



Aufgussbladet

NYHETER, INSPIRATION & GEMENSKAP FÖR AUFGUSS I SVERIGE

Nummer 4

Oktober 2026

Innehåll i oktober månads Aufgussblad

Lär känna våra styrelse-
medlemmar - Julita, Jesper och
Håkan

Reportage från Nordiska mäster-
skapet i klassisk Aufguss i
Helsingborg

Eteriska dofter En kväll för doft,
kunskap och inspirationer

Hitta Aufguss i Sverige

Uppmaning till nya medlemmar
och sponsorer





PRESENTATION STYRESLEMEDLEMMAR

JULITA ZELLE, ERSÄTTARE

Ar 2013, på Kallbadhuset i Bjärred, började mitt äventyr med aufguss. Det blev två dagars kurs tillsammans med experter från Köpenhamn, och det väckte ett stort intresse hos mig för denna fantastiska upplevelse.

Nu bor jag i Viken och för tre år sedan startade jag med aufgussritualer i vår bastu. Som ny medlem i Vikenbadarna blev jag bjuden till ett styrelsemöte, där jag fick möjlighet att berätta om mig själv och om den fantastiska ideella verksamheten. Det skapade genast ett stort intresse.

Idag är det många Vikenbor som deltar i den fantastiska aufgussupplevelsen, som på så många sätt ger både psykiska och fysiska fördelar – men framför allt en helt underbar njutning.

Det är just kombinationen av välmående, avkoppling och njutning som gör att jag ständigt vill utvecklas och lära mig nya saker.

Med åren har jag utvecklat min egen profil och stil inom aufguss. Den bygger framför allt på maximal avkoppling, som nästan gränsar till meditation, tillsammans med ett bra andningssystem. För mig är andningen en viktig del av att uppnå de positiva

hälsoeffekterna och skapa en balans mellan kropp och sinne.

Även musiken spelar en viktig roll. Djupt avkopplande toner och rätt musikbakgrund kompletterar mina aufgussritualer och hjälper till att skapa den känsla jag vill förmedla.

Som en känslig människa och riktig livsnjutare har jag många andra intressen, men just aufguss är något jag älskar och nästan inte kan leva utan.

Jag är så otroligt glad och tacksam över att mitt initiativ har blivit så uppskattat och att antalet medlemmar hela tiden växer. Idag har vi ett fantastiskt aufgussgäng som, precis som jag, har svårt att tänka sig livet utan aufguss!





PRESENTATION STYRESLEMMEDLEMMAR

JESPER SAVE , LEDAMOT

För mig har bastun alltid varit mer än bara värme. Det är en plats där jag kan landa, vara närvarande och för en stund släppa allt annat. När jag upptäckte aufguss kände jag ganska snabbt att det fanns något där som verkligen fängade mig.

Det är svårt att beskriva för någon som aldrig har upplevt en riktigt bra aufguss. Det är värmen, dofterna, musiken och rörelserna, men framför allt känslan som skapas i rummet. När allt stämmer kan en aufguss bli som en liten resa. Under några minuter finns egentligen bara det som händer just där och då.

Jag fascinerar också mycket av hantverket bakom. Att två personer kan använda samma bastu, samma handduk och kanske till och med samma dofter, men ändå skapa två helt olika upplevelser. Det finns så mycket personlighet, kreativitet och kunskap i aufguss, och ju mer jag lär mig desto mer inser jag hur mycket det finns kvar att upptäcka.

För mig har det därför blivit naturligt att inte bara vara deltagare utan också engagera mig i hur aufguss utvecklas. Jag var med och bildade Malmö Aufguss, som jag ser som en mötesplats för människor som är nyfikna på aufguss.

Där ska man kunna få möjlighet att testa hur det känns att själv hålla en aufguss, även om man aldrig gjort det tidigare. Samtidigt vill vi skapa en plats där aufgussmästare i Malmö kan träffas, utbyta erfarenheter, dela idéer, inspirera varandra och utvecklas tillsammans. Det är samma drivkraft som ligger bakom mitt engagemang i styrelsen för Swedish Aufguss Society. Jag vill vara med och bygga något långsiktigt och bidra till att fler människor i Sverige upptäcker aufguss. Inte bara som en aktivitet på ett spa eller i en bastu, utan som ett hantverk och en kultur där människor möts.

Det jag tycker allra mest om är egentligen gemenskapen. Aufguss samlar människor som är väldigt olika, men som delar en nyfikenhet och passion. Man lär av varandra, testar nya saker och blir inspirerad av hur andra tänker.

Och kanske är det just därför jag har fastnat så mycket för det. Aufguss innehåller många saker jag tycker om: värme, människor, kreativitet, musik, utveckling och närvaro.

