

## Sauna zur Sommersonnenwende: Was wir von Finnland lernen können



Wenn in Finnland die Nächte nicht mehr dunkel werden, beginnen überall im Norden die traditionellen Feierlichkeiten rund um Juhannus, die Sommersonnenwende. Für die Finnen ist sie mehr als nur ein kalendarisches Ereignis – sie ist ein kulturelles Innehalten, ein Fest der Natur, der Reinigung und des Neuanfangs. Dort findet das Leben im Freien statt – barfuß im Gras, mit einfachen Speisen, Musik, Feuer, Nähe – und im Mittelpunkt: die Sauna. Für KLAFS – Weltmarktführer für Sauna, Wellness und Spa – ist die zeitlose, wohltuende Saunakultur Finnlands seit jeher eine Quelle der Inspiration. Aus dieser tief verwurzelten Tradition sind viele Ideen entstanden, die heute Menschen weltweit in den Genuss echter Erholung bringen.

### Kein Juhannus ohne Schwitzen: Sauna als ritueller Mittelpunkt

Die Sommersonnenwende, um den 21. Juni herum, ist der Höhepunkt des finnischen Sommers. Dabei gilt: kein Juhannus ohne das Schwitzen in der Natur! Es ist das wohl ursprünglichste Ritual Skandinaviens – eine Verbindung aus Reinigung, Achtsamkeit und Freiheit. „Denn im Norden Europas, und besonders in Finnland, gehört die Sauna zum Leben. Sie ist ein Ort der Entspannung,

der generationsübergreifend verbindet“, erklärt Phillip Rock, CEO von KLAFS. Dabei versammeln sich am Abend der Sommersonnenwende finnische Familien in der Sauna und genießen das Saunabad als stilles Übergangsritual: ein Moment der inneren Reinigung und der Klarheit zwischen dem, was war, und dem, was kommt – oft begleitet von Birkenzweigen, den sogenannten „Vihta“, die sanft über die Haut gestrichen werden. Sie regen die Durchblutung an, lösen Verspannungen und stehen symbolisch für das Abstreifen des Alten.

## Natur, Wasser, Wärme – und Gemeinschaft

Juhannus erinnert uns daran, dass Luxus manchmal bedeutet, Zeit zu haben – für sich selbst und die Liebsten im Leben. Es ist die Rückbesinnung auf das Wesentliche. In dieser Langsamkeit entsteht eine andere Form von Verbindung: echte Gespräche ohne Ablenkung und gemeinsames Schweigen ohne Unbehagen. Man sitzt zusammen, schwitzt zusammen und isst zusammen – und fühlt sich plötzlich ganz angekommen. Kinder springen an Juhannus ins Wasser, während sich die Erwachsenen am

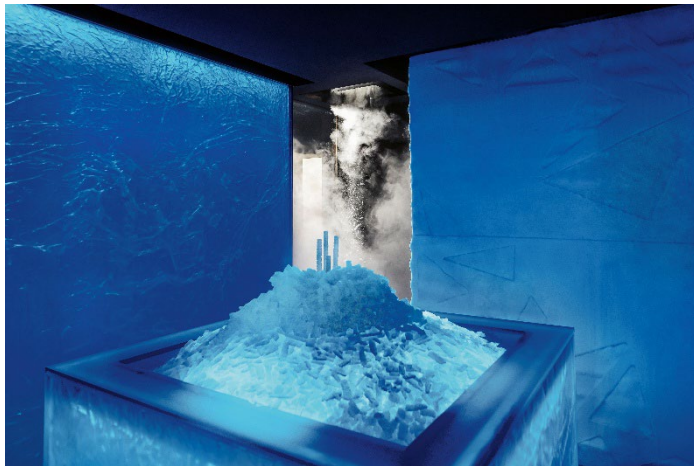
Steg unterhalten und die Großeltern das Essen vorbereiten. Lärm, Druck, Erreichbarkeit oder Pläne haben hier keinen Platz. Was zählt, ist das Jetzt.

## „Sisu“ – innere Stärke als Teil der Erfahrung

Nach der Hitze folgt der Sprung in einen kalten See oder Fluss – ein



Ritual, das die Balance der Elemente zelebriert. Die kalte Wassertemperatur ist der perfekte Kontrast zur wohligen Wärme der Sauna und steht sinnbildlich für Erneuerung, Klarheit und den bewussten Moment des Umschaltens. Deshalb braucht es beim Saunieren in der Mittsommernacht vor allem eines: Sisu. Dieser finnische Begriff beschreibt eine tiefe innere Stärke – eine Mischung aus Willenskraft und Ausdauer. „Sisu“ zeigt sich im Durchhalten und bewussten Überschreiten der Komfortzone, etwa beim mutigen Eintauchen ins kalte Wasser. Es ist genau dieses Wechselspiel von Herausforderung und Belohnung, das Körper und Geist gleichermaßen belebt. Ob intensiver Aufguss oder Kältereiz – in der Natur wird daraus eine ganzheitliche Erfahrung, die nachwirkt.



