

Aufguss-Zeremonien im Saunaland "Spittdiek" sind ein Erlebnis!

kleiner Aufguss

1 Aufgussrunde, ca. 3 Min. bei 90°C

>> mild <<

Soft-Aufguss

3 Aufgussrunden, anschl. Erfrischungstrunk,
ca. 5 Min. im Kräuter-Vital-Bad bei 60°C
oder bei 90°C in der Finn-Sauna

>> mäßig mild <<

Birken-Aufguss

1 Aufgussrunde, ca. 3 Min.
in der holzbeheizten Blockhaus-Sauna
bei ca. 100°C mit Birkenzweigen

>> intensiv <<

Mega-Aufguss

3 Aufgussrunden, Freiluftpause mit
Obst & Eiswürfeln, 3 Aufgussrunden,
anschließend Erfrischungstrunk,
ca. 20 Min. bei 90°C

>> intensiv <<



Sauna- Aufgussplan

Montag bis Freitag

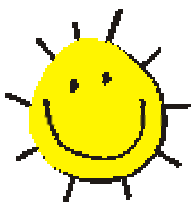
<u>ab 11.00 Uhr</u> jede Stunde	kl. Aufguss (mild)	Finn-Sauna
<u>15.00 Uhr</u> nur dienstags	Soft-Aufguss* (mäßig mild)	Kräuter-Bad
<u>16.00 Uhr</u>	kl. Aufguss (mild)	Finn-Sauna
<u>17.00 Uhr</u>	Soft-Aufguss* (mäßig mild)	Kräuter-Bad
<u>18.00 Uhr</u>	Birken-Aufguss* (intensiv)	Blockhaus
<u>19.00 Uhr</u>	Soft-Aufguss* (mäßig mild)	Finn-Sauna
<u>20.00 Uhr</u>	Mega-Aufguss* (intensiv)	Finn-Sauna
<u>21.00 Uhr</u>	kl. Aufguss* (mild)	Kräuter-Bad

Samstag, Sonntag & Feiertags

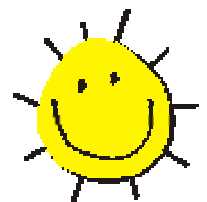
<u>jede Stunde</u>	kl. Aufguss (mild)	Finn-Sauna
<u>16.00 Uhr</u>	Mega-Aufguss* (intensiv)	Finn-Sauna

(Bitte haben Sie dafür Verständnis,
dass die Mega-Aufgüsse in den heißen Sommermonaten ausfallen.

Stattdessen findet ein Soft-Aufguss statt)



(* Die Soft-Aufgüsse finden ab 4 Personen statt.)



Ihr Saunaland-Team wünscht Ihnen Viel Vergnügen!