

Aufgüsse

Montag bis Freitag & Sonntag:

14:00 | 16:00 | 18:00 | 20:00 Uhr

Samstag:

11:15 | 12:00 | 14:00 | 15:00

16:00 | 18:00 | 20:00 Uhr

Peeling im Dampfbad

Montag bis Freitag & Sonntag:

15:00 | 17:00 | 19:00 | 21:00 Uhr

Samstag:

13:00 | 19:00 | 21:00 Uhr

Liebe Gäste,

bitte beachten Sie, dass es bei krankheitsbedingten Ausfällen unseres Saunameisters zu Änderungen im Aufgussplan kommen kann.
Wir danken für Ihr Verständnis!



Klangschalenaufguss:

Genießen Sie die Kombination aus wohltuender Saunawärme und den beruhigenden Klängen von Klangschalen. Sanfte Töne und Schwingungen fördern Ihre Entspannung und schaffen eine harmonische Atmosphäre.

Meditationsaufguss:

Dieser Aufguss kombiniert Saunawärme mit meditativer Praxis. Ruhige Musik, entspannende Düfte und geführte Anleitungen bringen Körper und Geist in Einklang.

Entspannungsaufguss:

Dieser Aufguss fördert Ruhe und Stressabbau durch ätherische Öle mit beruhigender Wirkung. Ideal, um den Kopf freizubekommen und vom Alltag abzuschalten.

Duftreise-Aufguss:

Erleben Sie eine sinnliche Reise durch verschiedene Duftnoten, die gezielt Stimmungen und Orte heraufbeschwören. In mehreren Phasen präsentiert der Saunameister ausgewählte ätherische Öle und Duftstoffe für ein einzigartiges Saunaerlebnis.

Sauna Krügge

- Benutzte Handtücher dürfen in den Wäschestationen abgelegt werden, neue Handtücher erhalten Sie an der Rezeption
- Der Saunabereich ist eine Ruhezone
- Rauchen ist in den vorgesehenen Raucherzonen möglich
- Aufgüsse dürfen ausschließlich von Saunameistern durchgeführt werden
- Freie Liegen bitte nicht reservieren
- Bitte flüsternd unterhalten
- Die Verwendung von Mobiltelefonen ist nicht gestattet

Vor dem Saunieren

- Ein bis zwei Stunden vorher eine Kleinigkeit essen
- Ausreichend trinken
- Schmuck und andere Metallgegenstände ablegen
- Duschen und gründlich abtrocknen, da trockene Haut besser schwitzt
- Badeschuhe abstellen
- Brille ablegen

Sauna Etikette

Der Saunagang

- Mit einem großen Saunatuch die Sauna unbekleidet betreten
- Sitz- oder Liegeplatz aussuchen
- Saunatuch vollständig unter dem Körper ausbreiten
- Gespräche einstellen
- Bei zu großer Hitze einen Platz auf der untersten Bank wählen
- Bei Unwohlsein die Sauna sofort verlassen, ggf. einen Saunameister aufsuchen
- Saunagang im Liegen: Rechtzeitig aufsetzen, kurz verweilen und langsam aufstehen

Nach dem Saunieren

- An der frischen Luft bewegen und abkühlen
- Kühl abduschen, zunächst Beine und Arme, Herzregion und Kopf zum Schluss
- Ausreichend trinken, am besten Wasser, Saftschorlen oder Tee bzw. Kaltaufgüsse von unserer Teestation
- Maximal drei Saunagänge pro Tag
- Mindestens doppelt so lange ruhen wie saunieren

Tipps!

Ein Peeling während des Saunaaufgusses fördert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an. Hautschüppchen, Talg und Schmutz werden sanft entfernt und die Haut wird seidig glatt.