



SAUNA.

Der Weg zu innerer Ruhe!

Uhrzeit	Ort	Programm
11:00 Uhr	Dampfbad Sauna/ Therme	Salzpeeling: Lavendel
11:45 Uhr	Gartensauna	Refresher (Zitrone + Minze)
11:45 Uhr	Flusssauna	Frischer Wald
12:15 Uhr	Flusssauna	Klangreise/Meditation: Waldspaziergang
12:45 Uhr	Gartensauna	Sinnesreise mit Kräutern
12:45 Uhr	Flusssauna	Orange süß
13:45 Uhr	Gartensauna	Harmony
13:45 Uhr	Flusssauna	Lavendel
14:15 Uhr	Ruheraum Thermalbad	Yoga Nidra (Körperreise/Meditation)
14:45 Uhr	Gartensauna	Zirbelkiefer
14:45 Uhr	Flusssauna	Vanille Orange
15:15 Uhr	Salzsauna	Klangschale
15:45 Uhr	Gartensauna	Sinnesreise mit Früchten
15:45 Uhr	Flusssauna	Kampfer
16:00 Uhr	Dampfbad Sauna/ Therme	Salzpeeling Lavendel
16:45 Uhr	Gartensauna	Kaffee Stube
16:45 Uhr	Flusssauna	Eukalyptus
17:15Uhr	Flusssauna	PMR (Entspannungsübungen der Muskeln)
17:45 Uhr	Gartensauna	Sinnesreise mit Gewürzen
17:45 Uhr	Flusssauna	Cedernholz
18:15 Uhr	Gartensauna	Räucherung (Entspannung & Reinigung)
18:45 Uhr	Gartensauna	Entspannter Sudaufguss
19:15 Uhr	Ruheraum Thermalbad	Deep Breath (Atemübungen)