NOVEMBER 2026

SAUNAPOSTEN

TEMA: VERDEN

Kære medlemmer
I denne måned sætter Saunaposten fokus på sauna ude i verden.

Du kan glæde dig til at læse en spændende artikel om en hamman-oplevelse i Tyrkiet, som førte tankerne hen på, hvad dansk saunakultur kunne lære af hammam traditionen.

Danmark sender to gusmestre afsted til VM i Herbal Sauna. I reportagen fra det danske mesterskab kan du læse hvem. En af dem tipper vi også om i månedens medlemstip. Hun har nemlig sammen med en masse guskolleger taget initiativ til et støttearrangement, som du kan deltage i.

Myrra er en aromatisk harpiks. Lyder det mærkeligt,? Så kan du blive meget klogere på s. 8, hvor vi går i dybden med månedens duft.

På s. 17 får du 10 fakta om sauna i verden, som du måske skal læse inden du kaster dig over månedens quiz.

Rigtig god læselyst!

Maria Lykke Mynte Ougaard
/ Redaktør på Saunapost redaktionen.

Foto: Nothing Ahead

HVAD KAN DANSK SAUNAKULTUR LÆRE AF EN ÆGTE TYRKISK HAMMAM?

MÅNEDENS DUFT
Myrra

VIDSTE DU AT...
10 FAKTA OM SAUNA I VERDEN

Kom til gus og støt Marie Friis' vej til VM

Når naturen flytter ind i saunaen
En reportage fra Sauna Herbal Cup 2026

Hvad kan dansk saunakultur lære af en ægte tyrkisk hammam?

Et besøg i en tyrkisk hammam blev en sanselig oplevelse af varme, berøring og omsorg. Med afsæt i samtaler med to medarbejdere reflekterer gusmester Gitte Lindgaard over, hvad dansk saunakultur kan lære af kunsten at give plads.

Tekst og foto Gitte Lindgaard
Jeg husker stadig følelsen af at træde ind i hammammen i Bodrum.

Det var måske et af de smukkeste rum, jeg nogensinde havde set. Lyset var dæmpet og gyldent, og det føltes næsten som at træde ind i en eventyrverden. Midt i rummet lå en stor, rund marmorflade, omgivet af små nicher med vand og traditionelle kander. Varmen og dampen omsluttede rummet og der duftede både krydret og rent.

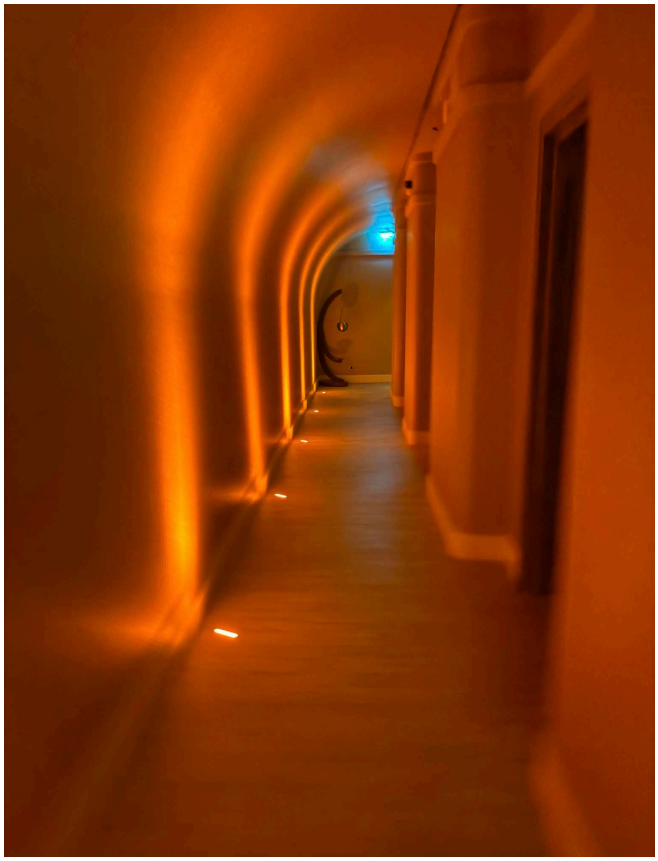
Det var et rum, der inviterede mig til at sænke tempoet, allerede inden behandlingen var begyndt.

Hammam forbindes ofte med varme, skum, sæbe og eksfoliering, men i Tyrkiet er hammam også en levende badekultur med dybe historiske rødder.

Under mit besøg talte jeg med både en hammamterapeut og spaens manager om ritualets opbygning, dets betydning og de mennesker, der kommer for at opleve det. Samtalerne fik mig til at reflektere over min egen praksis som gusmester og over, hvad vi måske kan lade os inspirere af i dansk saunakultur.

Ritualet er ikke bare en vask
Når hammamterapeuten fortæller om behandlingen, vender hun igen og igen tilbage til én ting:

Rækkefølgen.

