





















































AUGUSS- & WOHLFÜHLPROGRAMM November 2023

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



leichter Aufguss



normaler Aufguss



heißer Aufguss

Änderung vorbehalten!