För mig handlar det i slutändan om att skapa en upplevelse tillsammans med andra. Och varje gång bastudörren stängs och en ny aufguss börjar finns möjligheten att skapa något som inte riktigt går att uppleva på exakt samma sätt igen.



PRESENTATION STYRESLEMMEDLEMMAR

HÅKAN DAHLGREN , LEDAMOT

Jag heter Håkan Dahlgren, är 47 år och bor i Karlstad och jobbar som aufgussansvarig på Sundstabadet. Jag är oerhört tacksam att få vara en av grundarna till denna fantastiska förening som har vuxit jättemycket på bara ett år, allt från att vi redan har arrangerat två stycken SM och ett NM med otroligt bra resultat.

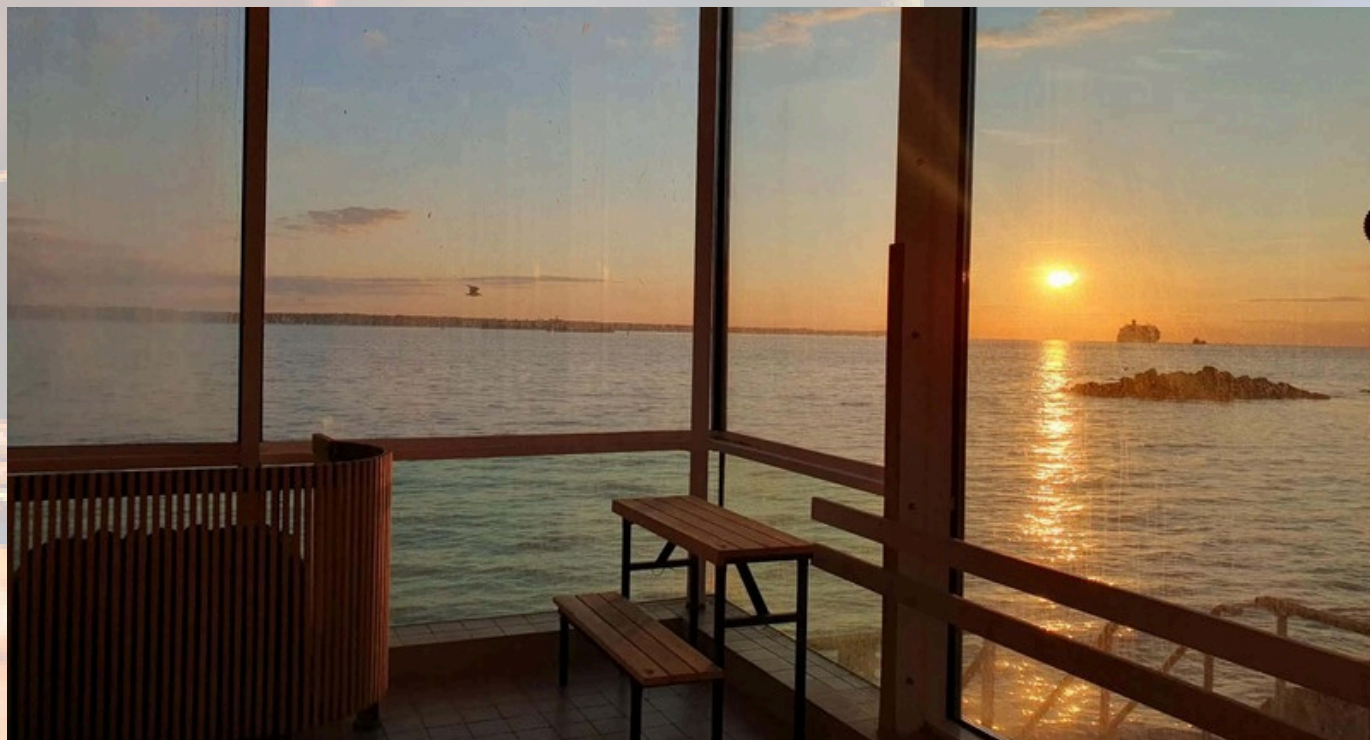
För min del började detta beroende av aufguss under ett studiebesök på experium i Lindvallen. Vi hörde att de hade något som hette aufguss, jag testade och sen var jag fast så även min chef som tyckte att vi skulle ta detta till Karlstad.

Det som jag har fastat för med just aufguss är att man kan göra så otroligt mycket med bara en handduk, eterisk olja. Det som gör mig mest glad är att få kunder som aldrig provat en aufguss att bli lika beroende som jag och som blir stammisar och besöker oss på Sundstabadet.

Något som jag på senare tid har blivit helt förälskad i är att tävla i aufguss då framförallt inom denna klassiska versionen.