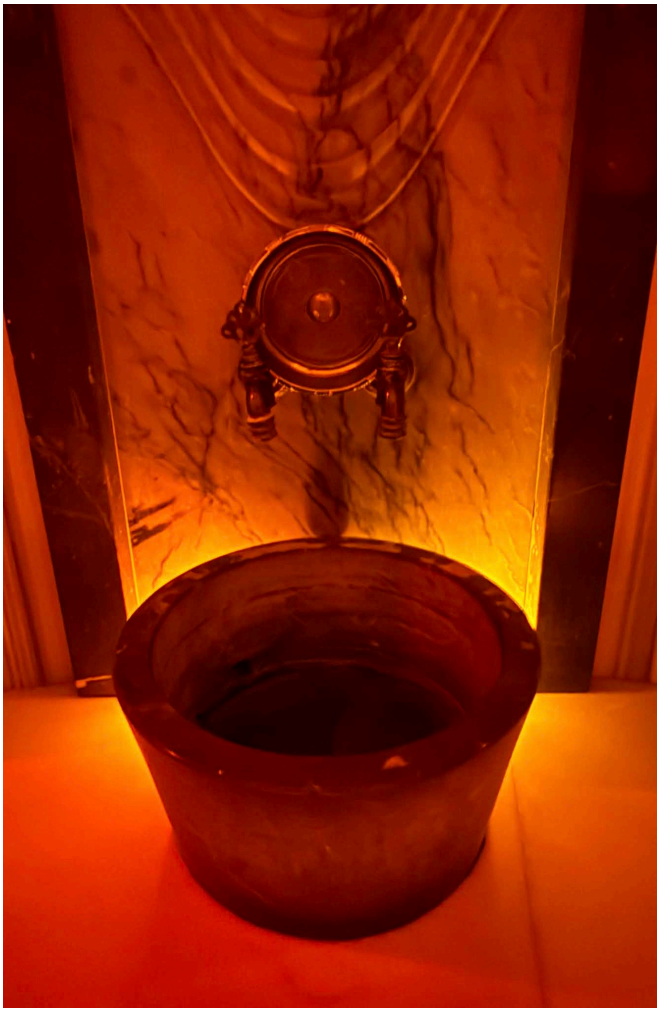


De enkelte elementer kan umiddelbart ligne en samling behandlingsteknikker. Kroppen varmes op. Huden eksfolieres med en særlig handske. Kroppen dækkes af blødt sæbeskum og masseres. Der vaskes, skylles og afsluttes med ro og hvile.

Men for terapeuten er rækkefølgen ikke bare praktisk. Den er selve ritualet.

Hun fortæller, at de er meget strikse med at bevare behandlingen, som den er blevet udført gennem generationer. Ifølge hende følger ritualet stort set den samme struktur, som det gjorde for mere end hundrede år siden.

Fortsættes på næste side...



Ikke kun af respekt for traditionen, men fordi hun oplever, at rækkefølgen har betydning for gæsten.

Kroppen bliver først mødt af varmen. Både i rummet og fra marmoren, man ligger på. Derefter kommer vandet, skrubben, skummet, berøringen og til sidst hvilen.

Jeg mærkede selv, hvordan de forskellige elementer spillede sammen.

Varmen fra marmoren under min krop. Vandet, der blev hældt over mig. Berøringen, som på én gang var blid og fast. Og så skummet.

Det blødeste, mest omsluttende skum, der nærmest føltes som en sky omkring kroppen. Små bobler, der prikkede let mod huden, mens terapeutens hænder bevægede sig roligt og sikkert.

Der var ikke noget, jeg skulle gøre.

Jeg skulle bare tage imod.

Det er et perspektiv, som også er relevant i saunagus.

En gusoplevelse skabes ikke alene af temperaturen, duftene eller håndklædeteknikken. Den skabes også af rækkefølgen. Af tempoet. Af overgangen mellem de forskellige elementer. Af den måde kroppen gradvist bliver inviteret til at give slip.

Ritualet er ikke noget, der lægges oven på oplevelsen.

Ritualet er oplevelsen.

Fra renselse af huden til ro i sindet

Eksfoliering er en central del af hammamtraditionen.

Terapeuten fortalte, at hun ofte oplever, at tyrkiske gæster har mere tør hud end gæster fra flere andre nationaliteter. Derfor har den grundige fjernelse af døde hudceller også en helt konkret funktion i hendes behandlinger.

Men når hun beskriver, hvad hammam betyder for hende, fylder huden overraskende lidt.

I stedet taler hun om afspænding, omsorg, velbehag og grounding.

Om at komme ned og mærke kroppen.

Om at blive holdt i en fast struktur, hvor man ikke selv skal præstere, beslutte eller kontrollere det næste skridt.

Spaens manager formulerede det ganske enkelt:

"*For mig handler hammam ikke om at rense kroppen. Det handler om at rense sindet.*"

Fortsættes på næste side...

>> For mig handler hammam ikke om at rense kroppen. Det handler om at rense sindet.

- Spaens manager

Hun benytter selv hammam regelmæssigt. Ikke primært for hudens skyld, men fordi ritualet giver hende en oplevelse af mental renselse og ro.

Og netop omsorgen gjorde et særligt indtryk på mig.

Der var et øjeblik under behandlingen, hvor jeg fik en næsten barnlig følelse af at blive taget mig af.

Ikke på en måde, hvor jeg følte mig hjælpeløs, men på den måde, hvor man som lille barn bliver vasket af en forælder. Hvor nogen hælder vand over én, vasker huden og sørger for, at man har det godt.

Det er en meget elementær form for omsorg.

At et andet menneske vasker dig.

At du ikke skal vaske dig selv.

At du får lov til at læne dig ind i følelsen af at blive passet på.

Jeg blev faktisk rørt over, hvor nærende det føltes.

Og måske var det netop dét, der gjorde det muligt for mig at give mig så meget hen til oplevelsen.

Det er måske også her, hammam og sauna mødes tydeligst.

Begge traditioner påvirker kroppen fysisk. Men for mange mennesker er det ikke nødvendigvis de fysiologiske effekter alene, der får dem til at vende tilbage.

Det er også følelsen bagefter.

At støjen er dæmpet.

At kroppen føles mere nærværende.

