

# SAUNA AUGUSSPLAN

Fächer

Aufguss mit Fächer.

Obst

Hierzu reichen wir Ihnen Obst oder Saftschorlen.

Ruhe

Stiller, entspannter Aufguss. Es wird um absolute Ruhe gebeten.

Zeremonie

Wechselnd – z.B.: Duftreise, Eisaufguss, Musik, Meditationsreise.

Entspannung

Sanfter Aufguss über drei Runden.

Kurz & Knackig

Zwei sehr intensive Runden.

Hitzeraus






Intensiver Aufguss über drei Runden.

Feuersturm

Sehr intensiver Aufguss, der bis zu vier Runden gehen kann. Für Fortgeschrittene!

Classic

Drei Runden Aufguss mit zwei Wedeltüchern.

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10.00 Uhr	Entspannung Birkensauna	Ruhe Birkensauna	Obst Birkensauna	Entspannung Birkensauna	Ruhe Birkensauna		
11.00 Uhr	Zeremonie Birkensauna	Fächer Birkensauna	Kurz & Knackig Birkensauna	Zeremonie Birkensauna	Fächer Birkensauna	Ruhe Birkensauna	Ruhe Birkensauna
12.00 Uhr	Ruhe Birkensauna	Entspannung Birkensauna	Ruhe Birkensauna	Ruhe Birkensauna	Entspannung Birkensauna	Fächer Birkensauna	Fächer Birkensauna
13.00 Uhr	Obst Birkensauna	Classic Birkensauna	Zeremonie Birkensauna	Obst Birkensauna	Classic Birkensauna	Entspannung Birkensauna	Entspannung Birkensauna
14.00 Uhr	Fächer Birkensauna	Kurz & Knackig Birkensauna	Classic Birkensauna	Fächer Birkensauna	Kurz & Knackig Birkensauna	Classic Kaminsauna	Classic Kaminsauna
15.00 Uhr	Classic Birkensauna	Obst Birkensauna	Fächer Birkensauna	Classic Birkensauna	Obst Birkensauna	Kurz & Knackig Birkensauna	Kurz & Knackig Birkensauna
16.00 Uhr	Kurz & Knackig Birkensauna	Ruhe Birkensauna	Entspannung Birkensauna	Kurz & Knackig Birkensauna	Ruhe Birkensauna	Zeremonie Birkensauna	Zeremonie Birkensauna
17.00 Uhr	Hitzeraus Kaminsauna	Feuersturm Kaminsauna 	Hitzeraus Kaminsauna	Hitzeraus Kaminsauna	Feuersturm Kaminsauna 	Feuersturm Kaminsauna 	Feuersturm Kaminsauna 
18.00 Uhr	Ruhe Birkensauna	Zeremonie Birkensauna	Obst Birkensauna	Ruhe Birkensauna	Zeremonie Birkensauna	Entspannung Birkensauna	Entspannung Birkensauna
19.00 Uhr	Obst Birkensauna	Entspannung Birkensauna	Ruhe Birkensauna	Obst Birkensauna	Entspannung Birkensauna	Obst Birkensauna	Obst Birkensauna
20.00 Uhr	Feuersturm Kaminsauna 	Hitzeraus Kaminsauna	Feuersturm Kaminsauna 	Feuersturm Kaminsauna 	Hitzeraus Kaminsauna	Hitzeraus Kaminsauna	Hitzeraus Kaminsauna
21.00 Uhr	Entspannung Birkensauna	Fächer Birkensauna	Kurz & Knackig Birkensauna	Entspannung Birkensauna	Fächer Birkensauna	Ruhe Birkensauna	Ruhe Birkensauna

Bitte beachten Sie die Ansagen unseres Teams zu den Aufgüssen. Änderungen vorbehalten.