

Aufgüsse Bambussauna

1. Woche

Stadtwerke
Ratingen

Echt. Gut. Leben.

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
11:00 Uhr	—	Birke Entspannungsaufguss	Zypresse-Rosmarin Entspannungsaufguss	Melisse-Honig Entspannungsaufguss
12:00 Uhr	—	Johannisbeere Obstaufguss	Orange Obstaufguss	Orange Obstaufguss
13:00 Uhr	—	Ingwer-Limette Hausaufguss	Wacholder-Zitrone Hausaufguss	Ingwer-Limette Hausaufguss
14:00 Uhr	—	Minzige Herbfrische Allwetterbad-Aufguss	Eisminze Allwetterbad-Aufguss	Wüstenwind Allwetterbad-Aufguss
15:00 Uhr	Birke Entspannungsaufguss	Zypresse-Rosmarin Entspannungsaufguss	Melisse-Honig Entspannungsaufguss	Zitronengras-Basilikum Entspannungsaufguss
16:00 Uhr	Weihrauch-Orange Crushed-Ice-Aufguss	Minze-Menthol Crushed-Ice-Aufguss	Wüstenwind Crushed-Ice-Aufguss	Eisminze Crushed-Ice-Aufguss
17:00 Uhr	Ingwer-Limette Hausaufguss	Wacholder-Zitrone Hausaufguss	Holunder-Cassis Hausaufguss	Lemongras Hausaufguss
18:00 Uhr	Orange Obstaufguss	Orange Obstaufguss	Johannisbeere Obstaufguss	Johannisbeere Obstaufguss
19:00 Uhr	Minze-Menthol Allwetterbad-Aufguss	Eisminze Allwetterbad-Aufguss	Minzige Herbfrische Allwetterbad-Aufguss	Weihrauch-Orange Allwetterbad-Aufguss
20:00 Uhr	Wüstenwind Crushed-Ice-Aufguss	Eukalyptus Crushed-Ice-Aufguss	Weihrauch-Orange Crushed-Ice-Aufguss	Minze-Menthol Crushed-Ice-Aufguss
21:00 Uhr	Zypresse-Rosmarin Entspannungsaufguss	Melisse-Honig Entspannungsaufguss	Zitronengras-Basilikum Entspannungsaufguss	Zirbelkiefer Entspannungsaufguss

Zeit	Freitag	Samstag	Sonntag
11:00 Uhr	Zitronengras-Basilikum Entspannungsaufguss	Zirbelkiefer Entspannungsaufguss	Kräutermischung Entspannungsaufguss
12:00 Uhr	Johannisbeere Obstaufguss	Mandarine-Orange Obstaufguss	Johannisbeere Obstaufguss
13:00 Uhr	Lemongras Hausaufguss	Holunder-Cassis Hausaufguss	Holunder-Cassis Hausaufguss
14:00 Uhr	Weihrauch-Orange Allwetterbad-Aufguss	Minze-Menthol Allwetterbad-Aufguss	Eukalyptus Allwetterbad-Aufguss
15:00 Uhr	Zirbelkiefer Entspannungsaufguss	Kräutermischung Entspannungsaufguss	Zedernholz Entspannungsaufguss
16:00 Uhr	Minzige Herbfrische Crushed-Ice-Aufguss	Eukalyptus Crushed-Ice-Aufguss	Minze-Menthol Crushed-Ice-Aufguss
17:00 Uhr	Orange Obstaufguss	Ingwer-Limette Obstaufguss	Orange Obstaufguss
18:00 Uhr	Ingwer-Limette Hausaufguss	Johannisbeere Hausaufguss	Minzige-Herbfrische Hausaufguss
19:00 Uhr	Eisminze Allwetterbad-Aufguss	Wüstenwind Allwetterbad-Aufguss	Birke Entspannungsaufguss
20:00 Uhr	Eukalyptus Crushed-Ice-Aufguss	Eisminze Crushed-Ice-Aufguss	—
21:00 Uhr	Kräutermischung Entspannungsaufguss	Zedernholz Entspannungsaufguss	—

Intensität

sanft

mittel

stärker

stark

Entspannungsaufguss J

Dauer 3–5 Minuten

Relaxen Sie in unserer Bambus-Sauna bei 90 °C. Genießen Sie unsere angenehmen Düfte mit entspannender Wirkung.