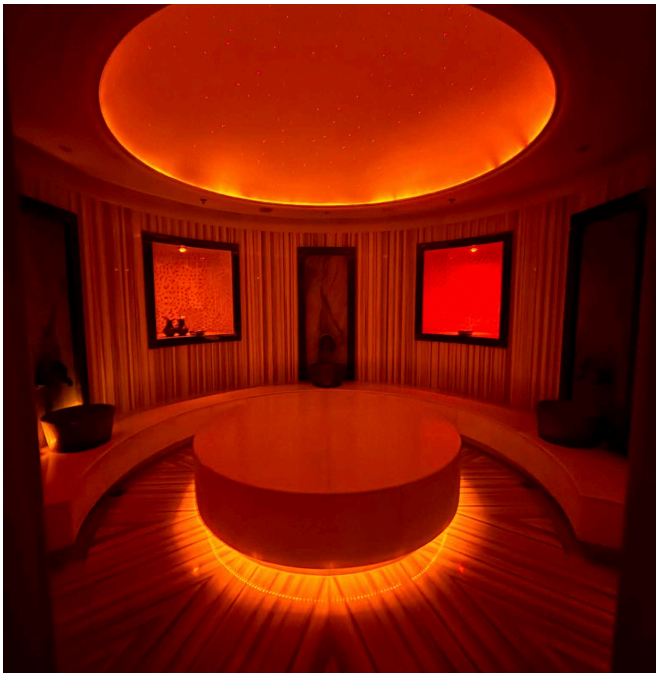
At sindet ikke længere løber helt så hurtigt.

Når mennesker ikke kan give slip

Terapeutens observationer af moderne gæster fortæller måske mindst lige så meget om vores samtid som om hammamtraditionen.

Hun møder mange mennesker, der kommer med et klart ønske om at slappe af, men som har svært ved faktisk at gøre det.

Nogle ligger med åbne øjne og orienterer sig konstant i rummet.



Fortsættes på næste side...

Nogle bevæger kroppen igen og igen.

Andre stiller spørgsmål gennem hele behandlingen og forsøger at forstå eller kontrollere hvert trin.

Nogle har deres telefon liggende i morgenkåben udenfor. Hvis den ringer, beder de terapeuten om at hente den. Hun må tørre både sine egne og gæstens hænder, så opkaldet kan besvares midt i behandlingen.

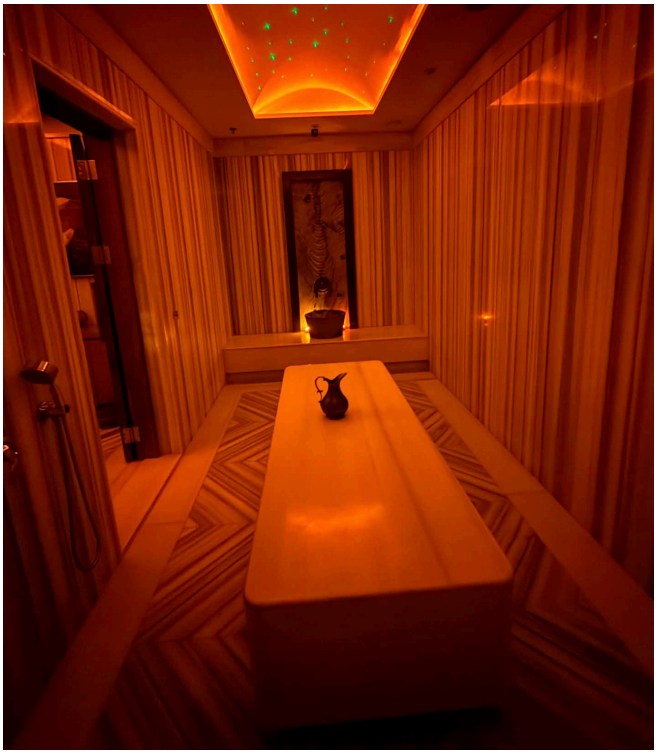
De ønsker ro, men er stadig bundet til det, de kom fra.

Det er en interessant modsætning.

For hammam kræver egentlig meget lidt af gæsten. Man skal ikke præstere, træffe beslutninger eller nå et bestemt resultat. Man skal blot lade behandlingen ske.

Alligevel kan netop det være vanskeligt.

Terapeuten oplever også, at enkelte gæster bliver fysisk utilpasse. Varmen kan naturligvis



være en del af forklaringen og fysisk ubehag skal altid tages alvorligt. Men hun fortæller, at hun også møder gæster, som virker uvante med den opmærksomhed, behandlingen retter mod deres krop.

Når telefonen, arbejdet og de sædvanlige distraktioner forsvinder, kan kroppens signaler pludselig blive mere mærkbare.

For nogle føles det befriende.

For andre kan det føles uvant eller utrygt.

Grounding som behandlingens kerne

En hammambehandling foregår ofte i et varmt og fugtigt rum og kan vare omkring 45 minutter til en time, afhængigt af stedet og behandlingens indhold.

Sammenlignet med en klassisk varm sauna er temperaturen normalt lavere. Men luftfugtigheden, de opvarmede stenflader, vandet og den kontinuerlige berøring skaber tilsammen en intens sanselig oplevelse.

Alligevel beskriver terapeuten ikke først og fremmest effekten som varme.

Hun kalder den grounding.

For hende betyder grounding, at gæsten lander i kroppen og holder op med konstant at være på vej videre.

Vandet mærkes mod huden.

Skrubben gør kroppens overflade tydelig.

Skummet omslutter kroppen.

Berøringen samler opmærksomheden om kroppens grænser.

Fortsættes på næste side...

Varmen. Vandet. Berøringen. Min egen krop. Ritualet samlede min opmærksomhed omkring noget enkelt og konkret. Her. Nu. Kroppen.

Terapeuten oplever, at omsorgen og afspændingen kan påvirke gæsternes mentale tilstand. At de efter behandlingen føler sig bedre tilpas og mere hjemme i deres egen krop.

Det er hendes erfaring fra arbejdet med gæsterne. Og efter min egen oplevelse forstår jeg godt, hvad hun mener.