VI SES I VÄRMEN





WE DID IT

Nordiska mästerskapet i klassiskt aufguss 2026
– en helg fylld av passion, gemenskap och aufguss
på högsta nivå.

Den 7–9 augusti samlades Aufgussmästare från Danmark, Sverige, Norge och Finland på Kallis i Helsingborg för det första Nordiska mästerskapet i klassiskt aufguss 2026.

Det blev en helg som bjöd på imponerande prestationer, starka känslor och framför allt en gemenskap som sträckte sig långt över de nordiska landsgränserna.

När Norden samlas kring samma passion

Aufgussmästare från fyra nordiska länder möttes för att göra upp om titeln som Nordisk mästare i klassiskt aufguss.

Men även om det pågick en tävling var känslan under helgen större än själva resultatlistan. Här möttes människor med samma passion för bastu, värme, dofter, teknik och berättande.

Erfarenheter delades, nya vänskaper skapades och den nordiska aufgussgemenskapen växte sig ännu starkare.

De tävlande bjöd på prestationer på mycket hög nivå och visade vilken utveckling som sker inom klassiskt aufguss. Varje tävling hade sitt eget uttryck och sin egen personlighet, samtidigt som respekten och gemenskapen mellan de tävlande genomsyrade hela mästerskapet.

Att stå på prispallen är en prestation i sig, men alla som klev in i tävlingsbastun under helgen bidrog till att göra mästerskapet till något alldeles extra.





Ett mästerskap skapas tillsammans

Att arrangera ett mästerskap av den här storleken kräver många människor bakom kulisserna.

Från planering och logistik till domare, funktionärer, teknik, kommunikation och alla praktiska detaljer som måste fungera för att tävlingarna ska kunna genomföras på bästa sätt.

Ett stort tack riktas därför till alla som på olika sätt bidrog till att göra helgen möjlig.

En helg där vi tillsammans visade vad nordisk Aufguss kan vara.

Och framför allt blev det ett bevis på att när vi arbetar tillsammans kan vi skapa något riktigt stort.

Nordiska mästerskapet i klassiskt Aufguss 2026 – vilken helg.

Nu blickar vi framåt mot nästa kapitel.





RESULTAT - NM I KLASSISK AUFGUSS

Efter två intensiva tävlingsdagar stod det klart vilka tre som tog plats på prispallen. Ett stort grattis till er alla tre – och ett stort grattis till samtliga tävlande för fantastiska prestationer!

1

Nicholas Cañon – Sverige

2

Jamie Wøhlk Pedersen – Danmark

3

Marie Friis – Danmark

4 Tojje Silden-Glemark, Finland

5 Barbora Holiman, Norge

6 Roger Huerta Silva, Sverige

7 Henrik Christansen, Danmark

8 Ola Aleksandra Zarzycka, Sverige

9 Marlene Jacobsen, Norge



Ett stort tack till Kallis i Helsingborg för en väl genomförd tävling

Ett särskilt tack till Kallis i Helsingborg, som öppnade sina dörrar och gav oss möjligheten att skapa ett mästerskap av den här kalibern. Med en fantastisk arena och ett stort engagemang blev Kallis en självklar plats för Nordens Aufgussmästare att mötas.





Tack till våra tävlande

Utan de tävlande hade det inte funnits något mästerskap.

Tack för att ni vågade kliva in i bastun och visa er kreativitet, ert hantverk och er passion.

Tack för att ni bjöd publiken på era berättelser och för att ni samtidigt visade respekt och stöd för varandra.

Det är precis den gemenskapen som gör Aufguss så speciellt.

Ni har alla bidragit till att skriva det första kapitlet i historien om Nordiska mästerskapet i klassiskt Aufguss.



Ett stort tack till våra partners och sponsorer

Ett arrangemang av denna nivå hade inte varit möjligt utan våra partners och sponsorer.

Ert stöd, ert förtroende och er vilja att vara en del av utvecklingen av aufguss i Norden betyder oerhört mycket.

Ni är guld värda.

Genom ert stöd kan vi fortsätta utveckla aufguss, skapa nya möjligheter för aufgussmästare och bygga en ännu starkare nordisk aufgusskultur.

Början på något större.

När den sista tävlingen var genomförd och bastun började tömmas fanns det en tydlig känsla av att detta bara är början.

Det nordiska aufguss-samarbetet har visat vilken kraft det finns när vi arbetar tillsammans över nationsgränserna.

Nordiska mästerskapet i klassiskt aufguss 2026 blev mer än en tävling.

Det blev ett möte mellan människor, kulturer och passioner.



