

AUFGUSSBLADET

April 2026



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

Innehåll april månads Aufgussblad

Presentation rollerna i styrelsen

Lär känna våra styrelsemedlemmar Maria, Tojje och Ola Aleksandra

29-31 maj Svenska mästerskapet i Karlstad

Årsmöte i Karlstad

Premiär grundutbildning i Aufguss 22:e mars 2026

Uppmaning till nya medlemmar och sponsorer

Rollerna i Styrelsen

Utbildare

**Nichlas Rasmussen
Tojje Silden-Glemark
Marie Söderberg
Tomas Frejarö**

Tävling

**Nichlas Rasmussen
Håkan Dahlgren
Tomas Frejarö
Tojje Silden-Glemark**

Kontakter med tex företag/anläggningar

**Marie Söderberg
Jesper Save
Nichlas Rasmussen**

Nyhetsbrev

Kristina Johansson (nyhetsbrevet kommer att komma ut 4ggr om året)

Hemsida

Jesper Save och Christer Sörliden

PRESENTATION

STYRESLEMMEDLEMMAR



MARIE SÖDERBERG LEDAMOT

Hälsa och välbefinnande ligger mig varmt om hjärtat. Därför ser jag tacksamt fram emot att få vara en del av Swedish aufguss society och sprida kunskapen om Aufguss i Sverige, genom att vara en av våra auktoriserade Aufgussutbildare.

Jag arbetar som Badmästare på Dalsjöbadet strax utanför Borås och numera även som Aufgussmästare – ett yrke där trygghet, närvaro och upplevelse står i centrum. Jag gick badmästarutbildningen i Helsingborg 1984-85, blev Hälsocoach 2010, Och på den vägen är det. Kom i kontakt med Aufguss för 10 år sen, då vi hade invigning av vår unika Japaninspirerade "utebastu" med självaste Karl "Kalle" Binder, på Dalsjöbadet.

Han introducerade oss i såväl oljor/dofter som olika vifttekniker. Jag har därefter med tiden själv utvecklat vidare bastusittningar och upplevelser för våra gäster, med musik och olika evenemang. För ett år sen ville jag vidareutveckla mina kunskaper och gick en kurs till Bastumästare. Det gav mig en Aha- upplevelse, helhetstänkande, och gjorde att jag fann en ny bastuvärld med likasinnade. Mycket större än jag visste.

Jag ser nu fram emot att få dela min kunskap, inspirera andra och bidra till att höja kvaliteten och passionen för aufguss i Sverige. Mitt mål är att varje människa som kliver in i bastun ska känna sig sedd, trygg och fylld av ny energi när de går därifrån och viljan att komma tillbaka. Och det är den läran jag vill delge. Jag ser framemot många varma möten med er som vill lära framöver "

PRESENTATION

STYRELSEMEDLEMMAR



TOIJE SILDEN -GLEMARK LEDAMOT

Jag heter Tojje Silden Glemark, är 45 år och jobbar som badmästare på Österåsbadet i Hässleholm. Vatten, värme och mötet med människor är en stor del av min vardag, något jag verkligen trivs med.

På fritiden tycker jag om att vara ute i naturen, umgås med familjen. Innebandy är en stor del av mitt liv där jag är verksam som domare coach.

Bastu och aufguss har också blivit ett stort intresse för mig, särskilt när det går att kombinera med naturupplevelser. För mig handlar det mycket om att skapa en lugn och genuin upplevelse där värmen, dofterna och omgivningen får samspel.

I bastugemenskapen är jag engagerad i styrelsearbete där jag bland annat är utbildningsansvarig och sitter med i jury vid tävlingar. Jag tycker det är roligt att få vara med och bidra till utveckling, kunskap och gemenskap inom aufguss.

Jag försöker alltid hålla det enkelt och äkta – och delar gärna med mig av min passion för bastu och upplevelser som får både kropp och sinne att må bra.