Hvad kan saunakulturen tage med?
Saunakulturen udvikler sig hurtigt i Danmark. Der eksperimenteres med dufte, musik, historier, teknikker, lys og forskellige former for varmeoplevelser. Det er en udvikling, som har skabt stor kreativitet og mange forskellige måder at opleve sauna på. Og der skal være plads til forskelligheden. Men besøget i hammammen

fik mig til at tænke over noget.

I nogle former for moderne saunagus bliver vi som gæster præsenteret for mange forskellige indtryk, som vi bevidst eller ubevidst skal forholde os til.

Kan jeg lide musikken?

Hvad synes jeg om duften?

Hvilken historie bliver der fortalt?

Hvordan bevæger

gusmesteren håndklædet?

Er det imponerende?

Har jeg oplevet noget lignende før?

For nogle mennesker er netop denne stimulering en stor del af glæden ved gus. Musik, fortællinger og håndklædeteknik kan skabe begejstring, fællesskab og stærke oplevelser.

Men det er også interessant at spørge, hvad der sker, når opmærksomheden ikke

længere skal rettes mod alt det, der foregår omkring os. Hvad sker der, når der ikke er noget, vi skal forstå, vurdere eller lade os imponere af? Når oplevelsen ikke hele tiden bliver præsenteret for os, men i stedet får lov til at opstå inde i os?

Det var noget af det, jeg oplevede i hammammen. Jeg blev stimuleret gennem sanserne, men min opmærksomhed blev ikke trukket væk fra mig selv.

Tværtimod. Den blev samlet. Og det fik mig til at reflektere over min egen rolle som gusmester. Hvad skal

Fortsættes på næste side...

gæsten opleve først? Hvornår skal intensiteten stige? Hvornår skal der skabes plads? Hvornår skal gusmesteren gøre mere og hvornår skal vedkommende turde gøre mindre?

Hammam minder os om værdien af at forstå, hvorfor et ritual er bygget op, som det er.

Den faste struktur kan skabe genkendelighed og tryghed, så gæsten ikke skal bruge energi på at forstå, hvad der skal ske.

Ritualet kan bære oplevelsen.

Og omsorgen kan være en lige så væsentlig del af oplevelsen som selve varmen.

Mennesket bliver vasket, berørt, skyllet og givet tid.

Det står i kontrast til en moderne kultur, hvor velvære let kan blive endnu et projekt, der skal optimeres, mestres eller gennemføres effektivt.
Måske skal den gode saunaoplevelse ikke altid gøre mere.

Måske skal den nogle gange give gæsten mulighed for at gøre mindre.

Måske handler det ikke altid om at fylde mere på, men om at åbne noget og give plads til menneskets egen oplevelse.

To traditioner med en fælles kerne
Den tyrkiske hammam og den nordiske sauna har forskellige temperaturer, materialer, ritualer og historiske rødder.

Og det ville være forkert at betragte dem som den samme tradition.

en begge rummer muligheder for at skabe

Met særligt rum gennem varme.

Et rum, hvor tiden opleves anderledes.

Hvor kroppen træder tydeligere frem.

Hvor mennesket for en stund kan lægge sine sædvanlige roller og krav fra sig.

For mig blev hammammen en påmindelse om, at en stærk varmeoplevelse ikke nødvendigvis handler om den højeste temperatur, den mest avancerede teknik eller flest mulige virkemidler.

Den kan også opstå gennem en velkendt rækkefølge, tydelig omsorg og en langsom invitation tilbage til kroppen.

Og måske er det netop noget af det, der gør gamle baderitualer værdifulde, også i en moderne verden.

Ikke kun fordi de renser huden.

Men fordi de kan give os noget, mange af os længes efter:

At blive taget hånd om. At give slip. Og bare få lov til at være til stede i vores egen krop.

Gitte Lindgaard

Founder of Body of Heat, & Breath Academy of Soul & Science. Personlig Health Strategist

Yogaterapeut & Gusmester med speciale i belastningsfysiologi & ritualer.

Underviser i Nordisk Shamanisme & Ceremoniel praksis.

Månedens Duft

Foto: iStock credit: Vainillaychile

Myrra

Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard

Myrra er en af de ældste kendte aromatiske harpikser. Den dybe, varme duft har forbindelser til oldtidens røgelsesritualer og parfumer, og i saunagus kan den tilføre duftblandingen en jordnær, balsamisk karakter.

Fra harpiks til æterisk olie

Myrra stammer fra forskellige arter af Commiphora, små træer og buske, der vokser i tørre områder af blandt andet det nordøstlige Afrika og Den Arabiske Halvø.

Når barken beskadiges, siver en aromatisk harpiks ud, som størkner i luften. Harpiksen har gennem årtusinder været anvendt som røgelse, parfumeingrediens og i traditionelle medicinske sammenhænge.

Den æteriske olie fremstilles typisk ved dampdestillation af harpiksen. Under processen frigives flygtige aromastoffer, som efterfølgende adskilles fra vandet. Olien er dermed ikke det samme som selve harpiksen, der også indeholder andre bestanddele.

Duft og sammensætning varierer afhængigt af Commiphora-art, råvare og fremstillingsmetode.

En varm og balsamisk duft

Myrra har en kompleks duft, der ofte beskrives som varm, træagtig, harpiksagtig og let jordet med bitre, krydrede undertoner. Den opleves typisk som en tungere bundnote, der bliver hængende længere end mange friske citrusdufte.

I en saunagus kan myrra bidrage med dybde og en afrundet, næsten røget karakter. Den passer derfor godt til duftblandinger, hvor man ønsker et mere varmt og krydret udtryk frem for en udpræget frisk eller blomsteragtig duft.

Hvad går myrra godt sammen med?

Myrra fungerer godt sammen med andre træagtige og harpiksagtige olier, eksempelvis cedertræ, sandeltræ og røgelse.

Vil man skabe kontrast til den tunge bundnote, kan man kombinere den med sød appelsin eller bergamot. Lavendel kan tilføre et blødere, mere urteagtigt præg.

