

SAUNA-AUFGUSSPLAN

Aufgüsse in der Teich-Sauna

Täglich:

11:00 Uhr 12:30 Uhr 13:30 Uhr 15:00 Uhr 16:30 Uhr 18:30 Uhr

Ablauf der geführten Aufgüsse

Das klassische Sauna-Ereignis bei 90 Grad Raumtemperatur und geführten Aufgüssen sorgen für intensives Schwitzen und Anregung des Kreislaufs. Die verwendeten Duft-Essenzen wechseln im Laufe der Jahreszeiten und versprechen eine stimmungsvolle Atmosphäre und ein unterhaltsames Erlebnis..

Aufgüsse in der Loft-Sauna

Täglicher Eintritt:

10:30 Uhr 14:00 Uhr 16:00 Uhr 19:30 Uhr
Salz-Peeling Creme Gel Hanf-Milch

Ablauf der Spezialaufgüsse

Nach einer Vorwärmphase von rund 10 Minuten in der 80 Grad heißen 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 unter der Dusche ab und beseitigen gründlich die Rückstände auf Ihrer Haut. Außerhalb der Zeiten für die Spezialaufgüsse finden jeweils zu jeder viertel und dreiviertel Stunde automatische Aufgüsse statt.

Rituale im Dampfbad

Täglich:

13:00 Uhr 19:00 Uhr
Emulsion Creme

Ablauf der Dampfad-Rituale

Sie genießen das 55 Grad warme Dampfbad für ca. 10 Minuten und erhalten dann von unseren Sauna-Coaches ein erfrischendes Peeling oder eine herrlich wohltuende Emulsion. Sie tragen diese auf Ihrem Körper auf und verweilen ganz nach eigenem Wohlbefinden noch ein Weilchen im Dampfbad. Bitte besuchen Sie das Dampfbad ohne Badebekleidung und ohne Badetuch. Wasserschläuche zum Vor- und Nachreinigen Ihrer Sitzflächen stehen zur Verfügung.

Aufgüsse in der Zirben-Sauna

Täglich zur jeder halben und vollen Stunde

Ablauf der selbstgeführten Aufgüsse

Zur jeder halben und vollen Stunde servieren Ihnen unsere Sauna-Coaches Ihren Sauna-Eimer mit einem Duft Ihrer Wahl. Bitte geben Sie diesen im Vorfeld bekannt, sodass wir diesen zeitgerecht vorbereiten. Bei 90 Grad und im herrlichen Zirbenholz-Ambiente gestalten Sie Ihre Aufgüsse, wie Sie es am liebsten mögen.

Weinviertler Sauna

Ablauf

Bei wohligen warmen 60 Grad und entspannenden Düften aus Kräuteresenzen finden Sie zu körperlicher und geistig-seelischer Ruhe. Dieser Genuss eignet sich vor allem für jene, die keine zu starken Reize mögen und gerne auf sanfte und schonende Art relaxen. Sie können gut und gerne bis zu 30 Minuten in unserem Sanarium verweilen.