmt. Til gengæld er det vådt.”

Røgelse og birkekviste

Folk strømmer ud med røde kinder og svedperler på panden. Jeg spiser kold vandmelon, mens andre skyller sig under iskolde brusere eller træder ud i sneen.

Fortsættes på næste side...



Rummet er pyntet med ceremonielle detaljer.

Dominik Jiri Zitny fra Tjekkiet introducerer næste runde på engelsk. Hans energi er rolig. Røgelsen breder sig langsomt i rummet. Vand rammer ovnen, dampen løfter sig og rammer birkekvistene. Duften sender mig direkte ud i en nyudsprunget forårsskov.

Afslutningsvis lægger han sine kviste pænt og hviler hænderne på dem - som et tak for den duft og stemning de gav.

Træk vejret

Næste session handler om åndedrættet. Saunaen er stille, før Jan Hedegaard Jensen, stifter af Nordic Banya, begynder at tale. Det handler om at mærke efter. Rykke en række ned. Gå ud, hvis varmen bliver for meget.

"Træk vejret ind gennem næsen, mens du tæller til fire. Hold vejret i fire sekunder. Tæl til seks, mens du puster ud gennem munden. Hold vejret, mens du tæller til to."

Vi lukker øjnene. Dampen bliver tættere. Vandet syder på ovnen. Jeg hører de andres vejtrækning blive tungere. Han opfordrer os til at sætte lyd på udåndingen. Nogle sukker højt.

Jeg har sat mig i øverste hjørne. Dampen

brænder i lungerne. Jeg er tæt på at give op. Min grænse er nået.

Så får jeg et bundt kviste i armene. Jeg løfter dem op foran ansigtet som et skjold. Beskytter huden. Beskytter åndedrættet. Og finder ro igen.

Sneengle og kolde fødder

Dørene åbnes. Vi tripper ud i kulden. Med lukkede øjne står vi i badetøj, på bare fødder i 20 centimeter sne.

Vejrtrækningen fortsætter. Kulden lammer fodsålerne, og tiden trækker sig ud.

Ind. Ud. Ind. Ud.

Efter et par minutter brydes stilheden. De fleste skynder sig ind i varmen. De modigste lægger sig i den urørte sne og tegner engle med kroppen. Sneen knitrer mod huden. Åndedrættet står som røg i luften. Jeg fryser - og føler mig samtidig mere levende end længe.



Lys og planter skaber en hyggelig stemning.

Dansk Saunaselskab har ikke noget kommercielt samarbejde med Nordic Banya. Saunapostens udsendte havde selv købt og betalt billetten til arrangementet.

Bestyrelsens kvartalsevaluering

Dansk Saunaselskab: November 2025 – februar 2026

Første kvartal har været præget af høj aktivitet og et tydeligt strategisk fokus. Bestyrelsen har arbejdet målrettet med at skabe struktur, gennemsigtighed og retning for Dansk Saunaselskab i 2026 – med et overordnet mål om at genskabe tilliden til medlemmerne gennem øget synlighed og tydelig kommunikation.

Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard

Bestyrelsesmøder og arbejdsform

I perioden har bestyrelsen afholdt følgende møder:

- november 2025
- december 2025
- januar 2026
- Workshop 18. januar 2026
- februar 2026
- februar 2026 (Zoom – DM)
- februar 2026 (Zoom – DM)

Derudover har der været løbende arbejdsindsatser i mindre fokusgrupper.

Bestyrelsen har organiseret sig i fokusgrupper for at sikre, at alle opgaver og ansvarsområder dækkes bedst muligt.

Der er blevet afholdt særskilte planlægnings-møder vedrørende DM

Samtidig har vi tilknyttet en frivillig ekstern SoMe-konsulent for at styrke vores kommunikation og synlighed.

Strategiske beslutninger og udviklingsarbejde

I kvartalet har bestyrelsen:

- Fastlagt mål for 2026 med fokus på at genskabe tilliden til medlemmerne gennem synlighed og transparens
- Igangsat Saunaposten som et nyt kommunikationsinitiativ
- Udarbejdet et årshjul for 2026 med datoer for samtlige aktiviteter og konkurrencer (offentliggøres senere)
- Gennemgået og opdateret vedtægter og forretningsorden
- Påbegyndt udarbejdelse af budget for 2026
- Annonceret DM i Modern Classic og Show Gus 2026
- Igangsat fondssøgning til forskellige projekter
- Påbegyndt arbejdet med opdatering af hjemmesiden

Aktiviteter og highlights

På aktivitetsniveau har vi:

- Arrangeret tre gæstegus
- Planlagt De 4 Årstider i marts
- Sat øget fokus på konkurrencer og medlemsengagement
- Kontaktet og personligt takket alle støttemedlemmer
- Påbegyndt planlægning af Saunaens Dag
- Påbegyndt planlægning af en mulig saunarejse

Fortsættes på næste side...

