

SKRIBENT & FOTOGRAF: LENE HØFFNER

# SAUNA

## SAMVÆR

## SUNDHED

## SYDFYN

### PORTRÆT AF EN NY SPONSOR

KØBENHAVNERDRENGEN FRA STENBROEN  
DER TOG SAUNAGUSEN MED TIL SYDFYN

[WWW.SAUNAFYNLANGELAND.DK](http://WWW.SAUNAFYNLANGELAND.DK)

*Fotos venligst udlant af  
Sauna Fyn Langeland*

---

**Københavnserdrengen fra stenbroen** Jan Hedegaard Jensen, bor i dag i Åbyskov, sammen med sin hustru Charlotte Hedegaard Madsen. Her er de glade for at bo. Og, det kan vi her fra omegnen jo rigtig godt forstå - her er bare dejligt. Jan, er vokset op på stenbroen i Valby og flyttede til Langeland i 2014, da han købte det gamle bageri i Snøde. Da Jan og Charlotte faldt for hinanden, blev det gamle bageri sat til salg, fordi de udover hinanden, også faldt for det gamle røde bindingsværkshus på Skårupøre Strandvej. Her har de ifm istandsættelsen af huset, også gjort plads til et hjemmekontor og det er herfra Jan, udover at sit arbejde med salg og vurdering af konkursboer, også driver Sauna Fyn Langeland.

**Inden turen gik til Langeland,** nærmere i årene 1983-2007, lagde Jan trægulve. En virksomhed han overtog efter sin far, og som bl.a. har lagt trægulvene i Kastrup Lufthavn. Det var arbejdet med træ, der førte Jan til de baltiske lande,

Folk & Fæ byder Jan H. Jensen og  
Sauna Fyn Langeland velkommen  
som ny sponsor i bladet!



---

fordi det var her, han købte træ til gulvene. Og det var rejserne til de baltiske lande, der førte til, at han blev præsenteret for og stiftede bekendtskab med, de over 200 år gamle Banya saunatraditioner.

**Banya saunatraditionen** stammer fra Østeuropa, hvor man dengang ikke havde badeværelser i private hjem. I stedet gik man i de særligt indrettede badehuse for at blive vasket. Det særlige ved badehusene, er den store masseovn. Masseovnen er placeret midt i badehuset som er opført i flere etager, og fra hver etage kan man tilgå masseovnen, hvor stenene til saunaerne varmes op og holdes varme døgnet rundt. Det særlige ved Banya traditionen er, at man bruger urter fra naturen i nærområdet ifm vaskeritualerne.

**Disse mange saunabesøg**, vakte Jans interesse så meget for traditionen, at han selv blev uddannet gusmester. Gusmesteren er den person, som varetager ritualerne i saunaen. Jan fortæller, at man i Danmark ikke har tradition for, at bruge saunaen til vaskeritualer, men til oplevelses- og healings ritualer.

**Med sit kendskab til træ**, begyndte Jan i 2008, at bygge træbadekar. Og, i de senere år, nu også saunaer. Ud over at bygge saunaerne, har Jan med

sin virksomhed Sauna Fyn Langeland p.t. etableret saunafællesskaber i Rudkøbing og i Skårupøre. Ligesom tre nye lokationer på Sydfyn lige nu venter på godkendelse hos Kystfarvandsdirektoratet, så de forhåbentlig også snart, kan åbne dørene til saunaer dér.

**Saunaen i Skårupøre**, som åbnede i sommeren 2023, står ved Skårupøre Strandkiosk. Her kan alle der har lyst, flere gange om ugen deltage i Banya inspirerede saunagus, som ledes af én af de 9 gusmestre der er tilknyttet og uddannet hos Sauna Fyn Langeland i tæt samarbejde med en af



---

verdens førende banyamestre fra Tjekkiet, Dominik Jiří Žitný.

**I saunaen i Skårupøre** bruges også urter fra vores lokalområde, f.eks. brændenælde, lavendel, gran, rosmarin eller birk, som en vigtig del af gus-oplevelsen. Man kan holde øje med de ugentlige gus-events i den åbne FB-gruppe: Saunagus Sydfyn – her opdateres kalenderen løbende og mindst én måned frem.



