




















Zeit	Sauna	Aufguss (Duft)	Intensität
10:00	Oliven Sauna	Start in den Urlaub (Citrus/Holz)	
11:00	Banja	Wenik-Aufguss (Birkensud)	
12:00	1001-Licher Sauna	Auszeit (Orientalisch)	
12:30	Finca Sauna (Textil)	Eisauflegung	
13:00	Brique Sauna	Frischekick (Menthol/Citrus)	
14:00	Oliven Sauna	Duftreise (Surprise)	
15:00	Alhambra	Chakren-Reise (Holzig/Süß)	
15:00	Dampfbad	Reichung: Quarkmaske	
16:00	Banja	Sauna-Yoga (Kampfer)	
17:00	Alhambra	Reise ins Innere mit Klangschalen (Melisse/Lavendel/Lemongras)	
18:00	Oliven Sauna	Sauna-Yoga (Sandelholz)	
19:00	Banja	Heilkraft der Birke (Birkensud)	
20:00	Alhambra	Die 4 Elemente (Zitrus/Holz/Koriander)	
21:00	1001-Lichter	Mantren zum Mitsingen (Zimt/Ingwer)	
22:00	Alhambra	Tiefenentspannung (Eukalyptus/Minze)	
23:00	Oliven Sauna	Kerzen-Meditation (Kerzenschein)	
23:00	Dampfbad	Reichung: Quarkmaske	
00:00	Alhambra	Innere Balance (Basilikum/Thymian/Rosmarin)	
01:00	1001-Lichter	Gute Nachtklänge (Melone/Honig)	

Sauna-Erlebnis-Fahrplan



Thementag: Meditationswelten



Jeden Mittwoch: Ladies Special



Jeden Freitag: Lichternacht



Jeden 3. Freitag: Saunanacht



mild



warm



heiß