

## Gusmesterkursus



### **Varighed:**

*7 til 8 timer afhængigt af deltagerantallet (5-10)*

### **Datoer:**

*Kontakt Saunaselskabet og aftal en passende dag.*

### **Instruktører:**

**Michael B. Jensen, Formand**, dommer siden 2006, bestyrelsesmedlem i the International Sauna Association (ISA) og med 32 års undervisningserfaring fra Beredskabskorpset og det private erhvervsliv.

**Lay Pang Ong**, 6 x Danmarksmester i saunagus, deltager i flere VM og World Cup arrangementer og dommer fra 2013.

**Helge Bøgegaard**, ekspert i æteriske olier, dommer siden 2012 og jury medlem ved VM 2013. Har deltaget som gæst i mange DM og VM arrangementer.



**Det Danske Saunaselskab**  
*præsenterer*

## **Gusmesterkursus**

***På din hjemmebane  
Til humane priser***

## Målgrupper:

### *Bademestre og andre interesserede*

*Motiverede deltagere, som forinden har uddannelse som bademestre, subsidiært som førstehjælper med speciale i svømmebads relaterede ulykker, møder op med badetøj, håndklæde el. lign. til viftning samt evt. egne æteriske olier.*

## Mål:

*At sætte deltagerne i stand til at lave en behagelig saunagus med udvalg af gode æteriske olier, effektiv og behagelig fordeling af gusen og en troværdig fortælling således at helhedsindtrykket giver gæsterne lyst til at komme igen.*



**Det Danske Saunaselskab**  
The Danish Sauna Society – Tanskan Saunaseura

### *Arrangeret af*

*Det Danske Saunaselskab (medlem af the International Sauna Association, ISA)*

*CVR nr. DK34784132*

*Fon: 22990493*

*Skype fon: Mbesnier eller +4536997041*

*E-mail: [detdanskeaunaselskab@gmail.com](mailto:detdanskeaunaselskab@gmail.com)*

*Hjemmeside: [www.saunaselskab.dk](http://www.saunaselskab.dk)*

*Facebook side: <http://www.facebook.com/saunaselskab>*

## Program

- 1 Introduktion til saunaen og de fysiske forhold i denne.*
- 2 Introduktion til de æteriske olier og deres virkninger på mennesket.*
- 3 Vifteteknik, hvorfor og hvordan, praktiske øvelser.*
- 4 Selve gusen, gusmidler (koldt vand, varmt vand og is) + gusteknik afpasset til ovntypen og størrelsen. Gusens varighed. Den korrekte brug af en vihta (birkekvast). Teori og praktiske øvelser.*
- 5 Fortælling/tema. Valg af tema, obligatoriske udsagn og sammenkædning/den røde tråd.*
- 6 Teoretisk prøve med spørgeskema.*
- 7 Praktiske tests af alle deltagerne i saunaen. Maks. 10 min. gus*

*Naturligvis med passende pauser indlagt og udlevering af kursusdiplom til alle de deltagere, der får mindst 5 i gennemsnits karakter af 10 mulige.*

## Mere information:

*Detaljeret program, tilmeldingsblanket og yderligere oplysninger kan fås hos Det Danske Saunaselskab, se modstående side!*