PRESENTATION STYRELSEMEDLEMMAR



OLA ALEKSANDRA ZARZYCKA LEDAMOT

Jag är styrelsemedlem i SAS samt basturitualledare och grundare av Sola Temple och Nordic Sauna Therapy, där jag arbetar i skärningspunkten mellan välmående, embodiment och reglering av nervsystemet. Med över fem års erfarenhet har jag studerat bastutraditioner och ceremoniella praktiker i flera europeiska länder, bidragit till utvecklingen av medvetna spa-upplevelser samt utbildat bastumästare i ritualledning.

Min metod hämtar inspiration från nordiska, shamaniska och afrikanska bastutraditioner och integrerar samtidigt andningsarbete, somatiska metoder samt influenser från yoga och ayurvediska traditioner. Jag värdesätter att skrädarsy varje ritual efter gruppen eller individen. För mig är ingen ritual den andra lik — varje upplevelse formas utifrån gruppens energi och behov, oavsett om den är djupt spirituellt, lugnande och reglerande eller mer aktiverande och gemenskapsbyggande genom rörelse, Just nu kan du möta mig i naturen, eller på Hagastrand Spa och ibland även i Lugnet i Dalarna.



Swedish Classic Aufguss Championship

Den 29–31 maj avgörs SM i klassisk aufguss på Sundstabadet i Karlstad – och allt är nu klart för en helg fylld av värme, stämning och aufguss i absolut toppklass.

Startfältet är spikat och vi ser fram emot tre dagar med några av Nordens främsta utövare. Biljetterna är släppta – och platserna är begränsade!

Som publik får du uppleva tävlingen på nära håll, med exklusiva sittningar, dryck och tilltugg samt tillgång till relaxavdelningen.

I samband med SM-dagarna kommer även föreningens årsmöte att hållas. Mer information om detta publiceras separat.



Startordning: Tävlande

- 1. Albin Mårtensson, Malmö**
- 2. Håkan Dahlgren, Karlstad**
- 3. Karin Branstrup, Lund**
- 4. Anton Reine, Johanneshov**
- 5. Stockholm Aufguss 2, Stockholm**
- 6. Dabour Al Baraa, Tranemo**
- 7. Nicolas Cañon, Nesodden**
- 8. Kristin Warenholt, Bjärred**
- 9. Johan Kohlström, Karlstad**
- 10. Felicia Ekblom, Stockholm**
- 11. Sara Larsson Castro, Köpenhamn**
- 12. Richard Qucik Rantanen, Skövde**
- 13. Stockholm Aufguss 1, Stockholm**
- 14. Roger Huerta Silva, Köpenhamn**
- 15. Dennis Wickholm, Stockholm**
- 16. Milad Florean, Göteborg**



SUNDSTABADET

Endast 10 minuter promenad från centrala Karlstad hittar du Sundstabadet.

Badet har cirka 400000 besökare varje år. Allt från lekande barnfamiljer till motion och elitsimmare, Till njutande unga som äldre i vår relaxavdelning eller som vi kallar den njuta.

Aufguss på Sundstabadet

Varje dag under hela veckan bjuder vi på Sundstabadet på aufguss. Förnärvarande så erbjuder vi totalt 41 olika sittningar i olika värmegrader.

När vi drar igång på riktigt



Öresund ligger spegelblank strax före sju på morgonen den 22 mars 2026. Vattnet är nästan överkligt stilla – som om någon tryckt på paus. Luften är krispig, vinden obefintlig, och runt Öresunds Funkis på Ribersborgsstranden vilar ett lugn som är svårt att sätta ord på.

Det är tyst på det där sättet som bara uppstår ibland. Och mitt i allt detta – en första gång.

En ny plats, en ny upplevelse. Idag är det dags för grundutbildning i klassisk aufguss.