Status og næste skridt

Kvartalet har været præget af struktur, retning og handling. Vi har lagt fundamentet for 2026 og arbejder målrettet videre for at styrke Dansk Saunaselskab – organisatorisk, kommunikativt og fællesskabsmæssigt.

Der er lagt et solidt organisatorisk fundament for det kommende år. Aktiviteterne afspejler et bevidst ønske om at skabe fællesskab, kvalitet og kontinuitet – og om at sikre, at foreningen leverer værdi for medlemmerne.

Bestyrelsen er aktuelt ikke fuldt besat. Vi er syv personer, der løfter et arbejde svarende til en bestyrelse på 8-11 medlemmer. Det kræver prioritering, fleksibilitet og et vedvarende engagement.

Samtidig befinder foreningen sig i en genopbygningsfase efter en periode med udfordringer under den forrige bestyrelse. Det har skabt mistillid hos en del af medlemskredsen og i miljøet. Det er en realitet, vi forholder os til.

Vores fokus er ikke på fortiden, men på at sikre en stabil, åben og ansvarlig ledelse fremadrettet. Det er ikke et arbejde, der løses med enkelte initiativer, men gennem stabil indsats, åbenhed og tydelig kommunikation over tid.

Kvartalet har været præget af struktur, retning og handling. Vi har truffet konkrete beslutninger, sat mål for 2026 og igangsat indsatser, der skal styrke Dansk Saunaselskab organisatorisk, kommunikativt og fællesskabsmæssigt. Vi tager opgaven alvorligt – og vi ved, at tillid skabes gennem vedholdende arbejde og gennemsigtighed.

Tak til medlemmer, støttemedlemmer og frivillige for opbakning og engagement. Vi ser frem til et aktivt og samlende forår – og til fortsat at udvikle en forening, der gør en reel forskel for saunaverdenen i Danmark.

Bestyrelsen mangler dig med kompetencer indenfor hjemmeside redigering i WordPress og/eller erfaring med marketing.

Vi samles hver måned i Vestbads mødelokale - men der er mulighed for at deltage via zoom. Derudover mødes vi i vores fokusgrupper en gang månedligt via zoom.

Selvom bestyrelsesarbejdet er tidskrævende og i perioder hårdt arbejde, så har vi det også sjovt. Vil du være del af et stærkt interesse fællesskab, kunne skrive frivilligt arbejde på dit CV og samtidig gøre en forskel?

Så hører vi meget gerne fra dig. Skriv på info@saunaselskab.dk

Bestyrelsen består af:

Formand: Jamie	Jan, Robert, Frederick, Pang, Kim
Kasserer: Maria	+ en ledig plads
Næstformand: Michael	Suppleanter: To ledige pladser

Som at blive rørt af naturen

Hvad er det der gør banya til noget særligt? Og hvordan er det anderledes end almindelig saunagus?



Jan Pokstefl
Co-founder of The Czech and World
Banya Ass. Czech Republic

How long time have you been doing banya?

I started with the president of the Russian Banya Federation 9 years ago,

What does it mean to you, that banya is a ritual?

There are two main forms: Group sessions without direct contact from the whisks, and one-on-one treatments using the whisks. The one-on-one session is more personal and deeply healing for the body. In ancient times, banya masters were also seen as healers or doctors.

What do you think banya has to offer the guests that classic aufguss cannot offer?

The banya master moves around the room using whisks, herbs, and sometimes gentle touch, creating a more personal and sensory experience. Compared to classic aufguss, banya feels more intimate and focused on individual wellbeing.

What would you say is the best thing about banya?

It's the touch of nature, the deep relaxation, and the energy exchange between the master and the guest. banya is the whole package – and that's what makes it so special.

Foto: AI



Dominik Jiri Zitny
Banya master
Czech Republic

How long have you been doing banya?