„Diese Balance aus Wärme und Kälte, Ruhe und Aktivität ist ein zentrales Prinzip der finnischen Saunakultur – und inspiriert auch uns bei KLAFS“, so Phillip Rock. Als eine der jüngsten Innovationen hat KLAFS das Eisnebelbad FRIMAS entwickelt – eine eindrucksvolle Möglichkeit, den belebenden Kältereiz nach dem heißen Saunabad auf besonders sinnliche und natürliche

Weise zu erleben. Diese sanfte, naturnahe Art der Wellness-Abkühlung erfrischt ganzjährig, stärkt die Gefäße und wirkt klärend auf den Geist wie ein tiefer Atemzug frischer Luft.

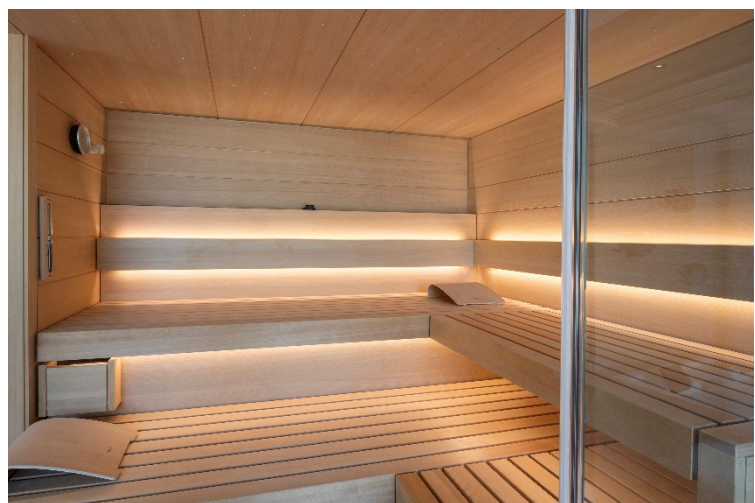
## KLAFS Saunen als Räume für Rückzug, Rituale und neue Energie

KLAFS schafft mit seinen Wellnesslösungen genau solche finnischen Momente, in denen die Zeit mal stehen zu bleiben scheint – ob mit eleganten Design-Saunen für zu Hause, charmanten Oasen für den Garten oder individuellen Spa-Konzepten für Hotels und Chalets. Mit einer stilvollen Formensprache, einer durchdachten Materialauswahl und technischen Innovationen entstehen Räume, die mehr sind als nur Orte zum Schwitzen. Sie erfüllen die wachsende Sehnsucht nach einem Zuhause, das sich vollends dem persönlichen Wohlbefinden widmet.

Hier laden sie ein zum Entschleunigen, Durchatmen und Kraftschöpfen – allein, mit Freunden oder der Familie.

Aus der ästhetischen Betrachtung ist bei KLAFS inzwischen ein ganzheitlicher Gestaltungsansatz geworden: Architektur für alle

Sinne. Es ist weit mehr als die Verschönerung von Räumen – sondern die bewusste Inszenierung von Erlebnissen, die mental und physisch wirken, berühren und als persönliche Kraftquelle dienen. Sie





bringen den ursprünglichen Gedanken der finnischen Rituale ins Hier und Jetzt. Für ganz persönliche Momente der Ruhe, Entspannung und Erneuerung.



Bilder: ©KLAFS GmbH | [www.klafs.de](http://www.klafs.de)

## Über KLAFS

Schon seit 1928 schafft KLAFS Orte der Entspannung für Körper und Geist. Und schafft es dabei immer wieder, mit wegweisenden Innovationen zu überraschen – so wie mit der Raumsparsauna KLAFS S1, die sich auf Knopfdruck innerhalb von 20 Sekunden von der Größe eines Wandschranks zur voll funktionsfähigen Sauna verwandelt. Durch diese Innovationskraft avancierte KLAFS vom einst kleinen Familienunternehmen zum weltweit agierenden Branchenführer. Heute arbeiten mehr als 800 Mitarbeiter daran, die stetig steigenden Ansprüche der Kunden zu erfüllen – und zu übertreffen. Vom kleinen privaten Saunatraum bis hin zum luxuriösen Hotel-Spa. Und das auf der ganzen Welt, mit kompetenter Beratung durch sorgfältig geschulte Fachberater und einem Vor-Ort-Service durch erfahrene Teams. Als Trendsetter der Sauna-, Pool- und Spa-Branche investiert KLAFS kontinuierlich in Forschung und Entwicklung, beispielsweise um die Energieeffizienz seiner Produkte noch weiter zu steigern.