Et forsigtigt udgangspunkt til en duftblanding er én del myrra til tre-fire dele af en lettere olie.

Myrra er markant, så lidt kan være nok. Prøv blandingen i små mængder, og justér efter duftintensitet og den ønskede gusoplevelse.

Dosering og sikkerhed

Æteriske olier er koncentrerede aromastoffer, og mere er ikke nødvendigvis bedre.

Brug kun produkter der er egnede til saunagus, og følg producentens anvisninger for dosering og anvendelse. Hæld aldrig ufortyndet æterisk olie direkte på varme saunasten.

Foto: iStock credit: Vainillaychile

Månedens Medlemstip

Kom til gus og støt Marie Friis' vej til VM

Søndag den 8. november inviterer Marie Friis fra HIKIMAJA til en hel dag med saunagus, varme og fællesskab. Overskuddet fra arrangementet går til at støtte hendes deltagelse i Sauna Herbal Cup-VM i Prag.

Der bliver rig mulighed for at få varmen, opleve forskellige gusstile og møde andre saunainteresserede, når HIKIMAJA i Løve slår dørene op til en særlig saunadag søndag den 8. november kl. 11-17.

To mobilsaunaer kommer til, så deltagerne kan vælge mellem hele tre forskellige saunaer. Mindst otte gusmestre står klar til at give gæsterne forskellige gusoplevelser med velduftende olier og masser af varme. Der er planlagt saunagus hver halve time, så dagen byder på god variation i både saunaer og gusmestrenes personlige tilgange.

Bag arrangementet står Marie fra HIKIMAJA, der endnu en gang har kvalificeret sig til verdensmesterskabet i Sauna Herbal Cup i Prag, hvor hun skal repræsentere Danmark. Deltagelsen medfører dog en række udgifter, og derfor har en gruppe guskolleger valgt at gå sammen om at arrangere dagen og hjælpe med at samle penge ind. Hele overskuddet går til at støtte Maries VM-deltagelse.

Dansk Saunaselskab bakker op om Maries deltagelse og glæder sig over initiativet. Det er et godt eksempel på, hvordan saunamiljøet i Danmark hjælper og støtter hinanden på tværs. Den slags fællesskab og kollegiale opbakning hepper foreningen altid på.

Arrangementet finder sted hjemme hos Marie i HIKIMAJA. Der er god plads i saunaerne, men udenomsarealer og øvrige faciliteter bliver lidt mere enkle og tætte, når mange mennesker samles.

Husk derfor håndklæde, badetøj, badekåbe, klipklapper og drikkedunk – og ikke mindst lysten til en dag i godt selskab.

Praktisk information
Tid: Søndag den 8. november kl. 11-17
Sted: HIKIMAJA, Løve

Der er begrænset antal pladser, og tilmelding *er nødvendig.*

Send en sms til 30 60 25 20 med ønsket tidsrum eller tilmelding til hele dagen.

En stor tak går til de deltagende gusmestre samt Gusbox og Heat & Herbs, der er med til at gøre dagen mulig.

Billetpriser:

Kl. 11-13: 200 kr.
Kl. 13-15: 200 kr.
Kl. 15-17: 200 kr.

Hele dagen
kl. 11-17:
450 kr.

Quiz

Sauna, dampbade og varme bade findes i mange kulturer, men traditionerne varierer fra land til land. Test din viden om badekulturens historie, ritualer og særlige kendetegn.

1. Hvad betyder det finske ord löyly i saunasammenhæng?
a) Den varme damp, der opstår, når vand hældes på de varme sten
b) Den træske, man bruger til at hælde vand på stenene
c) Den traditionelle finske saunaovn

2. Hvilket land forbindes traditionelt med banya, et dampbad med blandt andet birkeris?

a) Letland
b) Rusland
c) Ungarn

3. Hvad er en central del af den traditionelle tyrkiske hammamoplevelse?

a) Vekselbad mellem isvand og tør varme
b) Indgnidning med salt
c) Vask, skum og eksfoliering på opvarmede stenflader

4. Hvilket materiale bruges traditionelt til at bygge en nordamerikansk svedhytte i mange oprindelige folks ceremonielle traditioner?

a) En ramme af grene dækket med skind, tæpper eller andre materialer
b) En lukket trækonstruktion med varmelegeme
c) En stenkumme med indbygget dampgenerator

5. Hvad er Aufguss i tysk saunakultur?

a) Koldtvandsbad efter saunaen
b) Et ritual, hvor vand og eventuelt duftstoffer hældes på stenene, og varmen fordeles med et håndklæde
c) En traditionel massage med opvarmede sten

6. Hvilken plante forbindes især med den traditionelle russiske banya, hvor bundter af grene bruges til at stryge eller klappe kroppen?

a) Eukalyptus
b) Enebær
c) Birk

7. Hvad kendetegner den japanske badetradition sentō?

a) Et offentligt badehus med opvarmet badevand
b) En privat træsauna opvarmet med brænde
c) Et dampbad, hvor kroppen dækkes af sæbeskum

8. Hvilket land forbindes med jjimjilbang, store bade- og wellnesscentre med forskellige varme rum?

a) Japan
b) Sydkorea
c) Thailand

9. Hvad er temazcal?

a) Et mexicansk dampbad
b) Et peruviansk koldtvandsritual
c) Et brasiliansk træbad

10. Hvad er banya venik, når det bruges om en traditionel russisk badetradition?

a) En træbænk, der placeres over ovnen
b) Et bundt grene og blade, som bruges til at vifte eller klappe kroppen med
c) En blanding af salt og urter til hudpeeling

Svarene findes på næste side.

