



Pressemitteilung

Tag der Sauna 2026: Wurzeln bewahren, Neues gestalten!

Am 24. September lädt der Deutsche Sauna-Bund gemeinsam mit Saunabetrieben in ganz Deutschland zum Tag der Sauna ein. Unter dem Motto „Wurzeln bewahren - Neues gestalten!“ steht ein Aktionstag ganz im Zeichen von Tradition und neuen Perspektiven auf die Saunakultur.

Seit 2014 wird der Tag der Sauna jährlich vom Deutschen Sauna-Bund veranstaltet. Gemeinsam mit den teilnehmenden Betrieben markiert er den Auftakt in die neue Sauna-Saison und rückt die Vielfalt, Qualität und Faszination des Saunierens in den Mittelpunkt.

Das Motto „Wurzeln bewahren, Neues gestalten!“ lenkt den Blick auf die Ursprünge der Saunakultur und ihre Entwicklung bis in die Gegenwart. Gäste erhalten Einblicke in die Geschichte des Saunierens, in traditionelle Rituale und die Werte, die die Saunakultur über Generationen geprägt haben. Gleichzeitig zeigt der Aktionstag, wie moderne Ideen und Angebote dazu beitragen, diese Tradition lebendig und zukunftsfähig zu gestalten.

Passend zum Motto spielt in diesem Jahr auch die Wurzel im wörtlichen Sinne eine besondere Rolle. Viele Betriebe greifen die botanische Bedeutung der Wurzel auf und machen ihre Funktion als Ursprung, Kraftquelle und verbindendes Element erlebbar. Ob Wissenswertes zu Heil- und Gewürzpflanzen, thematische Aufgüsse mit Natursuden oder weitere kreative Programmpunkte – die Wurzel dient als inspirierende Brücke zwischen Natur, Gesundheit und Saunakultur.

„Wurzeln geben Halt und Orientierung. Gleichzeitig schaffen sie die Grundlage für Wachstum und Entwicklung. Genau diese Verbindung von Tradition und Zukunft macht die Saunakultur aus und steht im Mittelpunkt des Tags der Sauna 2026“, so der Deutsche Sauna-Bund.

Am **24. September 2026** erwartet Besucherinnen und Besucher deutschlandweit ein abwechslungsreiches Programm mit thematischen Aufgüssen, Führungen, Vorträgen und besonderen Aktionen. Jeder Betrieb gestaltet den Tag individuell und interpretiert das Motto auf eigene Weise, basierend auf einem bereitgestellten Leitfaden des Deutschen Sauna-Bundes. So entsteht ein vielfältiges Angebot, das sowohl langjährige Saunafans als auch Neugierige anspricht.

Der Tag der Sauna lädt dazu ein, die Sauna neu zu entdecken, ihre Wurzeln kennenzulernen und gemeinsam den Beginn der Sauna-Saison zu feiern.

Weitere Informationen und teilnehmende Betriebe unter:

www.tagdersauna.de

Pressekontakt

Deutscher Sauna-Bund e. V. | Daniela Pieper | d.pieper@sauna-bund.de | 0521 -966 79-22

