

AUFGUSSBLADET

Januari 2026



SWEDISH AUFGUSS SOCIETY

svenska aufgussföreningen

Swedish Aufguss Society är en ideell förening som samlar människor med passion för aufguss – en basturitual där värme, doft, musik och rörelse möts i ett gemensamt rum. Föreningen består av utövare, arrangörer och engagerade entusiaster som tillsammans vill bidra till en långsiktigt hållbar utveckling av aufguss i Sverige.

Styrelsemedlemmar

Nichlas Rasmussen
Christer Sörliden
Marie Söderberg
Tojje Silden-Glemark
Håkan Dahlgren
Ola Alexandra Zarzycka
Jesper Save
Tomas Frejarö
Fia Wester
Kristina Johansson

LÄR KÄNNA TRE AV STYRELEMEMEDLEMMARNA



NICHLAS RASMUSSEN ORDFÖRANDE

JAG VILL BÖRJA MED ATT SÄGA ETT ÖDMJUKT TACK FÖR FÖRTROENDET ATT FÅ VARA ORDFÖRANDE FÖR SWEDISH AUFGUSS SOCIETY.

MIN AMBITION ÄR ATT BYGGA EN AUFGUSS-FAMILJ FÖR HELA SVERIGE, DÄR GEMENSKAPEN OCH KÄRLEKEN TILL DETTA FANTASTISKA HANTVERK STÅR I CENTRUM. MED DEN ENGAGERADE STYRELSE SOM ARBETAR BAKOM KULISSERNA ÄR JAG ÖVERTYGAD OM ATT VI KAN LYCKAS.

2025 HAR VARIT ETT ÅR FYLLET AV STARKA MINNEN, BÅDE I OCH UTANFÖR BASTUN. EN AV DE MEST BETYDELSEFULLA UPPLEVELSERNA VAR SAMARBETET MED SAUNAAID OCH REPOWER, DÄR VI GAV OMKRING 100 UKRAINSKA STRIDSLÄKARE EN PAUS FRÅN KRIGET – ETT ÖGONBLICK JAG BÄR MED MIG MED STOR ÖDMJUKHET.

AUFGUSSMÄSSIGT STICKER TVÅ UPPLEVELSER UT:

SM I KLASSISK AUFGUSS PÅ KALLIS I HELSINGBORG, EN HELG MED FANTASTISKA MÄSTARE, GÄSTER OCH NYA VÄNSKAPERU, SAMT NORDISKA MÄSTERSKAPET I KÖPENHAMN, DÄR VI VAR PÅ PLATS SOM EN STARK SVENSK DELEGATION OCH HEJADE FRAM ROGER, ELIN OCH SARA – MED VÅR EGEN TOJJE TÄVLANDE FÖR FINLAND.

INFÖR 2026 SER JAG FRAM EMOT ATT DELTA I KALLBADSVECKAN I HELSINGBORG I JANUARI OCH EN FYRADAGARS SAUNARESA TILL FINLAND I MARS TILLSAMMANS MED LIKASINNADE.

TILL SIST VILL JAG TACKA ALLA ER SOM STÖTTAR VÅRT ARBETE – NI ÄR EN DEL AV SVERIGES VARMASTE GÄNG 🍷👯♂️

LÄR KÄNNA TRE AV STYRELEMEMEDLEMMARNA



CHRISTER SÖRLIDEN VICE ORDFÖRANDE SAMT KASSÖR

TÄNK VILKET HISTORISKT ÅR 2025 BLEV – INTE BARA FÖR MIG, UTAN FÖR ALLA OSS SOM PÅ NÅGOT SÄTT KOMMER I KONTAKT MED AUFGUSS. JAG KOMMER ALLTID ATT MINNAS DAGEN I JANUARI DÅ JAG ÅTERIGEN TRÄFFADE MIN VÄN LAY PANG ONG OCH FICK FRÅGAN OM ATT ARRANGERA SM I KLASSISK AUFGUSS. EN FRÅGA SOM SNABBT BLEV VERKLIGHET PÅ KLASSISKA KALLIS I HELSINGBORG, DÄR JAG HAR FÖRMÅNEN ATT ARBETA SOM SAMORDNARE.