Når naturen flytter ind i saunaen

En reportage fra Sauna Herbal Cup 2026

Duften af ananas, kamille og cedertræ breder sig i den varme sauna. En gusmester inviterer gæsterne til at forestille sig, at de er træer, mens en anden tager dem med på en rejse gennem sine sydamerikanske rødder. Ved Sauna Herbal Cup i Vestbad er det ikke kun varmen og teknikken, der tæller. Det handler om at skabe en fortælling, der kan mærkes med hele kroppen.

Tekst og foto Maria Lykke Mynte Ougaard
Duften af kaffe blander sig med den varme, fugtige luft i Vestbad. Det føles næsten som at træde ind i en regnskov. Rundt omkring er de sidste forberedelser i gang. Deltagere og frivillige samles til en peptalk, inden dagens gæster bliver lukket ind. Der er noget særligt på spil. Sauna Herbal Cup 2026 er ved at tage sin begyndelse.

Klokken nærmer sig ni, og dagens første gæst dukker op. Med et stort smil og en saunahue på hovedet skynder vedkommende sig gennem omklædningen. Der er billetter til dagens gus- og dampritualer, der skal sikres, og det gælder om at komme først til de oplevelser, man helst vil have med.

Lidt senere samles gæsterne i saunaen til åbningsgus. Formanden for Dansk Saunaselskab, Jamie, byder velkommen og fortæller, at to deltagere skal kvalificere sig til

Glade gæster i kø til at få deres gusbilletter.

verdensmesterskabet i Sauna Herbal i Prag. Herefter tager Anders fra Vestbad over. Han gennemgår de praktiske informationer og reglerne for arrangementet, inden han selv indleder den første gusrunde.

Saunaen har plads til omkring 30 personer, og der er fuldt hus. Først breder duften af gul mandarin og kamille sig. Dernæst følger bergamotte og mynte, inden atlascedertræ og stjerneanis sætter punktum for åbningsritualet. Anders tager første runde, Jamie anden, og i den tredje er de begge med.

Dermed er Sauna Herbal Cup officielt skudt i gang.

Når træer bliver til mennesker
Den første konkurrerende gusmester er Mia Bjørka Ben-Ami, der har specialiseret sig i nordisk banya. Hendes fremtoning er noget for sig. Hun bærer en ankellang, beige kjole, der leder tankerne hen på en anden tid, en pelshue og lange, mørke krøller, der falder ned over skuldrene.

Hun skal gennemføre sit ritual på engelsk af hensyn til den internationale jury.

"Pineapple camomile grows where you walk," siger hun med rolig stemme.

Med en stor, vingelignende genstand fordeler hun røgelse i saunaen. Hun arbejder med kviste og

Fortsættes på næste side...

Svar: 1-a · 2. b · 3. c · 4. a · 5. b · 6. c · 7. a · 8. b · 9. a · 10. B

Gæsterne takker Mia Bjørka Ben-Ami for hendes gus

dampen fra ovnen, mens duften af ananas breder sig i rummet.

"*Forestil dig, at du er et træ. Hvilket træ er du?*" spørger hun gæsterne.

Det er en invitation til at flytte opmærksomheden væk fra hverdagen og ind i et andet univers. Her handler det ikke om at præstere, men om at mærke sig selv og forestille sig den styrke og forankring, et træ repræsenterer.

Efter ritualet står gæsterne i kø for at takke Mia. Der bliver uddelt kram og highfives, og det er tydeligt, at oplevelsen har gjort indtryk.

Ude i solen, kort efter gusset, får jeg mulighed for at spørge Mia, hvor idéen til ritualet kommer fra.

Hun fortæller, at tankerne har været undervejs i omkring tre måneder. Selve idéen om at arbejde med træer opstod i sensommeren.

Gennem sit arbejde med banya har hun udviklet et særligt forhold til forskellige træer. Hun ser mennesker som lige så forskellige som træer og ville gerne undersøge, hvad der sker, når vi for en stund slipper vores sædvanlige forestilling om os selv.

"*Det her med at slippe alt ens menneske for en stund og se sig selv som alt det, man er, som er fast og rodfæstet,*" forklarer hun.

For Mia handler ritualet om at møde sig selv med selvkærlighed og få adgang til en dybde, som træernes symbolik kan åbne for.

På spørgsmålet om hvilket træ hun selv forestiller sig at være, svarer hun at birken har en særlig plads hos hende, og hendes eget indre trælandskab består af både en stor, flot nordisk gran og en birk med mere østeuropæiske rødder.

Fra ananasduft til østersskaller

Mens konkurrencen i saunaen fortsætter, skifter programmet mellem saunagus og ritualer i dampbadet. Gusmestrene konkurrerer nemlig i begge discipliner, og derudover skal de præsentere de dufte, produkter og materialer, de har valgt at arbejde med.

Præsentationerne er opstillet på borde i et særskilt rum. Her bliver det tydeligt, at deltagerne har lagt mange kræfter i at skabe et visuelt univers, der understøtter deres tema.

Der er grene, blade, tørrede urter, skåle, træstykker, lys og små beholdere med forskellige produkter. Nogle opstillinger ligner små landskaber, andre nærmest miniatureudstillinger fra en eventyrverden.

Den første konkurrent i dampbadet er Christina Elisabeth Bach. Hendes produkter er præsenteret i østersskaller: To forskellige slags scrub og en hairmist.

Foran dampbadet står hun iført kimono og med en grøn krans af blomster og blade om hovedet. Det lange hår falder bølgende ned foran brystet.

Flere gæster har stillet sig i chancekøen for at få adgang til ritualet.

Fortsættes på næste side...

Christina Elisabeth Bach præsenterer sine produktert til dambadsritualet.

Men dampbadet har begrænset plads, og selv om man har billet, er det ikke alle, der kan komme med.

Det bliver en udfordring, som senere på dagen får betydning for stemningen blandt gæsterne.

