

AUGUSSPLAN Februar – Mai

**Dienstag
Donnerstag
Freitag**

**Mittwoch
(Damensauna)**

**Samstag
Sonntag
Feiertag**

10:00

EISMINZE

Minzig-kühl: Vermittelt geistige Frische, Selbstvertrauen und Zuversicht.

11:00

ORANGE

Herb-säuerlich: Wirkt belebend und fördert die Kreativität.

12:00

KLANGSCHALE

Entspannende Klänge bei niedriger Temperatur fördern die innere Ruhe.

NORDISCHE BIRKE

Aromatisch-frisch: Der Klassiker der nordischen Sauna fördert die Durchblutung.

13:00

EISMINZE

Minzig-kühl: Vermittelt geistige Frische, Selbstvertrauen und Zuversicht.

GRÜNER TEE / AVOCADO

Aromatisches Dufterlebnis : Wirkt ausgleichend und reduziert Stress.

14:00

SAUNAMED

Der frisch-würzige Duftklassiker stärkt Abwehrkräfte und Leistungskraft.

SALZ-BODY-PEELING

Pflegt die Haut und fördert die Durchblutung.

SAUNAMED

Der frisch-würzige Duftklassiker stärkt Abwehrkräfte und Leistungskraft.

15:00

GRÜNER TEE / AVOCADO

Aromatisches Dufterlebnis : Wirkt ausgleichend und reduziert Stress.

SAUNAMED

Der frisch-würzige Duftklassiker stärkt Abwehrkräfte und Leistungskraft.

SALBEI / GRAPEFRUIT

Frisch-fruchtig: Schenkt körperliche Frische sowie Kraft und Harmonie.

16:00

WÜNSCH DIR WAS

Gästewunsch

HONIG / MELISSE

Frisch-würzig: Fördert das Wohlbefinden und schafft eine ausgeglichene Stimmung.

WÜNSCH DIR WAS

Gästewunsch

17:00

NORDISCHE BIRKE

Aromatisch-frisch: Der Klassiker der nordischen Sauna fördert die Durchblutung.

ALPENKRÄUTER

Krautig-frisch: Verbessert die Intuition und löst emotionale Blockaden.

EISKUGEL

Sanfter Aufguss ohne Wedeln

18:00

EISKUGEL

Sanfter Aufguss ohne Wedeln

SALZ-BODY-PEELING

Pflegt die Haut und fördert die Durchblutung.

ZYPRESSE / ROSMARIN

Holzig-würzig: Stärkt die Konzentration und schenkt geistige Frische.

19:00

EISMINZE

Minzig-kühl: Vermittelt geistige Frische, Selbstvertrauen und Zuversicht.

LEMONGRAS

Dieses anregende Dufterlebnis wirkt konzentrationsfördernd und erfrischend.

SAUNAMED

Der frisch-würzige Duftklassiker stärkt Abwehrkräfte und Leistungskraft.

20:00

GRAPEFRUIT

Vitalisiert und stimuliert Kraftreserven.

EUKALYPTUS

Das frisch-intensives Dufterlebnis befreit die Atemwege.

21:00

EUKALYPTUS

Das frisch-intensives Dufterlebnis befreit die Atemwege.

WACHHOLDER / ZITRONE

fruchtig-holzig: Wirkt mental anregend und stimuliert das Nervensystem.

Aufgüsse werden zu jeder vollen Stunde durch das Saunapersonal durchgeführt. Alle Aufgüsse finden mit einer standardisierten Wassermenge (900 ml) entsprechend den Richtlinien des Deutschen Saunabundes statt.

Aufguss-Sauna: Temperatur 90-95°C – Luftfeuchte 10-25 %