I've been practicing banya for about seven or eight years. I started together with a colleague, and that was my first real step into banya. We began sharing the old banya culture from the Czech Republic and other countries.

What does it mean to you that banya is a ritual?

For me, banya is heart work. It's about healing the body through nature – using plants, heat, and natural elements to support both physical and inner wellbeing.

What does banya offer guests that classic aufguss cannot?

Classic aufguss can sometimes feel more like a show or performance. banya is different – it focuses on connecting the body, mind, and soul with nature. That deeper connection is what makes banya special.

What would you say is the best thing about banya?

The best thing about banya is its authenticity. It's not just heat – it's care, nature, and real human connection. It helps people relax deeply and feel restored in both body and mind.



Juda Patrik
Banya master trainee
Czech Republic

How long have you been doing banya?

I started my banya journey about half a year ago. However, my first sauna experience was many years ago, so heat and sauna culture have been part of my life for a long time.

What does it mean to you that banya is a ritual?

For me, banya is a real connection to pure nature. It's one of the best ways to truly relax and also a way to restart and recharge the body.

What does banya offer guests that classic aufguss cannot?

Banya offers homemade elements, natural herbs, and a more spiritual feeling. These parts create a different and deeper atmosphere than a classic sauna session.

What would you say is the best thing about banya?

For me, banya feels like a lovely family. It's about sharing nice times in the sauna, sometimes with powerful music and sometimes with calm music, and it's also a great way to restart the body after doing sports.

Månedens



Duft

Kamille Blå Æterisk Olie



Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard

Der er noget næsten magisk over den dybblå farve, når blå kamille rammer vandet. Men bag farven gemmer sig ikke kun æstetik – blå kamille er en af aromaterapiens mest beroligende og hudvenlige æteriske olier.

Blå kamille, også kendt som tysk kamille (*Matricaria recutita*), er kendt for sin afslappende og harmoniserende virkning. Duften er varm, urteagtig og let sødlig.

I saunaen kan den være med til at skabe ro i både krop og sind, dæmpe uro og støtte en dybere vejrtrækning. Mange oplever også, at kamilleduften kan lindre spændingshovedpine og give en fornemmelse af mental afspænding.

Kamille er traditionelt brugt som urtete mod maveuro og oppustethed, og den milde, beroligende plante er kendt for sin anti-inflammatoriske virkning. Den samme beroligende kvalitet finder vi i den æteriske olie, som dog er langt mere koncentreret og derfor kræver respekt i brug.

Det særlige ved blå kamilleolie er indholdet af stoffet chamazulen, som dannes under destillationen og giver olien dens karakteristiske blå farve. Chamazulen er kendt for sine kraftigt anti-inflammatoriske egenskaber og er en af grundene til, at blå kamille regnes for en af de

bedste olier til følsom og irriteret hud. Den bruges ofte ved rødme, eksem, rosacea og solskoldning og findes i både cremer, salver og naturlig hudpleje. Samtidig virker duften mildt beroligende på nervesystemet – en fin synergi mellem hud og sind.

I saunagus er blå kamille særligt velegnet til rolige, sansende sessioner. Den passer smukt ind i gusforløb med fokus på afspænding, restitution eller aftenritualer. Den kan stå alene, men spiller også godt sammen med bløde olier som lavendel eller sød appelsin.

Selvom blå kamille er en mild olie, er den stadig en æterisk olie og skal altid fortyndes. Til hudbrug anbefales maksimalt 1% i en basisolie, og den må aldrig anvendes ufortyndet direkte på huden. Personer med allergi over for kurvblomstfamilien bør være opmærksomme, og olien bør undgås til meget små børn.

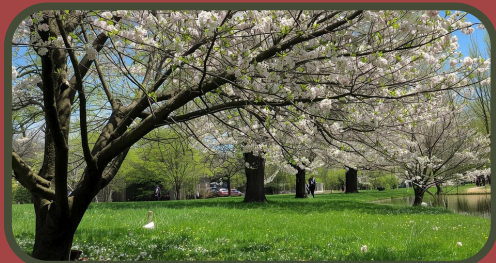
Blå kamille høstes i sommermånederne, når blomsterne står friske i solen. Det kræver store mængder blomster at fremstille blot en lille flaske olie, hvilket gør den til en kostbar – og værdifuld – råvare.

Måske er det netop derfor, den føles som noget særligt i saunaen: En stille, blå påmindelse om ro, omsorg og naturens egen evne til at dæmpe det, der brænder.