En pause mellem de varme ritualer

Sauna Herbal Cup foregår ikke kun bag lukkede saunadøre. Ude i Vestbads lille have har Heat N' Herbs parkeret sin mobilsauna. Virksomheden støtter trofast Dansk Saunaselskabs konkurrencer, og det kommer gæsterne til gode.

Her kan de gennem begge dage opleve ekstra gus, som de deltagende gusmestre selv skriver sig op til at afholde. Det giver endnu flere muligheder for at opleve forskellige gusmestre og deres personlige tilgang til saunagus.

På vejen ud til haven passerer man Vestbads indendørs, opvarmede svømmebassin, hvor gæsterne også kan slappe af mellem ritualerne.

Udenfor skinner solen. Liggestolene står klar, og de gæster, der har brug for at køle kroppen ned, kan udfordre sig selv med koldtvandsspanden.

Det er en anden side af arrangementet. Mellem

Heat N' Herbs mobilsauna bragte god og varm stemning.

de intense varmeoplevelser er der plads til at trække frisk luft, slappe af og lade indtrykkene bundfælde sig.

Viden fra generation til generation

Til dagens anden konkurrerende saunarunde er det Rogers tur. Hans tema er AI, men ikke den kunstige intelligens, som de fleste umiddelbart forbinder bogstaverne med. Roger har i stedet valgt begrebet 'Ancestral Intelligence' – forfædrenes intelligens.

Han er klædt i en farvestrålende poncho fra Sydamerika, bærer pandebånd, og håret er flettet i to lange fletninger.

Hans ritual handler om den viden, der er blevet overleveret gennem generationer. Med udgangspunkt i sine sydamerikanske rødder fortæller han blandt andet om sin bedstemors forståelse af Palo Santo og plantens betydning i familiens traditioner.

De modige tager et iskoldt skyld i pausen.

Fortsættes på næste side...

Det er en anden tilgang til naturens materialer end blot at vælge en duft, der passer til en bestemt stemning. Her bliver planterne en del af en personlig historie og en kulturarv, som Roger ønsker at føre videre.

Også efter hans afsluttede gus står gæsterne klar med varme kram. Det er en gennemgående detalje ved konkurrencen, at relationen mellem gusmester og gæster ikke slutter, når saunaens dør åbner. Tværtimod fortsætter mødet udenfor i form af taknemmelighed, smil og anerkendelse.

Efter gusen viser gæsterne taknemmelighed.

Når planlægningen bliver sat på prøve

Inde i Vestbad er det nu Natalias tur til at gennemføre dagens andet dampbadsritual.

I forberedelsesrummet står hun koncentreret og fordeler sin saltscrub i små bakker. Det er tydeligt, at forberedelserne kræver både omhu og præcision. Produkterne skal være klar, og alt skal fungere, når gæsterne kommer ind.

Men dagens program er ikke helt uden udfordringer.

En fejl i billetfordelingen fra morgenstunden betyder, at der er udstedt flere billetter til nogle af dampritualerne, end der er plads til. Flere gæster, som har sikret sig billet, kan derfor ikke få adgang til det ritual, de har glædet sig til.

Skuffelsen er til at mærke. Nogle bliver kede af det, andre vrede. Og det er forståeligt. Når man har købt billet til en oplevelse og planlagt sin dag efter den, er det frustrerende at blive afvist ved døren.

Ovenpå samles planlægningsgruppen til et hastemøde for at finde en løsning. Det lykkes at skabe ekstra pladser til nogle af dampritualerne, selv om det ikke er muligt at få alle de berørte gæster med.

Det er en påmindelse om, hvor meget koordinering der ligger bag et arrangement af denne størrelse, og hvor sårbart et program kan være, når kapaciteten er begrænset.

Tre ritualer – tre vidt forskellige universer

Søndag blev Sauna Herbal Cup 2026 rundet af med præmieoverrækkelsen, hvor tre meget forskellige ritualer løb med de øverste placeringer. Fælles for dem var evnen til at skabe et sammenhængende univers, hvor dufte, fortællinger, bevægelser og visuelle virkemidler gik op i en højere enhed.

På tredjepladsen kom Roger med sit Ancestral Intelligence-ritual. Hans personlige forbindelse til forfædrenes viden og bedstemoderens traditioner blev flettet sammen med duftene og bevægelserne. Med udgangspunkt i sine sydamerikanske rødder fortalte han blandt andet om bedstemoderens forståelse af Palo Santo og plantens betydning i familiens traditioner. Det var en fortolkning af AI, der satte fokus på den viden, mennesker har overleveret gennem generationer, frem for den kunstige intelligens, der ellers fylder så meget i vores samtid.

Andenpladsen gik til Marie Friis med ritualet Månen. Hun havde skabt et poetisk og sanseligt univers, hvor månen spillede hovedrollen. I sin dekoration havde hun bygget en hel måneverden op med en stor måne, mørkeblå himmel, skyer og grønne planter. Under ritualet brugte hun et særligt stativ med månen som det centrale element.

Fortsættes på næste side...

Men det var ikke kun de visuelle virkemidler, der gjorde indtryk. Marie flettede poesi om månen ind i ritualet og skabte små pauser til fordybelse.

Afslutningen blev særlig rørende. Hun sang nogle få linjer om at tænde lyset i hjertet, mens et lys ved hendes eget hjerte blev tændt. Hendes stemme dirrede af følelser, og flere af gæsterne blev tydeligt berørte.

Førstepladsen gik til Gitte Minck med Temazcal. Hendes ritual var en gennemført performance, hvor tema, dekorationer, dufte og bevægelser hang sammen fra begyndelse til slutning. Selv vifterne var smukt dekorerede og indgik som en naturlig del af det visuelle udtryk.

Gitte fremstod sikker, nærværende og autentisk med en naturlig autoritet i saunaen. Hun formåede at føre gæsterne gennem ritualet med en tydelig sammenhæng mellem de enkelte elementer.

