



Aufgussplan

Montag bis Sonntag

Ab in den Herbst	Uhrzeit	Sauna	Aufguss	Zugabe
Montag bis Sonntag	Vormittag			
	11:00	Meditationssauna 60°C	Guten Morgen ♪	Orangensaft
	12:00	Kastaniensauna 90°C	Kneipaufguss	
	13:00	Kelosauna 90°C	Saliness	Obst
	Nachmittag			
	14:00	Kelosauna 90°C	Überraschung	
	15:00	Kelosauna 90°C	Waldspaziergang	
	16:00	Meditationssauna 60°C	Kleine Auszeit ♪	
	17:00	Kelosauna 90°C	Birke	Birkentee
	Abend			
	18:00	Kelosauna 90°C	Saliness	Obst
	19:00	Kastaniensauna 90°C	Überraschung	
Montag bis Samstag	20:00	Kastaniensauna 90°C	Eis auf Heiß ♪	
	21:00	Meditationssauna 60°C	Gute Nacht	
Fr. und. Sa.	22:00	Kelosauna 90°C	Überraschung	

Intensität	sanft	mittel	intensiv
Saunazeiten*	Montag - Donnerstag bis 21:30 Uhr	Freitag - Samstag bis 22:30 Uhr	Sonntag bis 19:30 Uhr

* Änderungen vorbehalten

Ihr Wohlbefinden:

Sollten Sie sich nicht mehr wohl fühlen darf selbsterständlich die Sitzhöhe gewechselt, oder der Saunaraum verlassen werden.

Aufgusslänge:

Ein Aufguss dauert in der Regel 8 - 10 Minuten.

Aufgüsse Blau hinterlegt:

Hitzegrad sanft bis intensiv:

Bitte beachten:

Bei jedem Saunagang ist ein körpergroßes Handtuch unterzulegen. Das Tragen von Badekleidung ist im gesamtem Saunabereich untersagt.