weidener thermenwelt

# AUFGUSS- & WOHLFÜHLPROGRAMM Oktober

| ZEIT | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH *Damensauna* | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG/FEIERTAG |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12.00 | | | | | | ***nach Ansage*** Waldspaziergang | ***nach Ansage*** Frucht-Aufguss |
| 13.00 | | | | | | ***Birkensauna*** 3 Runden 3 Düfte | ***Weidensauna*** Fächer-Aufguss |
| 14.00 | | ***nach Ansage*** Frucht-Aufguss | ***nach Ansage*** Frischer Wind | ***nach Ansage*** Kräuter-Aufguss | ***nach Ansage*** Frischer Wind | ***Wurzelsauna*** Entspannung | ***Wurzelsauna*** Kräuter-Aufguss |
| 15.00 | | ***Wurzelsauna*** Entspannung | ***Weidensauna*** Waldspaziergang | ***Wurzelsauna*** Entspannung | ***Weidensauna*** Regen-Aufguss | ***Birkensauna*** Frucht-Aufguss | ***Birkensauna*** Frucht-Aufguss |
| 16.00 | | ***Birkensauna*** Fächer-Aufguss | ***Wurzelsauna*** Frucht-Aufguss | ***Weidensauna*** Regen-Aufguss | ***Birkensauna*** Frucht-Aufguss | ***Weidensauna*** Regen-Aufguss | ***Wurzelsauna*** Entspannung |
| 17.00 | | ***Weidensauna*** Frischer Wind | ***Weidensauna*** 3 Runden 3 Düfte | ***Birkensauna*** Waldspaziergang | ***Weidensauna*** Eis-Aufguss | ***Birkensauna*** Frischer Wind | ***Weidensauna*** Eis-Aufguss |
| 18.00 | | ***Wurzelsauna*** Entspannung | ***Wurzelsauna*** Entspannung | ***Weidensauna*** Waldspaziergang | ***Wurzelsauna*** Waldspaziergang | ***Wurzelsauna*** Kräuter-Aufguss | ***Birkensauna*** Waldspaziergang |
| 19.00 | | ***Weidensauna*** Eis-Aufguss | ***Weidensauna*** Kräuter-Aufguss | ***Wurzelsauna*** Entspannung | ***Birkensauna*** Frischer Wind | ***Weidensauna*** Eis-Aufguss | ***Weidensauna*** 3 Runden 3 Düfte |
| 20.00 | | ***Wurzelsauna*** Frucht-Aufguss | ***Wurzelsauna*** Entspannung | ***Weidensauna*** 3 Runden 3 Düfte | ***Wurzelsauna*** Entspannung | ***Birkensauna*** Kräuter-Aufguss | ***Wurzelsauna*** Entspannung |
| 21.00 | | ***nach Ansage*** Kräuter-Aufguss | ***nach Ansage*** Frucht-Aufguss | ***nach Ansage*** Frischer Wind | ***nach Ansage*** Kräuter-Aufguss | ***nach Ansage*** Waldspaziergang | ***nach Ansage*** Frucht-Aufguss |

leichter Aufguss

normaler Aufguss

heißer Aufguss

**Der letzte Aufguss erfolgt in der Birken- oder Weidensauna, oder nach Ansage. Bitte die Tafel beachten!**

Änderung vorbehalten!