Månedens



Medlemstip



Forår i Vestbad

Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard

Torsdag den 19. Marts kan du komme til forårsgus i Vestbad. Det er årets første omgang af De 4 årstider - et fast tilbagevendende gus arrangement arrangeret af Dansk Saunaselskab.

Denne gang kan du opleve nogle af Danmarks bedste gusmestre. Margit Lund Hansen og Jacob Hansen som vandt sølv ved Danmarks mesterskaberne i Team showgus i 2025, Herbal cup og Nordisk Mesterskab deltager Roger Huerta og DM guldvinder i Show 2016 Cristian Hemdrup,

Dørene åbner kl. 18 og første gus starter kl. 18.15. Herefter er der gus hver halve time - fire runder i alt. I pauserne kan du nyde Vestbads opvarmede pool, den infrarøde sauna, dampbadet eller trække frisk luft udenfor.

Arrangementet koster 150kr. for medlemmer af Dansk Saunaselskab - ikke medlemmer skal af med 250kr. Skulle de melde sig ind i foreningen i løbet af aftenen, vil de få tilbagebetalt 100kr.

Du kan købe billetter her:

<https://medlem.saunaselskab.dk/event/details/i20>

IS°C 26 International
Sauna Congress

Vil du med på saunarejse?

Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard

I bestyrelsen overvejer vi at arrangere en saunarejse til den Internationale Sauna Congress 2026, som afholdes 24.-26. september 2026 i Oslo, Norge.

Det er den officielle kongres for International Sauna Association, som inviterer saunaentusiaster, fagfolk og forskere fra hele verden til at dele viden om saunaens kultur, sundhedseffekter, teknologi og historie.

Konferencen har et rigt program fordelt over tre dage. Den indledes med en grand opening på Oslo Rådhus og en reception, efterfulgt af en aften på The Well, Nordens største spa-anlæg.

I løbet af kongressens to hoveddage er der sessions på SALT Art & Music med fire temaer: Sauna & Health, Global Sauna Culture, Architecture, Technology & Sustainability, samt et Sauna LIVE @ Árdna-scene med live samtaler og interviews.

En kongresbillet koster 550 €, hertil kommer udgifter til transport, hotel og forplejning.

Kunne du være interesseret i sådan en rejse? Skriv til os på info@saunaselskab.dk

Ritualer i sauna

- når wellness og ceremoni ikke er det samme

Tekst: Anders Hage / Foto: Anders Hage

Saunagus forbindes for de fleste med varme, damp og velvære. Men i takt med at saunakulturen har udviklet sig, er begreber som ritual, ceremoni og fuldmåne-sauna også blevet en del af sproget. Det har skabt både nysgerrighed og forvirring – og netop derfor er det vigtigt at skelne klart. Saunagus er først og fremmest en wellnessaktivitet. Ritualer og ceremonier kan foregå i eller omkring saunaen, men de er ikke det samme.

Saunagus: en kropslig wellnessoplevelse

I sin grundform er saunagus en rekreativ aktivitet med fokus på sundhed og velvære. Her arbejder saunamesteren med varme, damp, dufte og luftcirkulation for at skabe en sanselig og afspændende oplevelse.

Selv når saunagus har tema, musik eller en særlig stemning, er formålet fortsat velvære. Mange af de gus, der i dag kaldes "rituelle", er i praksis sanselige eller tematiske gus, hvor ritualets virkemidler – gentagelse, rytme og struktur – bruges professionelt til at skabe ro, trykthed og flow.

Hvornår er det et ritual - eller en ceremoni?

Et egentligt ritual adskiller sig ved sit formål. Hvor wellness handler om oplevelse og restitution, handler ritualer om betydning og markering.

Fuldmåne-saunaer, årstidsritualer og ceremonielle forløb har ofte:

- en klar intention
- symbolik og rammesætning
- en tydelig begyndelse og afslutning, der adskiller oplevelsen fra hverdagen



Anders Hage er saunamester og underviser med speciale i moderne saunakultur, ritualforståelse og faglig kvalitet i saunagus.

Her deltager man ikke kun for varmens skyld, men for at være del af en fælles, meningsbærende handling. Det ene er ikke bedre end det andet – men det er afgørende, at

I ritualer deltager man ikke kun for varmens skyld, men for at være del af en fælles, meningsbærende handling.

I forskellen er tydelig.

