

SAUNA-AUFGUSSPLAN

HOTEL

Eintritt für Spezial-Aufgüsse in der Finn-Sauna

MONTAG:

10:15 Uhr Massage-Salz	11:45 Uhr Hanf-Körpermilch	13:45 Uhr Creme	15:45 Uhr Gel	17:45 Uhr Creme
---------------------------	-------------------------------	--------------------	------------------	--------------------

DIENSTAG:

10:15 Uhr Gel	11:45 Uhr Creme	13:45 Uhr Massage-Salz	15:45 Uhr Creme	17:45 Uhr Hanf-Körpermilch
------------------	--------------------	---------------------------	--------------------	-------------------------------

MITTWOCH:

10:15 Uhr Massage-Salz	11:45 Uhr Hanf-Körpermilch	13:45 Uhr Creme	15:45 Uhr Gel	17:45 Uhr Creme
---------------------------	-------------------------------	--------------------	------------------	--------------------

DONNERSTAG:

10:15 Uhr Gel	11:45 Uhr Creme	13:45 Uhr Massage-Salz	15:45 Uhr Creme	17:45 Uhr Hanf-Körpermilch
------------------	--------------------	---------------------------	--------------------	-------------------------------

FREITAG:

10:15 Uhr Massage-Salz	11:45 Uhr Hanf-Körpermilch	13:45 Uhr Creme	15:45 Uhr Gel	17:45 Uhr Creme
---------------------------	-------------------------------	--------------------	------------------	--------------------

SAMSTAG:

10:15 Uhr Gel	11:45 Uhr Creme	13:45 Uhr Massage-Salz	15:45 Uhr Creme	17:45 Uhr Hanf-Körpermilch
------------------	--------------------	---------------------------	--------------------	-------------------------------

SONNTAG:

10:15 Uhr Massage-Salz	11:45 Uhr Hanf-Körpermilch	13:45 Uhr Creme	15:45 Uhr Gel	17:45 Uhr Creme
---------------------------	-------------------------------	--------------------	------------------	--------------------

Ablauf der Spezialaufgüsse

Die Aufgüsse finden ab 8.30 Uhr zu jeder vollen und halben Stunde statt.

Nach einer Vorwärmphase von rund 10 Minuten in der Sauna wird die Creme bzw. das Salz ausgegeben. Tragen Sie die Creme bzw. das Salz großzügig am Körper auf und massieren Sie es leicht ein. Danach schwitzen Sie weitere 8 Minuten in der Sauna. Nach einem Sauerstoffbad von rund 7-8 Minuten (beim Salz-Aufguss 3-4 Minuten) an der frischen Luft kühlen Sie sich bitte unter der Dusche ab und beseitigen gründlich die Rückstände auf Ihrer Haut.