



Nordic Banya ~ Power of Nature

DET NORDISKE BANYA MANIFEST

1. Nordisk banya bygger udelukkende på det, der findes og kan gro i den nordiske natur.
2. Æteriske olier, hydrolater, infusioner og dufte må ikke masseproduceres eller købes som færdige produkter. Naturens råmaterialer forarbejdes med kendskab, ansvar og respekt for deres oprindelse.
3. Vi arbejder med naturens helhed: blade, bark, rødder, urter, vand, ild, røg og kulde.
4. Nordisk banya arbejder med de fire elementer: ild, vand, luft og jord.
5. Åndedrættet er det femte element og **Banya-forløbets** styringsredskab til regulering af krop og nervesystem.
6. Årstiderne styrer **Banya-forløbets** form, timing og intensitet.
7. Berøring sker **kun med tydeligt samtykke** og udøves altid med ansvar, respekt og etisk bevidsthed.
8. Ingen **Banya-forløb** standardiseres. Hvert forløb formes af natur, sted og mennesker.
9. Musik og lyd skal have nordisk forankring og tjene **Banya-forløbet**. Geografi er underordnet – forankring er afgørende.
10. Nordisk banya er et levende fællesskab.