Värd för utbildningen är Malmö Aufguss, medan utbildarna, Tojje Silden-Glemark och Nichlas Rasmussen, kommer från Swedish Aufguss Society. Redan innan dagen riktigt har börjat märks det att något är på gång. Kursen är fullbokad – platserna försvann snabbt, som om många väntat på just detta.

– grundutbildning i Aufguss den 22 mars 2026



Det som först känns som små detaljer växer snabbt till något större. Hur en handduk kan bli ett verktyg för att styra luft, förstärka värme eller skapa svalka. Hur dofter inte bara är dofter, utan upplevelser i lager: toppnoter, hjärtnoter, basnoter. Och mitt i allt detta, rollen som aufgussmästare. Att bära ansvar, läsa rummet, vara närvarande. Även i situationer där kunskap från ett sjukvårdsperspektiv kan bli avgörande.

Mellan de teoretiska passen händer något annat. Handdukarna kommer fram. Rörelserna börjar trevande – helikoptern, flaggan, fallskärmen. Skratt blandas med koncentration. Det som först känns ovant blir, steg för steg, mer naturligt. Kombinationer växer fram, och plötsligt handlar det inte bara om teknik – utan om känsla, timing och uttryck.

När eftermiddagen tar vid är det dags att kliva fram på riktigt. Att prova sina egna vingar. Varje deltagare får skapa och genomföra sin egen ritual – välja dofter, bygga upp ett flöde, hitta sitt sätt att möta gruppen.

Och det är här något händer.

Modet. Närvaron. Viljan att våga. Det märks tydligt att detta inte bara är en kurs – det är en början.



Anna Schantz



Sandra Johansson

De flesta deltagarna har tagit sig hit från olika delar av Skåne, men några resor bär på lite extra berättelser. Anna Schantz från Göteborg är en hängiven bastubadare som vill mer – som vill utforska vad bastun kan bli bortom det välbekanta.

Och så Sandra Johansson. Ett sent besked: två platser har blivit lediga. Vill du komma? Hon tvekar inte länge. Bokar nattåget från Dalarna till Malmö, anländer i gryningen och tar sig genom staden i ett tempo som säger allt. Nästan springande, men med ett tydligt mål. Hon vill göra något mer av bastun i sina egna lokaler. När frågan ställdes till ChatGPT kom svaret snabbt: aufguss. Men vad är det egentligen? Och hur lär man sig? Svaret ledde hit.

Dagen får snabbt sin rytm, där teori och praktik vävs samman på ett sätt som gör att tiden nästan försvinner. I teorin öppnas dörrar till förståelse, exempelvis skillnaderna mellan den finska löylyn och aufguss, hur basturummets utformning påverkar upplevelsen och hur värme och fukt faktiskt rör sig i rummet.



Resultatet talar för sig själv. Samtliga deltagare genomför sina ritualer med imponerande engagemang och får vid dagens slut ta emot sina diplom. Ett första steg, en grund att stå på – och en ny titel som aufgussmästare med grundläggande kunskaper. Men kanske viktigast av allt: känslan som hänger kvar i rummet efteråt. Den där blandningen av stolthet, glädje och nyfikenhet inför vad som kommer närmast.

Eftersom detta är den första “riktiga” utbildningen är återkopplingen extra viktig. Någon sammanställning finns ännu inte i skrivande stund, men de spontana reaktionerna – både på plats och i sociala medier – säger mycket. Lovorden är många. Engagemanget tydligt. Och om detta var början, så känns fortsättningen självklar.

Fler utbildningar kommer. Fler möten, fler berättelser, fler steg in i aufgussens värld – inte bara i Malmö, utan på fler platser runt om i landet. För den som vill följa resan framåt är det bästa sättet att hålla sig uppdaterad via hemsidan och sociala medier.

UPPMANING TILL NYA MEDLEMMAR OCH SPONSORER



Du behöver inte vara Aufgussmästare 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.

Sverigekartan växer flera 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/sverigekartan-aufguss/>

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