**En gus session** varer en time og er opdelt i tre sessioner. Hver session i saunaen varer ca. 12-15 minutter, efterfulgt af et koldt dyb, enten i sundet eller i træbadekarret, som står uden for saunaen og er fyldt op med vand og store mængder isterninger. Imens man er i saunaen er det gusmesteren der leder "slagets gang". Det er gusmesteren der sørger for, at hænde vand tilført æteriske olier eller f.eks. cedertræ, på de varme sten. Vandet fordampes og gusmesteren fordeler de aromatiske dampe, med vifter eller f.eks. grangrene, rundt til

deltagerne i gusen. Alt efter den enkeltes saunas størrelse, er der typisk 10-15 deltagere i hver session.

**Hver urt giver sin egen særlige påvirkning,** hvorfor der i healings ritualer kan arbejdes målrettet med urter, som f.eks. er gode for luftvejene, løfte sindets stemning eller andre specifikke områder. Udover den healende effekt, bruger mange deltagere saunaen som et oplevelsesritual, hvor de tager sig en pause, og giver sig selv den mentale ro, til skiftevis at være i varme og kulde. Saunaerne er mobile, og kan flyttes

rundt i hele landet, afhængig af hvorfra efterspørgslen kommer.

**Udover de ugentlige saunagus,** tilbyder Sauna Fyn Langeland også,

- Nathold, weekendhold – og dagshold.
  - Sauna- og firmaevents,
  - Polterabend og fødselsdagsevents
  - Uddannelse til gusmestre og andre kurser
  - Vejtræknings forløb, for både virksomheder, skoler og private
  - Produktion og salg af saunaer.
-

---

De forskellige hold skabes ud fra de behov der måtte opstå. Sauna Fyn Langeland har ja-hatten på. Det betyder, at du og jeg altid er velkommen til, at komme med én ide, som vi sammen med Jan, sandsynligvis kan finde en løsning på.

**- Mange af os trækker vejret overfladisk**, måske et resultat af den travle hverdag der præger mange menneskers liv, udtaler Jan. Jan ved hvor vigtig vejtrækning er, og har derfor udarbejdet et vejtrækningsforløb på 4 sessioner, som helt enkelt kaldes: Træk Vejret.

**Jan fortæller:** - Til Træk Vejret, arbejders der med åndedrættens kraft for, at styrke krop og sind. Deltagerne lærer simple vejtrækningsteknikker udført i saunaen. Man får med teknikkerne indarbejdet en evne til at modstå umiddelbare reaktioner, i pressede situationer, som hjælper med til, at man kan bevare fatningen. Således en vældig god hjælp til stressramte, til at skabe ro i hverdagen og øge den mentale trivsel. Holdene er på maks. 8 kvinder/mænd. Da der dannes en fortrolighed deltagerne imellem, er det samme hold hele vejen igennem forløbet. Næste forløb starter lige om lidt, den 9. oktober.

**Udover et samarbejde med Medicinhaveerne**, hvor der er saunagus for +65'erne, samarbejder Jan også



med Langelands Kommunes skoler, hvor 'bogstavsborn' lærer at trække vejret og finde ro. En kæmpe god ide, hvis jeg lige må komme med min mening om dét. Jan har også løbende forløb med stresseramte voksne. - Kombinationen af korrekt vejtrækning, saunaens varme og isbadets kulde hjælper til, at få balance i krop og sind. Uanset om man er barn, voksen eller +65, fortæller Jan.

**Jan har stiftet Dansk Sauna Laug** og er i dag formand for foreningen. Melder man sig ind i [danskeaunalaug.dk](http://danskeaunalaug.dk) – kan man bl.a. få adgang til saunaen i Skårupøre hver morgen kl. 05-10, i perioden fra 1. oktober til 1. maj. Lige som virksomheder kan også drage fordel deraf, til medarbejdernes ve og vel.

**Det er ganske vist.** At det var således, at saunagusen kom via stenbroen, over de baltiske lande til Sydfyn.

**Jeg skal** helt sikkert hen og prøve det der saunagus. Og måske jeg også skulle udfordre mig selv på: Træk Vejret, forløbet?

---