

Gusmestre til Langsøbadernes Saunagusfestival

Rasmus Bæk Thomsen:

Jeg er den regerende DM mester i showgus. Jeg har lavet saunagus siden 2018. Jeg laver primært showgus. Jeg laver normalt gus i Bjerringbro Idræts og kulturcenter.

Gus: "Klassisk moderne gus"

"Showgus"

Sonnich Borup Nielsen:

Jeg er en dedikeret livsnyder, der ser livet som en samling af værdifulde oplevelser.

Jeg har en stor forkærlighed for varme og holder mig derfor på afstand af vinterbadning.

Med tre års erfaring som gusmesteraspirantpraktikant har jeg opnået en solid forståelse for saunaens kunst og skaber altid en afslappende og berigende atmosfære.

Jeg stræber efter at gøre hver oplevelse så meningsfuld som muligt, for jeg tror på, at livet handler om at skabe gode minder og dele dem med andre.

Gus: "Nordisk skov" saunaen

"Barndommens bolsjer"

"Harmoniens vugge" (klangskåle)

"Klang og balance" (klangskåle)

Dennis Juhl Nauntoft:

Jeg hedder Dennis Navntoft

Er 47 år og bor i Bjerringbro.

Min første oplevelse med Sauna-Gus var for 2 år siden hvor jeg flyttede til Bjerringbro, jeg var meget fascineret af denne verden og meldt mig med det samme til et kursus hos Flemming.

Siden har jeg været afløser og frivillig Gusmester i Bjerringbro svømmehal samt til diverse arrangementer rundt omkring.

Jeg er meget optaget af aroma terapien og alkymien i at sammensætte de æteriske olier.

Jeg bruger mest stille nordisk eller vikinge inspireret musik i mine gus.

Gus 1: Aroma terapi

Stille gus med plads til fordybelse og indre ro.

Jeg bruger 3 olier som jeg selv har designet og sammensat og fortæller under gusen om oliernes virkning på kroppen, akompanieret af stille musik.

Gus 2: Vikinge gus

En "mørk" gus med musik og dufte inspireret af de nordiske og russiske vikinger.

Poul Dige Johansen:

Jeg kommer fra Vinterbadeklubben Isbjørnen i Aalborg, hvor jeg har givet Gus siden 2023. Udover at give Gus i Isbjørnen har jeg været gæstegusmester i Joyu Community i Viborg, Søens Folk i St. Øksø, Surfognatur i Hirtshals, Hotel Viking og en enkelt gang her i sommer ved Bigum Sø.

Mine gus er meget forskellige lige fra de meditative Gus til Gus med mere gang i den. Alle mine Gus er stille Gus, hvilket vil sige at man gemmer small talken til efter Gusen og i stedet fokuserer på varmen, duftene og stemningen.

Gus nr 1: Tema: Oplevelses-gus med dufte og musik der relaterer til titlen

Titel: "En tur i min citrus frugtplantage"

Gus nr 2: Tema: Meditativ-gus med beroligende dufte og musik

Titel: "Komme fra hovedet og ned i kroppen"

Hannah Eileen

Jeg arbejder hos JOYU i Viborg som gusmester. Derudover er jeg aktiv i vinterbadeklubben "Søens folk" ved Store Øksø og i "Isbjørnen" i Aalborg.

Jeg blev nr. 2 til DM i teamgus og nr. 3 i single showgus. Dette betyder jeg i september skal deltage ved VM. Jeg glæder mig til at forkæle jer med mit gus "Medicine chant", som er en rejse ind i dig selv på et dybere plan.

Under guset vil du kunne nyde skønne dufte jeg selv har høstet fra naturen, som jeg vil bruge rituel i varmen sammen med jer.

Gus: "Pirts medicine chant"

Didde Naundrup Andersen:

Har lavet Gus hos Joyu Community i Viborg.

Meditative-gus og har lige været på Banja kursus

Gus: "Salt"

"Surprice"

Celine Minna Darum

eller bare Minna. Er 27 år, som bor i Vorup. Arbejder i Djurs sommerland som områdeleder, hjemmeplejen & livredder/gusmester i Bjerringbro siden 2021. Er en øvede gusmester, som laver mest pop, stille eller synge med sange.

Gus: "Violin-sange"

"Pop-sange – syng med"

Michael Holm

Jeg hedder Michael og har været gus mester i Thorsø og Bjerringbro de seneste 5-6 år.

Mine gus er oftest rolig med fokus på varme fordelingen og fordybelse.

Gus: "Sanser/afslapnings gus"

”Ro og fordybelse”

Lars Møllenberg

Har dyrket saunagus i 7 år og har været gusmester i Tungelundbadet i snart 5 sæsoner. Jeg er også med inde over en ny sauna i Randers ved RGF.

Gus: 'Stille Sind'

'Naturen kalder'

Ole Jørgensen

Ufaglært gus lærling, leger med duftblandinger i saunaen her i Bigum, når det er muligt.

Gus: ”Afslapning”

Adam Holst,

Glad for at grine, have det sjovt og være lidt useriøs/uhøjtidelig. Holder af at lave Saunagus, da jeg elsker de smil jeg modtager og få folk til at slappe af og have det skønt. Så glæder mig til møde dig og give dig en god oplevelse.

Gus: Ro i maven

Køkken hygge