Afmystificering gennem klarhed

Når wellness og ritual blandes sammen sprogligt, kan det skabe usikkerhed. Nogle gæster kan tro, at rituelle saunagus kræver bestemte overbevisninger eller aktiv deltagelse, de ikke har lyst til.

I en professionel saunakontekst er gennemsigtighed derfor afgørende:

- Saunagus skal kunne vælges som wellness – uden forpligtelse
- Ritualer og ceremonier skal præsenteres tydeligt som noget andet

Når denne forskel er klar, bliver både saunagus og ritualer mere tilgængelige.

Ritualer i moderne saunakultur

I dag bruges ritualbegrebet ofte bredt. I mange sammenhænge handler det ikke om ceremoni, men om struktur og kvalitet: at skabe forudsigelighed, ro og et fælles tempo i saunaen.

Her fungerer ritualen som et fagligt greb – ikke som en spirituel praksis. Det kræver viden og ansvar at bruge ritualens virkemidler, så gæstens oplevelse altid føles tryk, inkluderende og professionel.

Kort sagt:

Saunagus er wellness. Ritualer og ceremonier er noget andet – og begge dele har deres plads, når forskellen er tydelig.



Wellness eller ritual?

Saunagus (wellnessaktivitet):

- **Formål:** Velvære, varme, restitution
- **Fokus:** Krop, sanser og oplevelse
- **Deltagelse:** Uforpligtende
- **Eksempler:** Klassisk gus, temagus, musikgus

Ritual / ceremoni i sauna:

- **Formål:** Markering, fordybelse eller overgang
- **Fokus:** Intention, symbolik og fælles betydning
- **Deltagelse:** Mere bevidst og ofte i mindre grupper
- **Eksempler:** Fuldmåne-sauna, årstidsritualer

Quiz

Fra fuldmåne-gus til banya og ceremoniel kakao – hvor meget ved du egentlig om saunaens ritualer og traditioner? Tag quizzen og find ud af det!

1. Hvad er formålet med manifestering i en ceremoniel sauna-kontekst?

- a. At sætte en klar intention og forstærke den gennem ritual
- b. At kontrollere temperaturen mentalt
- c. At undgå fysisk ubehag

2. Hvad er den væsentligste forskel på saunagus og et egentligt ritual i saunaen?

- a. Wellness fokuserer på velvære, mens ritualer fokuserer på intention og markering
- b. Wellness foregår uden varme, ritualer foregår med høj varme
- c. Wellness er uprofessionelt, ritualer er professionelle

Hvad forbindes ceremoniel kakao traditionelt med i rituelle sammenhænge?

- a. Øget mental skarphed gennem koffein
- b. Åbning af hjertet, følelsesmæssig kontakt og blid energistigning
- c. Hurtig fysisk detox gennem sved

4. I en klassisk russisk banya arbejder man ofte med:

- a. Meget tør varme og lav luftfugtighed
- b. Moderat varme og høj luftfugtighed
- c. Infrarød strålevarme

5. Hvorfor forbindes fuldmånen ofte med ritualer og ceremonier?

- a. Fordi tyngdekraften gør saunaen varmere
- b. Fordi den traditionelt symboliserer kulmination, frigivelse og cyklisk forandring
- c. Fordi den altid falder i weekenden

6. Hvad er formålet med at bruge venik/vihta i banya?

- a. At køle kroppen ned
- b. At stimulere blodcirkulation og varmfordeling
- c. At rense saunaens luft

7. Hvor ofte kan man opleve en total måneformørkelse?

- a. Cirka én gang om året
- b. Kun hvert 10. år
- c. Hver måned

8. Hvilket træ bruges traditionelt oftest til venik/vihta?

- a. Eg
- b. Birk
- c. Gran

9. Hvorfor er tydelig kommunikation vigtig, når en saunaoplevelse kaldes "rituel"?

- a. For at gæster ved, om det er wellness eller en meningsbærende ceremoni
- b. For at temperaturen kan justeres korrekt
- c. For at undgå at bruge musik

10. Hvad er banyas rolle traditionelt set i russisk kultur?

- a. Kun sport og konkurrence
- b. Socialt, rensende og sundhedsrelateret samlingssted
- c. Religiøs tempelceremoni

Svarene findes på næste side.