SM BLEV SNART NM – OCH BLEV SAMTIDIGT STARTEN PÅ EN FACEBOOK-GRUPP MED NAMNET SWEDISH AUFGUSS SOCIETY. NÅGRA MÅNADER SENARE, DEN 31 AUGUSTI, BILDADES FÖRENINGEN. JAG FICK FÖRTROENDET ATT VÄLJAS TILL FÖRENINGENS FÖRSTA ORDFÖRANDE, NÅGOT JAG ÄR MYCKET GLAD OCH TACKSAM ÖVER. UNDER HÖSTEN VÄXTE STYRELSEN, MEN NÄR ROLLEN SOM KASSÖR BEHÖVDE FYLLAS TOG JAG, MED MIN BAKGRUND SOM EKONOM, STEGET VIDARE TILL VICE ORDFÖRANDE OCH KASSÖR.

I MIN UTBILDNING TILL BADMÄSTARE INGICK AUFGUSS, SOM JAG PRAKTISERADE VID PARADISET I ÖRNSKÖLDSEVIK – EN ANLÄGGNING SOM VERKLIGEN SATSAR PÅ AUFGUSS. INTRESSET TOG NY FART NÄR JAG BÖRJADE ARBETA I HELSINGBORG, MED ANSVAR FÖR KALLIS OCH PÅLSJÖBADEN, DÄR AUFGUSS ÄR EN NATURLIG DEL AV VERKSAMHETEN – INTE MINST UNDER KALLBADSVECKAN OCH MED BESÖK AV VERKLIGA MÄSTARE SOM PANG OCH CRISTIAN.

LÄR KÄNNA TRE AV STYRELEMEMEDLEMMARNA



KRISTINA JOHANSSON LEDAMOT OCH REDAKTÖR AUFGUSSBLADET

DET SKA BLI SÅ KUL ATT FÅ VARA MED OCH BYGGA UPP
RIKSORGANISATIONEN SWEDISH AUFGUSS SOCIETY.

JAG KOM I KONTAKT MED AUFGUSS FÖRSTA GÅNGEN PÅ 90-TALET PÅ
BADHUSET KASKAD I MARKS KOMMUN.

JAG HAR ÄVEN NJUTIT AV AUFGUSS PÅ SKALERUPP KLIT RESORT I
DANMARK SAMT UNDER KALLBADSVECKORNA I
HELSINGBORG. MEN MIN KÄRLEK FÖR AUFGUSS TOG FART UNDER SM I
HELSINGBORG OCH NM I KÖPENHAMN SOM VAR
EN FANTASTISK MIX MELLAN TÄVLING, GLÄDJE OCH EN FIN
SAMHÖRIGHET.

PÅ MIN FRITID ÄLSKAR JAG ATT BADA BASTU MED KALLBAD PÅ MITT
KÄRA KALLBADHUS I VARBERG, ATT SIMMA, LYSSNA PÅ
BÖCKER OCH PODDAR, ATT CYKLA OCH TRÄFFA MIN FAMILJ OCH
VÄNNER. JAG NJUTER OCKSÅ MYCKET AV ATT RESA RUNT I
SVERIGE OCH BESÖKA KALLBADHUS.

JAG JOBBAR SOM PLANERINGSINGENJÖR FÖR VATTEN OCH AVLOPP PÅ
VA-AVFALLSBOLAGET I VARBERG OCH FALKENBERGS
KOMMUNER. ETT MYCKET SPÄNNANDE ARBETE SOM HAR ETT VIKTIGT
UPPDRAG ATT BEVARA VÅRT VIKTIGASTE LIVSMEDEL
VATTEN SAMT ATT VÅRDA VÅRA VATTENDRAG OCH HAV.

