**Mystinen, myyttinen, pyhä sauna**

4.5.2015

**Saunan Henki** (Kirjapaja) kertoo saunan pyhyydestä ja saunomisen hyvää tekevästä vaikutuksesta. Suomessa on viisi miljoonaa saunomisen asiantuntijaa ja yhtä monta sydämellä kerrottua saunatarinaa – eheyttävää, parantavaa ja koskettavaa. Tässä kirjassa kerrotaan niistä muutamia ja avataan kokemuksia saunan pyhyydestä.

Kirjassa vuorottelevat asia-artikkelit, kokemuskertomukset, runot ja rukoukset. Niin ikään puhutaan saunan pyhyydestä kansanperinteessä, ruumiin teologiasta, Raamatun puhdistautumisrituaaleista ja saunan vaikutuksesta psyykeen. Kun ruumis puhdistuu ja rentoutuu syvästi, jotain tapahtuu sielullekin.

Saunan Henki -kirja on tarkoitettu jokaisen saunan rakastajan ja ”saunahullun” luettavaksi. Tieto ja tunnelmat sekä pyhyys-teema eri tavoin sanoitettuna kulkevat läpi kirjan. Lukija voi tunnistaa oman saunakokemuksensa.

Kirjoittajia ovat mm. Liisa Enckell, Pauliina Kainulainen, Marja Kuparinen, Samuli Mäkisalo, Wille Riekkinen, Esa Ruuttunen ja Jaana Räntilä sekä kirjan toimittaja Aino-Kaarina Mäkisalo.

Mäkisalo, Aino-Kaarina (toim.): Saunan Henki. Kirjapaja, Helsinki. 184 s. KL 17.3. ISBN 978-952-288-368-1. Ovh. 32,90

**Lisätietoja ja haastattelupyynnöt**:

Kirjapaja, viestintä / Marja-Liisa Saraste, [marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi](mailto:marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi) tai Aino-Kaarina Mäkisalo, [ainokaarina.makisalo@gmail.com](mailto:ainokaarina.makisalo@gmail.com)

**Arvostelukappaleet:**

Minna Vatja, [minna.vatja@lastenkeskus.fi](mailto:minna.vatja@lastenkeskus.fi)