Skotske sækkepiber og chilishots

Nick Trantel har med firmaet Heat'N'Herbs skabt et vikingeinspireret saunaunivers, hvor urter, røg og temagus sætter scenen. Men det er den familiære stemning, der er kernen: Her taler man med hinanden – ikke i munden på hinanden – og træder ind i et fællesskab, hvor alle skal føle sig velkomne.

Tekst og foto Maria Lykke Mynte Ougaard.

Jeg er på vej til Heat'N'Herbs i Hvidovre. GPS'en guider mig gennem små veje som i en labyrint, hvis midte gemmer på en dampende sauna. Jeg parkerer og håber, at ingen parkeringsvagt vover sig herud denne mørke aften i de minus 12 grader, som DMI har varslet.

Høje bunker sne ligger langs begge vejsider, og jeg forsøger at holde balancen i det smalle hjulspor, der fører frem til mobilsaunaen. Stjernerne funkler, og jeg stopper et øjeblik og stirrer op på himlen, som længe har været gemt bag tykke skyer. For enden af indkørslen kan jeg se lyskæder og røg, der stiger fra en skorsten. En sikker indikation på, at jeg er på rette vej.

En varm velkomst

Jeg hører kvidren og hvin fra en gruppe kvinder, der netop er trådt ud af saunaen og nu står under de kolde brusere.

"Hej og velkommen til, er det første gang, du er her?"

En kvinde iført poncho og saunahue lægger smilende en hånd på min skulder.

"Du skal bare ind ad døren derovre, så finder du omklædningen," fortsætter hun.

Indenfor kommer John mig logrende i møde. Nick, som ejer Heat'N'Herbs, præsenterer John som sin saunahund. Selv sidder Nick på en bænk ved et langt plankebord og morter en blanding af enebær, harpiks og forskellige træsorter, som



Nick morter keltisk smoke og fortæller om Heat'N'Herbs

kaldes keltisk smoke. På bordet står en buket tørrede blomster og en stor kasse med æteriske olier. Stemningen er hyggelig og afslappet. Rummet er køligt, men føles varmt i kontrast til vinterkulden udenfor.

Sauna som fællesskab

Nick serverer myntete, og jeg varmer hænderne om plastikkoppen med Tuborg-logo.

Han har været gusmester i 12 år og har alle årene været medlem af Dansk Saunaselskab. For ham giver det mening at støtte foreningen, som gennem tiden har gjort meget for saunamiljøet.

Da han startede Heat'N'Herbs, skulle virksomheden selvfølgelig være støttemedlem.

Fortsættes på næste side...



Inden gusen forbereder Nick en duft af figen- og laurbærblade.

"Jeg vil gerne samarbejde mere med foreningen og for eksempel tilbyde gæstegus i mine saunaer. Så kan gusmestre også prøve at lave gus med en brændefyret ovn," fortæller han.

Han har store planer og fortæller malende om flere saunaer, bedre omklædningsrum og siddepladser udenfor. Alt sammen med inspiration fra vikingerne. Samtidig understreger han, at han ikke ønsker en kommerciel forretning. Heat'N'Herbs skal forsat udmærke sig ved den familiære stemning. Det handler ikke kun om at tjene penge, tværtimod. For Nick handler det mere om at give andre en god oplevelse.

Stemningen er det vigtigste

Nick rejser sig og begynder at plukke laurbærblade af tørrede grene, som han lægger i en skål sammen med figenblade.

"Det vigtigste er stemningen herude. Jeg plejer at sige, at vi er en familier sauna. Vi taler med hinanden - ikke i munden på hinanden. Her skal man føle sig velkommen, lidt som hos venner og familie," siger han, mens han hælder kogende vand over bladene.

Gusgæsterne er så småt begyndt at ankomme, og den familiære stemning er tydelig. De bevæger sig hjemmevant, griner og joker med hinanden.

>> Vi taler med hinanden - ikke i munden på hinanden. Her skal man føle sig velkommen.

Nick Trantel

I det lille omklædningsrum spørger jeg et par kvinder, om de ofte besøger Heat'N'Herbs.

"Ja, vi kommer her fast en gang om ugen - i de uger vi ikke har børn," svarer den ene.

Den anden tilføjer:

"Jeg kører hele vejen fra Sydhavnen for at være sammen med Nick - og hende her." Hun griner med glimt i øjet og dasker til veninden.

