# Aufgussplan

| Uhrzeit | Aufguss | Sauna |
|---|---|---|
| 11:00 Uhr | Frucht-Aufguss ** | Kelo-Sauna |
| 12:00 Uhr | Kräuter-Aufguss ** | Salzkristall-Sauna |
| 13:00 Uhr | Aufguss-Zeremonie **** | Kelo-Sauna |
| 14:30 Uhr | Frucht-Kräuter-Aufguss ** | Kelo-Sauna |
| 15:30 Uhr | Überraschungs-Aufguss *-*** | |
| 16:30 Uhr | Kräuter-Aufguss ** | Kelo-Sauna |
| 17:30 Uhr | Frucht-Aufguss ** | Salzkristall-Sauna |
| 17:30 Uhr | Kräuter-Aufguss *** | Kräuter-Sauna |
| 18:30 Uhr | Banja-Aufguss **** | Erd-Sauna |
| 18:30 Uhr | Aufguss-Zeremonie **** | Kelo-Sauna |
| 20:00 Uhr | Kräuter-Aufguss ** | Kelo-Sauna |
| 20:00 Uhr | Überraschungs-Aufguss *-*** | |
| 21:00 Uhr | Kräuter-Aufguss ** (nur am Freitag) | Kelo-Sauna |
| 21:00 Uhr | Frucht-Aufguss ** (nur am Freitag) | Salzkristall-Sauna |

## Sonder-Zeremonien

| | Banja-Aufguss | Aufguss-Zeremonie |
|---|---|---|
| Dauer: | ca. 45 Minuten | ca. 30 Minuten |
| Ablauf: | 3 x ca. 10 Minuten | 2 x ca. 10 Minuten |
| Intensität: | sehr intensiv ✶✶✶✶ | sehr intensiv ✶✶✶✶ |
| Preis: | 5 Euro | |

**Die Teilnahme an der Banja ist kostenpflichtig.**
**Eine Platzreservierung in der sauna~lounge ist erforderlich.**

Aufguss: ✶ sanft ✶✶ mittel ✶✶✶ intensiv

Sonder-Zeremonien entsprechen nicht den Richtlinien des Deutschen Saunabundes