?? Russland — Die Banja

Tradition

- **Seit dem 5.–6. Jahrhundert**
- **Alle Gesellschaftsschichten — vom Bauern bis zum Zaren**
- **Sonntags: „Banja-Tag" (Badetag)**
- **Spirituelle Bedeutung: Reinigung von Körper und Seele**

Merkmale

- Temperatur: **50–70 °C**
- Luftfeuchtigkeit: **bis 100 % (feucht-heißes Klima)**
- Wenik: **Bündel aus Birkenzweigen (auch: Eiche, Eukalyptus, Linde)**
  - **Eingeweicht in warmem Wasser**
  - **Sanftes bis kräftiges Schlagen des Körpers**
  - **Fördert Durchblutung, öffnet Poren, Massageeffekt**
- Parjilschtschik: **Der „Banja-Meister", der den Wenik führt**
- **Abkühlung: Sprung in den Fluss, See oder Schnee**