DOMARUTBILDNING



I BÖRJAN AV DECEMBER TOGS ETT VIKTIGT STEG I FÖRENINGENS UTVECKLING NÄR DE TRE FÖRSTA SVENSKA DOMARNA I KLASSISK AUFGUSS – NICHLAS, TOJJE OCH CHRISTER – UTBILDADES. DET HÄR MARKERAR STARTEN PÅ NÅGOT SOM BLIR EN VIKTIG DEL AV VÅR FRAMTIDA VERKSAMHET, BÅDE NÄR DET GÄLLER UTBILDNING OCH TÄVLING. MÅLET ÄR ATT FRAMÖVER UTBILDA FLER DOMARE RUNT OM I LANDET FÖR ATT SKAPA EN NATURLIG SPRIDNING OCH KUNNA STÖTTA VARANDRA NÄR TÄVLINGAR ARRANGERAS, OAVSETT OM DET SKER I NORR ELLER SÖDER.

SOM STÖD UNDER UTBILDNINGEN HADE VI GLÄDJEN ATT GÄSTAS AV DEN INTERNATIONELLA DOMAREN KIM PEDERSEN FRÅN DANMARK. DAGEN BJÖD PÅ EN BRA MIX AV TEORI OCH PRAKTIK, DÄR VI BLAND ANNAT GEMENSAMT BEDÖMDE TRE OLIKA AUFGUSS-SITTNINGAR UTIFRÅN GÄLLANDE REGEL- OCH POÄNGSYSTEM.

UTBILDNINGEN GAV OSS EN TYDLIG GRUND ATT STÅ PÅ INFÖR FORTSATT UTVECKLING AV BÅDE DOMARUTBILDNINGAR OCH FRAMTIDA TÄVLINGAR. DET HÄR ÄR BARA BÖRJAN – MEN ETT MYCKET VIKTIGT FÖRSTA STEG.

AUGUSTMÄSTARE GRUNDUTBILDNING



Innehåll i utbildningen

Utbildningen innehåller bland annat:
bastuns kultur och tradition
säkerhet i bastumiljö
gästbemötande och närvaro
grundläggande teknik inom aufguss
Innehållet är utformat för att ge en
helhetsförståelse för rollen som
aufgussmästare.

Upplägg och genomförande

Utbildningen bygger på ett
genomarbetat teoretiskt material i
kombination med en omfattande
praktisk del i bastun. Detta ger
deltagarna både förståelse och
färdighet i utförandet.

Våra instruktörer har lång erfarenhet
inom aufguss och delar generöst med
sig av kunskap, teknik och praktiska
perspektiv.

Efter genomförd utbildning erhåller
deltagaren ett diplom som bekräftar
genomgången utbildning.

Swedish Aufguss Society erbjuder
en grundläggande utbildning för dig
som vill påbörja eller vidareutveckla
din resa som aufgussmästare.
Utbildningen vänder sig både till dig
som redan har erfarenhet och till dig
som är helt ny inom aufguss.
Utbildningen ger en trygg och solid
grund i både teori och praktik, med
fokus på kvalitet, säkerhet och
bastukultur.

Praktisk information

Tider för kommande utbildningstillfällen publiceras
snart.

Utbildningen kan även genomföras på plats hos
anläggningar. Vid intresse för detta, kontakta oss via
info@swedishaufguss.se

Pris

2 700 kr ordinarie pris

2 200 kr för medlemmar

Är detta utbildningen för dig?

Om du vill ta nästa steg – eller ta ditt första – inom
aufguss är denna grundutbildning en stabil och
genomtänkt start.