Iskar og nummererede krus

Mens Nick klarer de sidste forberedelser inden gusen, går jeg udenfor sammen med de andre gæster og John, der snuser rundt mellem vores bare ben. Der er sat elektrolytdrik og



Stemningen er afslappet og hyggelig hos Heat'N'Herbs

Fortsættes på næste side...

og vand frem samt skåle med nødder og flæskesvær. Nick har bygget et bræt med huller til vores kopper. Hvert hul er nummereret, så vi kan holde styr på, hvilken kop der er vores.

Der ligger tynd is på vandet i iskarret. Jorden er skøjteglat, og jeg tøffer forsigtigt hen til saunaen, hvor jeg straks omsluttet af duften fra brændeovnen og den helende varme. John vil gerne med ind, men må skuffet vende tilbage til tæppet under plankebordet indenfor.

Den store sauna og en god gerning

Nick er særligt stolt af sin store mobilsauna, som desværre ikke stod til rådighed, da jeg besøgte Heat'N'Herbs. Den var udlånt til et Sauna Aid-event for ukrainske soldater, der til hverdag kæmper på frontlinjen i krigen. En gestus, der viser hans engagement ud over selve Heat'N'Herbs. Han var oprigtigt ærgerlig over, at jeg ikke fik oplevet den store sauna, men den lille sauna, jeg var i, gav stadig et rigtig godt indtryk af stedets stemning og filosofi.

Saunahunden John må vende tilbage til sit tæppt.



Keltiske toner i varmen

Jeg sætter mig øverst i saunaen, der har plads til ti personer, men maksimalt fyldes med otte. Den er bygget som en bjælkehytte med loft til



De hjemmehavende gusgæster hjælper med at fyre op. kip. Brændeovnen knitrer i hjørnet ved siden af en lille reol pyntet med tørrede kviste. Vi er syv gæster og har rigeligt med plads.

Den første duft er lavendel, efterfulgt af cedertræ. Nick fortæller om det skotske lavland med enebærbuske og stengærder. Da varmen bliver intens, åbnes døren, og dampen danser over gulvet som morgendis i det skotske højland.

I pausen skåler vi i chilishots af en størrelse, der er en viking værdig. Varmen spreder sig i maven, og læberne brænder, da jeg går tilbage ind i saunaen.

I fem runder hælder Nick vand på ovnen og fordeler varmen med vifte og håndklæde til keltiske sækkepibetoner.



Der er rigeligt med salte snacks.

Fortsættes på næste side...

Gusgæsterne køler sig imellem de varme runder.



"Mange finder først roen efter anden runde, så jeg har altid følt, at tre runder var for lidt. I Heat'N'Herbs kører vi altid med mindst fire runder," fortæller han i en pause, mens vi dypper os i det iskolde kar.

Eftervarme og fællesskab

Den samlede oplevelse afsluttes i eftervarmen, hvor de gæster, der har lyst, bliver siddende og drikker en øl. John har endelig fået lov til at komme med ind og han putter sig på nederste række tættest på ovnen. Nick åbner pilsneren og hælder den op i vores nummererede krus, imens han fortæller, at det bedste ved at være gusmester er at se, hvor glade og afslappede gæsterne bliver.

Samtalerne fortsætter, latteren svæver og følelsen af fællesskab hænger stadig i rummet. Her handler det ikke om tempo eller præstation, men om nærvær og ro – om at tale med hinanden, lytte og føle sig velkommen.


I Heat'N'Herbs bliver saunaen til mere end lune og duft; den bliver et sted, hvor mennesker mødes, og hvor stemningen bliver hængende længe efter, man har forladt varmen.



Heat'N'Herbs ligger i Hvidovre. Her får man både fællesskab og varme gus.

Alle støttemedlemmer tilbydes en artikel i SAUNAPOSTEN i løbet af 2026.

Du kan oprette et støttemedlemskab på Dansk Saunaselskabs hjemmeside eller skrive til os på info@saunaselskab.dk



Bestyrelsen søger hjælp til hjemmeside
redigering i WordPress og marketing.
Er det noget for dig?
Så hører vi meget gerne fra dig.

Bestyrelsen består af:
Formand: Jamie
Kasserer: Maria
Næstformand: Michael
Bestyrelsesmedlemmer:
Jan, Robert, Frederick, Pang, Kim
+ en ledig plads
Suppleanter: To ledige pladser

Har ud kommentarer til medlemsbladet eller, vil du dele en god
saunahistorie?

Du kan kontakte redaktionen på:
info@saunaselskab.dk