

# AUFGUSSPLAN

## Aroma-Aufguss ohne Verwedeln

🔥 10–12 Minuten

täglich 10:00/12:00/14:00/  
16:00/18:00/20:00 Uhr  
in der Damensauna

## Aufguss

🔥 / 🔥🔥 8–20 Minuten

täglich 10:45/11:45/12:45/  
13:45/14:45/15:45/16:45/  
17:45/18:45/19:45/20:45 Uhr

## Bergfahrt-Aufguss ohne Verwedeln

🔥 8–10 Minuten

täglich 11:00/13:00/15:00/  
17:00/19:00 Uhr  
in der Gondelsauna

Lassen Sie sich mit unserer Gondel in schwindelerregende 12 Meter Höhe befördern (bei gutem Wetter) und genießen Sie den Panoramablick während eines Aufgusses ohne Verwedeln.

Bitte beachten Sie die allgemeinen Verhaltensregeln und den Mindestabstand! Während der Fahrt bitte in der Gondel sitzen bleiben.

WANN?	WO?	WAS?	TEMP.	DAUER	SCHWIERIGKEIT
10:00	Kleopatra-Schwebebecken	Klangschalenerlebnis zur Entspannung	34 °C	15–20 Min.	
	Damsauna	Aroma-Aufguss	85 °C	10–12 Min.	🔥
10:45	Banjasauna	Aufguss	90 °C	10 Min.	🔥🔥🔥
11:00	Gondelsauna	Bergfahrt	80 °C	8–10 Min.	🔥
11:30	Zirbenholzsauna	sonamedic	65 °C	10 Min.	🔥
11:45	Bergkristallsauna	Aufguss	90 °C	10 Min.	🔥🔥🔥
12:00	Kleopatra-Schwebebecken	Klangschalenerlebnis zur Entspannung	34 °C	15–20 Min.	
	Damsauna	Aroma-Aufguss	85 °C	10–12 Min.	🔥
12:45	Stollensauna	Aufguss	80 °C	8–10 Min.	🔥🔥
13:00	Gondelsauna	Bergfahrt	80 °C	8–10 Min.	🔥
13:45	Banjasauna	Aufguss	90 °C	10 Min.	🔥🔥🔥
14:00	Kleopatra-Schwebebecken	Klangschalenerlebnis zur Entspannung	34 °C	15–20 Min.	
	Damsauna	Aroma-Aufguss	85 °C	10–12 Min.	🔥
14:45	Bergkristallsauna	Aufguss	90 °C	12–18 Min.	🔥🔥🔥
15:00	Gondelsauna	Bergfahrt	80 °C	8–10 Min.	🔥
15:30	Zirbenholzsauna	sonamedic	65 °C	8–10 Min.	🔥
16:00	Kleopatra-Schwebebecken	Klangschalenerlebnis zur Entspannung	34 °C	15–20 Min.	
	Damsauna	Aroma-Aufguss	85 °C	10–12 Min.	🔥
16:45	Banjasauna	Aufguss	90 °C	15–20 Min.	🔥🔥🔥
17:00	Gondelsauna	Bergfahrt	80 °C	8–10 Min.	🔥
17:45	Bergkristallsauna	Aufguss	90 °C	12–18 Min.	🔥🔥🔥
18:00	Kleopatra-Schwebebecken	Klangschalenerlebnis zur Entspannung	34 °C	15–20 Min.	
	Damsauna	Aroma-Aufguss	85 °C	10–12 Min.	🔥
18:45	Stollensauna	Aufguss	80 °C	8–10 Min.	🔥🔥
19:00	Gondelsauna	Bergfahrt	80 °C	8–10 Min.	🔥
19:45	Banjasauna	Aufguss	90 °C	8–10 Min.	🔥🔥🔥
20:00	Kleopatra-Schwebebecken	Klangschalenerlebnis zur Entspannung	34 °C	15–20 Min.	
	Damsauna	Aroma-Aufguss	85 °C	10–12 Min.	🔥
20:45	Bergkristallsauna	Aufguss	90 °C	12–18 Min.	🔥🔥🔥
21:00	Zirbenholzsauna	sonamedic	65 °C	8–10 Min.	🔥
<b>ZUSÄTZLICH FREITAGS UND SAMSTAGS</b>					
21:45	Stollensauna	Aufguss	80 °C	8–10 Min.	🔥🔥
22:45	Bergkristallsauna	Aufguss	90 °C	12–18 Min.	🔥🔥🔥

## UNSER TIPP FÜR SIE:

### Seifen- und Rubbelmassage (25 Min.)

Ein Märchen aus „Tausendundeine Nacht“!  
Eine Wohltat für die Sinne.

### Hamam Spezial (55 Min.)

Seifenpeeling mit anschließender Ziegenbutterlotion-Massage.

### Ganzkörpermassage (55 Min.)

Warmes duftneutrales Kokosöl, von Ayurveda traditionell vorgeschrieben, wird teils sanft, teils intensiv von Kopf bis Fuß in die Haut einmassiert.

### Öl-Stirn-Guss (25 Min.)

Das gleichmäßige Fließen von warmem Öl auf die Stirn bewirkt eine tiefe Entspannung und eine harmonisierende Wirkung auf das Nervensystem.

### Ayurvedische Rückenmassage (25 Min.)

Intensive Ausstreichungen und spezielle Massagegriffe kombiniert mit Akupressur lockern sanft jede Verspannung im Kreuz-, Rücken-, Nacken- und Schulterbereich.

### Kopf- und Gesichtsmassage (25 Min.)

Vitalisierende Ausstreichungen kombiniert mit harmonisierenden Akupressurgriffen beruhigen und haben tiefgreifende Wirkung auf das vegetative Nervensystem.

### Bein- und Fußmassage (25 Min.)

Eine äußerst angenehme Behandlung, die Geist und Seele beruhigt und zugleich die Fuß- und Beinmuskulatur belebt – ein völlig neues Körpergefühl.

sonamedic ist eine App mit kraftvollem Sound zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden. Die sonamedic Audio-sessions vereinen moderne akustische Verfahren, stimmungsvolle Naturaufnahmen aus unserer Heimat Nordschwarzwald, individuell komponierte Musik und sprachliche Begleitung. Die Klangwelten sind ideal für Entspannung und Stressabbau geeignet. Sie fördern aber auch erholsamen Schlaf und Konzentration.

  
sonamedic