UPPMANING TILL NYA MEDLEMMAR OCH SPONSORER



Sverigekartan växer 🇸🇪🔥

**Redan 22 badhus,
badanläggningar och spa har
anmält sig och tagit plats på vår
karta.**

**Vi älskar att se hur Aufguss i
Sverige växer tillsammans – som
en familj ❤️**

**Men resan är inte klar än. Vi vill att
hela Sverige ska vara med –
från söder till norr, från östkusten
till västkusten.**

**👉 Dela, tipsa och tagga alla du
känner!**

**Tillsammans fyller vi kartan och
bygger framtiden för Aufguss i
Sverige.**

**[https://swedishaufguss.se/sverige
kartan-aufguss/](https://swedishaufguss.se/sverige/kartan-aufguss/)**

**🔥 Du behöver inte vara Aufguss-
mästare för att vara medlem i Swedish
Aufguss Society – bara du älskar bastu,
värme och gemenskap!**

**För bara 200 kr om året, alltså knappt 17
kr i månaden, blir du en del av Sveriges
varmaste rörelse 🔥**

**Tänk dig doften av oljor, ångan
som stiger och känslan av total
närvaro – det är den kulturen du
hjälper till att sprida 🌿**

**Det kostar nästan ingenting, men
betyder allt.**

👉 Stötta bastukulturen.

🔥 Bli en del av gemenskapen.

🌿 Känn värmen.

**👉 Gå med idag – du kommer inte ångra
dig.**

**Vi söker sponsorer till Swedish
Aufguss Society.**

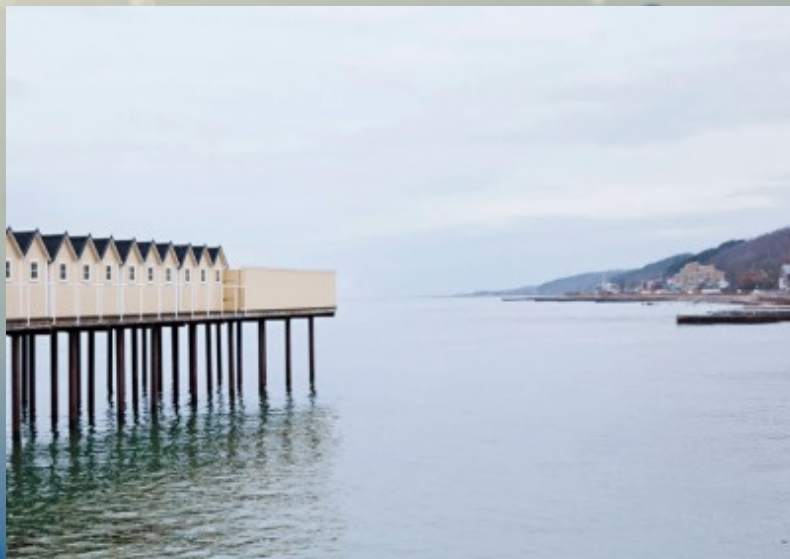
**För 2 500 kr/år får ni synlighet på
vår hemsida samt i våra sociala
medier.**

**Ett fint sätt att stötta svensk
Aufguss-kultur och nå en
engagerad målgrupp inom bastu
och wellness.**

**Vill du hellre sponsra oss på annat
sätt?**

**Kontakta oss gärna via
info@swedishaufguss.se 🔥**

KALLBADSVECKAN 2026



ÅRETS TEMA

Årets tema är en hyllning till den nordiska pausen vid havet. Ett nordiskt vinterlugn där havet möter kulturen, där kalla dopp möter värmande bastubad och där mänskliga möten skapar en paus i vardagen. Stanna upp, andas in i det salta vattnet och känn livet i kroppen.



AUFGUSS-SHOW MED PANG OCH CRISTIAN

En aufguss-show i världsklass! De danska mästarna Pang och Cristian tar dig med på en resa där dofter, musik och teknisk skicklighet vävs samman till en både fysisk och mental upplevelse.



VEDELDAT BASTUBAD MED DOFT AV NORDEN

Under ledning av Nichlas Rasmussen från Swedish Aufguss Society och Tobias Johansson från BastuPaus njuter vi av vedeldad bastu i bastutält på Gröningen. Vi växlar mellan bastu och kalla dopp i Öresund. Här är badkläder obligatoriskt och badskor rekommenderas. Ombyte sker utan omklädningsrum.