Afslutningen blev noget helt særligt. Gitte byggede varmen op en sidste gang, mens duften af kakao bredte sig i saunaen. Den sidste varme damp blev fordelt gennem rummet, og oplevelsen blev beskrevet som at hoppe ned i en kop varm kakao: Blød, varm, omsluttende og næsten nærende.

Tre vidt forskellige fortolkninger af naturens univers – fra forfædrenes overleverede viden over månens poesi til Temazcals sanselige kakaooplevelse.

Fra Vestbad til verdensmesterskabet i Prag

Med resultatet på plads er det Gitte Minck, der kan kalde sig vinder af Sauna Herbal Cup Denmark 2026. Sammen med sølvvinder Marie Friis skal hun repræsentere det danske felt ved verdensmesterskabet i Tjekkiet.

Sauna Herbal Cup har sine rødder i Tjekkiet, hvor konkurrencen første gang blev afholdt i 2013. Siden 2018 har der været nationale udtagelses-

Præsentation af produkter er en stor del af konkurrencen.

konkurrencer i flere lande, som leder frem mod verdensmesterskabet.

Konkurrencen adskiller sig fra den klassiske showgus ved at have naturen og de naturlige produkter som omdrejningspunkt. Deltagerne arbejder med blandt andet friske og tørrede urter, kviste, røgelse, hydrolater og æteriske olier. I dampbadet indgår scrub og peeling, hvor naturlige ingredienser bliver en del af ritualet.

Det handler om at skabe en forbindelse mellem naturen, sanserne og saunaoplevelsen – og om at bruge både traditionelle og nye metoder med respekt for materialerne.

Verdensmesterskabet i 2026 finder sted fra 25. til 29. november i Aquapalace Prague i Tjekkiet.

Her samles saunamestre fra en række lande til fem dage med konkurrencer i herbalritualer og peelingbehandlinger. De danske deltagere får dermed mulighed for at bringe deres egne fortolkninger af naturens univers med ind på en international scene.

Fortsættes på næste side...

Mere end varme og velduftende planter

Når man bevæger sig gennem Sauna Herbal Cup, bliver det tydeligt, at konkurrencen rummer langt mere end æteriske olier og varme sten.

For nogle handler ritualerne om forbindelsen til naturen og dens materialer. For andre er det en personlig fortælling om rødder, traditioner eller noget så poetisk som månen og lyset i hjertet.

Det er netop forskelligheden, der gør konkurrencen interessant. En gusmester kan invitere gæsterne til at forestille sig, at de er træer. En anden kan føre dem tilbage til sine forfædres traditioner. En tredje kan skabe en hel verden omkring en måne eller en kop varm kakao.

Fælles for dem er ønsket om at give gæsterne mere end en varm saunaoplevelse. De vil skabe et rum, hvor dufte, bevægelser, fortællinger og naturens materialer går op i en højere enhed.

Og måske er det netop her, Sauna Herbal Cup viser sin særlige styrke: Når naturen ikke blot dufter, men også fortæller en historie.

Præsentation af produkter er en stor del af konkurrencen.

FAKTA | Sauna Herbal Cup - VM 2026

- Dato: 25.-29. november 2026
- Sted: Aquapalace Prague, Tjekkiet
- Deltagere: Gusmestre fra omkring 18 lande.
- Kategorier: Herbal saunagus og peelingritualer i dampbad.
- Formål: At forene saunakultur, naturens planter og æteriske olier i sanselige ritualer.

De glade vindere af SHC 2026. Fra venstre: Bronzevinder Roger Huerta, sølvvinder Marie Friis og Guldvinder Gitte Minck.

VIDSTE DU AT...

10 fakta om sauna i verden

1

Finland har sauna i verdensklasse

Finland har ifølge UNESCO omkring 3,3 millioner saunaer til en befolkning på 5,5 millioner. Det svarer til cirka én sauna for hver to indbyggere.

2

Badehusene var også mødesteder

I Japan har offentlige badehuse traditionelt været samlingssteder i lokalsamfundet. Her handlede badet både om renlighed og om socialt samvær.

3

Saunakulturen er UNESCO-arv

I 2020 kom Finlands saunakultur på UNESCOs liste over immateriel kulturarv. Det handler ikke kun om varme, men også om fællesskab og traditioner.

4

Dengang badet var et fælles projekt

I japanske byer blev sentō særligt udbredte i Edo-perioden (1603–1868), hvor mange mennesker ikke havde eget bad derhjemme.

5

Sauna uden skorsten

I Estlands traditionelle røgrumssauna cirkulerer røgen fra brændeovnen i rummet. Først efter opvarmningen luftes saunaen ud, inden badningen begynder.

6

Löyly er mere end damp

På finsk betegner löyly dampen fra vand på varme saunasten – men ordet forbindes også med selve saunaoplevelsens særlige atmosfære.

7

Sauna og røget kød

I Võromaa i Estland er røgrumssaunaen også knyttet til traditionen med at røge kød. Saunaen er altså historisk mere end et sted at svede.

8

Saunaens håndværk går i arv

I Finland lærer mange saunatraditioner videre i familien. Børn bliver ofte introduceret til saunaens skikke af forældre og andre familiemedlemmer.

9

Japan har århundredgamle badehuse

Japanske sentō er offentlige badehuse. Der findes skriftlige spor af bade i Kyoto helt tilbage til Heian-perioden, som sluttede i 1185.

10

Badehuse med buddhistiske rødder

Japans offentlige badekultur har historiske forbindelser til buddhistiske templer, hvor badefaciliteter blev brugt af munke og senere også stillet til rådighed for offentligheden.

Foto: AI

Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard

Har du kommentarer til medlemsbladet?
Eller vil du dele en god saunahistorie?

Du kan kontakte redaktionen på:
info@saunaselskab.dk

Foto: HUUM | sauna heaters