

**Light:**

Die positive Wirkung von unterschiedlichen Farben auf den menschlichen Organismus ist schon lange bekannt. Das Farblight in der Sauna kann die heilende Wirkung der Sauna unterstützen und sogar verstärken. Jede Farbe hat ihre ganz eigene Wirkung auf unseren Geist. Farben können uns Energie geben, das Wohlempfinden und die die Laune steigern.

**Wirkung von Farben:****Lila**

- regt zum Nachdenken an
- beruhigend
- regt Kreativität auf interessante Weise an
- starke meditative und ausgleichende Funktion
- hilft Körper und Geist in Einklang zu bringen
- steigert Konzentration und Geisteskraft

**Blau**

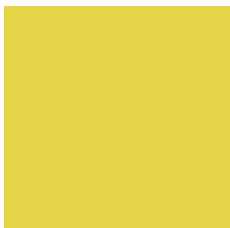
- wirkt beruhigend und entspannend
- löst Ruhe, Stille, und Gelassenheit aus
- eignet sich optimal, um inneren und äußeren Frieden zu finden
- baut Stress und Hektik ab
- löst nervös bedingte Verkrampfungen
- die Muskeln lockern sich, das Herz kann sich wieder beruhigen

**Grün**

- direkte Wirkung auf den Menschen
- wirkt entspannend und heilungsfördernd
- löst positive Assoziationen aus
- wirkt es beruhigend, ohne zu ermüden
- harmonisierend
- Heilfarbe

**Rot**

- wohltuend und wärmende
- wirkt anregend und appetitfördernd
- erhöht Energiepegel und seelische Kraft
- regt alle Vorgänge im Körper an
- stimuliert die Stoffwechselaktivitäten
- übt Einfluss auf das vegetative Nervensystem aus

**Gelb**

- wirkt aufmunternd und stärkt Nerven
- schenkt neuen Mut und mehr Motivation
- fördert die Konzentration
- schenkt uns Zuversicht, Heiterkeit und Lebensfreude
- löst positive Assoziationen aus
- steht für Optimismus