Geniess
Bastu Extrem

karl.binder@telia.com



TYLÖ

HAGASTRAND

aromen®
NATURAL WELLNESS



Radiant
HEALTH





HITTA AUFGUSS I SVERIGE 🇸🇪 🔥

Vi har uppdaterat Swedish Aufguss Societys Sverigekarta och nu behöver vi er hjälp att fylla den med ännu fler platser där Aufguss erbjuds!

Känner du till en bastu, anläggning, förening eller utövare som erbjuder aufguss? Hjälp oss att få med den på kartan så att fler kan hitta till aufguss runt om i Sverige.

Saknas en plats?

Anmäl din anläggning eller tipsa oss om en plats som saknas:

<https://swedishaufguss.se/sverigekartan-2-0/>

Tillsammans bygger vi en aktuell och levande karta över Aufguss i Sverige.

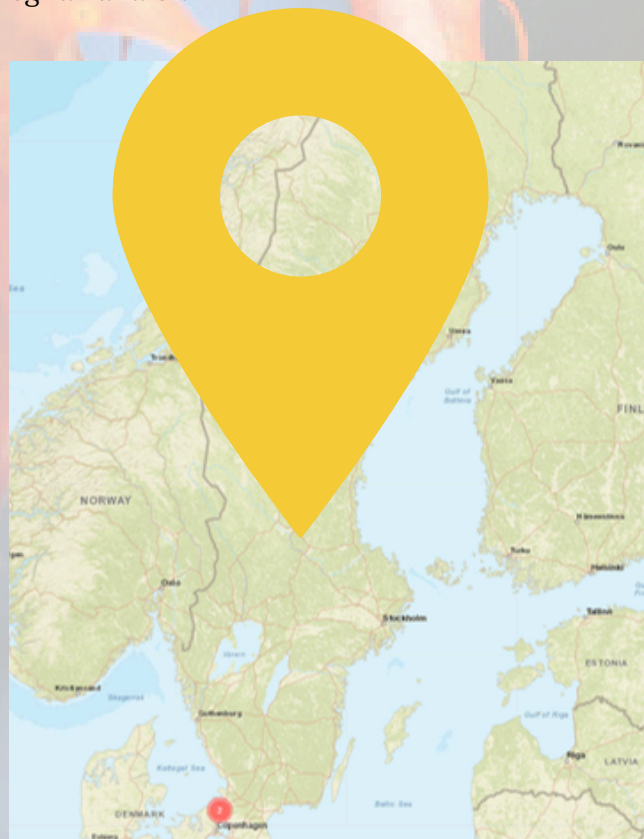
Om informationen på kartan

Kartan bygger på information som delas av anläggningar, föreningar och utövare runt om i landet. Uppgifterna granskas av Swedish Aufguss Society före publicering och uppdateras löpande när ny information kommer in.

Vi strävar efter att hålla kartan så aktuell som möjligt, men ansvarar inte för informationens fullständighet eller för förändringar hos

enskilda aktörer.

För aktuella öppettider, aufguss-scheman, bokningar och annan besöksinformation hänvisar vi alltid till respektive anläggnings egna kanaler.



ETERISKA DOFTER



En kväll för doft, kunskap och inspiration.

Välkommen till en inspirerande kväll där vi tillsammans utforskar eteriska oljor, deras egenskaper och hur de kan användas.

Under kvällen får du lära känna olika oljor och dofter och få en större förståelse för deras karaktär, användningsområden och möjligheter. Vi varvar kunskap med praktiska exempel och låter nyfikenheten och upplevelsen stå i centrum.

Kvällens föreläsare är Marie Moulinou, grundare av Green Moon Aromatherapy. Marie är certifierad aromaterapeut, olfactoterapeut och massageterapeut och har arbetat med eteriska oljor under många år.

Hon utbildade sig inom medicinsk aromaterapi vid AYNi Akademi i Stockholm och grundade Green Moon Aromatherapy 2023.

Marie har ett praktiskt och nyfiskt förhållningssätt där deltagarnas erfarenheter och frågor får ta plats. Du behöver därför inte ha några förkunskaper.

Kvällen passar både dig som precis har börjat upptäcka eteriska oljor och dig som redan använder dem och vill fördjupa din kunskap.

Målet är att göra kunskapen begriplig, praktisk och inspirerande – och att du ska gå hem med nya perspektiv, idéer och lust att fortsätta utforska dofternas värld.

Antalet platser är begränsat till 30 deltagare.

Biljetterna finns på
<https://swedishaufguss.se/event/eteriska-oljor/>



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.

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 aufgusskultur och nå en engagerad målgrupp inom bastu och wellness.

Vill du hellre sponsra oss på annat sätt? Kontakta oss gärna via info@swedishaufguss.se 🔥

