

Aufgussplan Januar 2025

Lange Saunanacht 25.01.

Polarzauber

Uhrzeit	Aufguss	Ort
11.00	Fresh	Stollen – Sauna
12.00	Salz oder Honig	Finnische – Sauna
13.00	Bärenpfoten- Aufguss	Stollen – Sauna
13.20	Polar- Peeling	Dampfbad
14.00	Finnischer Aufguss	Finnische – Sauna
15.00	Schneetreiben	Stollen – Sauna
15.20	Klangschalenmeditation	Bio – Sauna
16.00	Kühlende Entspannung	Finnische – Sauna
17.00	Gletscher Aufguss	Stollen – Sauna
17.20	Polar- Peeling	Dampfbad
18.00	Banja	Finnische – Sauna
19.00	Kristallzauber	Stollen – Sauna
20.00	Salz oder Honig	Finnische – Sauna
21.00	Duo Aktiv	Stollen – Sauna
21.15	Nordische- Suppe	Gastro
22.00	Duftzauber	Finnische – Sauna

CabrioSol

GANZJAHRESBAD PEGNITZ