

Saunalandtschaft

Aufgussplan + Highlights

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00	Guten Morgen-Aufguss	Guten Morgen-Aufguss	Guten Morgen-Aufguss	Guten Morgen-Aufguss	Guten Morgen-Aufguss	Guten Morgen-Aufguss	Guten Morgen-Aufguss
10.00	Entspannung	Atemfrei	Entspannung	Atemfrei	Surprise	Atemfrei	Entspannung
10.30	Salzpeeling	Salzpeeling	Salzpeeling	Salzpeeling	Salzpeeling	Salzpeeling	Salzpeeling
11.00	Atemfrei	Entspannung	Atemfrei	Frischer Wind	Atemfrei	Entspannung	Atemfrei
12.00	Surprise	Fruchtmoment	Entspannung	Fruchtmoment	Entspannung	Fruchtmoment	Entspannung
13.00	Fruchtmoment	Entspannung	Frischer Wind	Entspannung	Fruchtmoment	Entspannung	Frischer Wind
13.30	Banja-Aufguss	Banja-Aufguss	Banja-Aufguss	Banja-Aufguss	Banja-Aufguss	Banja-Aufguss	Banja-Aufguss
14.00	Entspannung	Atemfrei	Surprise	Atemfrei	Entspannung	Atemfrei	Entspannung
14.30	Salzpeeling	Salzpeeling	Salzpeeling	Salzpeeling	Salzpeeling	Salzpeeling	Salzpeeling
15.00	Atemfrei	Entspannung	Atemfrei	Entspannung	Atemfrei	Surprise	Atemfrei
15.30	Banja-Aufguss	Banja-Aufguss	Banja-Aufguss	Banja-Aufguss	Banja-Aufguss	Banja-Aufguss	Banja-Aufguss
16.00	Entspannung	Frischer Wind	Entspannung	Frischer Wind	Entspannung	Frischer Wind	Surprise
17.00	Frischer Wind	Surprise	Fruchtmoment	Entspannung	Frischer Wind	Entspannung	Fruchtmoment
17.30	Banja-Aufguss	Banja-Aufguss	Banja-Aufguss	Banja-Aufguss	Banja-Aufguss	Banja-Aufguss	Banja-Aufguss
18.00	Fruchtmoment	Atemfrei	Entspannung	Atemfrei	Fruchtmoment	Atemfrei	Entspannung
18.30	Salzpeeling	Salzpeeling	Salzpeeling	Salzpeeling	Salzpeeling	Salzpeeling	Salzpeeling
19.00	Atemfrei	Entspannung	Atemfrei	Surprise	Atemfrei	Entspannung	Atemfrei
19.30	Banja-Aufguss	Banja-Aufguss	Banja-Aufguss	Banja-Aufguss	Banja-Aufguss	Banja-Aufguss	Banja-Aufguss
20.00	Entspannung	Fruchtmoment	Entspannung	Fruchtmoment	Entspannung	Fruchtmoment	Entspannung
21.00	Gute Nacht-Aufguss	Gute Nacht-Aufguss	Gute Nacht-Aufguss	Gute Nacht-Aufguss	Gute Nacht-Aufguss	Gute Nacht-Aufguss	Gute Nacht-Aufguss

in der Finnischen Innensauna
 im Dampfbad
 in der Russischen Banja (enfällt während des Wenik-Rituals)