Hausaufguss JJ

Dauer 6–8 Minuten

Ein traditioneller Aufguss wie in einer finnischen Sauna, bei dem unser Saunapersonal besonders wohltuende und angenehme Duftkompositionen verwendet.

Obstaufguss JJJ

Dauer 8–10 Minuten

Genießen Sie einen Aufguss mit angenehm fruchtigem Aroma. Passend dazu reicht Ihnen unser Personal nach jedem Gang eine Schale mit frischen Früchten.

Crushed-Ice-Aufguss*

Gesteigerte Wassermenge

Dauer 8–10 Minuten

Bei diesem Eis-Ritual geben wir kein Wasser, sondern Eisstücke auf die Saunasteine. Das Eis schmilzt nach und nach und gibt so das Wasser langsam an die Steine ab. Es entsteht ein einzigartiger Aufguss mit stetig zunehmender Wärmeentwicklung. Während des Aufgusses können Sie sich auch etwas Eis beim Atmen vor die Nase halten. So erhalten Sie Kühlung in der heißen Sauna. Jeweils zwischen den drei Durchgängen verwedeln wir die Luft.

Allwetterbad-Aufguss* 🖐️

Große Wassermenge

Dauer 10–12 Minuten

Lassen Sie sich überraschen ...

*Diese Aufgüsse gehen über die übliche Aufgussmenge und Aufgusszeit hinaus.

Änderungen vorbehalten (auf eine Änderung wird rechtzeitig hingewiesen)

Duft-Salzpeeling

Bei unserem Duft-Salzpeeling steht Ihnen grobkörniges Mineralsalz zur Verfügung. Damit reiben Sie sich nach dem Schwitzen im Dampfbad ab. Das Salz wirkt dabei schweißtreibend, desinfizierend und überschüssige Hautschuppen werden entfernt. Zudem gibt es ein glattes und geschmeidiges Gefühl.

Tipp: Benutzen Sie für ein Salzpeeling keine weißen Handtücher. Das Peeling könnte diese verfärben.

Wasser-Sauna im Haus der Elemente 80–85 °C

Stündlich um viertel vor und viertel nach erfolgt ein automatischer Aufguss.

Dampfbad 45 °C

Allgemeine Hinweise

- Grundlage für den Aufgussplan sind die Richtlinien zur Durchführung von Saunaaufgüssen in öffentlichen Saunanlagen des Deutschen Sauna-Bund e. V.
- Die Inhaltsstoffe der Sauna-Aufgussmittel können Sie beim Saunapersonal erfragen.

• **Bitte wechseln Sie die Sitzhöhe oder verlassen Sie den Saunaraum, wenn Sie sich nicht mehr wohlfühlen.**

• **Die maximale Aufenthaltsdauer in der Saunakabine soll 15 Minuten nicht überschreiten.**

15 Minuten vor einem Aufguss:

Wir schließen die Saunakabine. Ab 5 Minuten vorher ist die Kabine wieder geöffnet.

Aufgüsse Bambussauna

2. Woche

Stadtwerke
Ratingen

Echt. Gut. Leben.

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
11:00 Uhr	—	Zypresse-Rosmarin Entspannungsaufguss	Melisse-Honig Entspannungsaufguss	Zitronengras-Basilikum Entspannungsaufguss
12:00 Uhr	—	Johannisbeere Obstaufguss	Johannisbeere Obstaufguss	Johannisbeere Obstaufguss
13:00 Uhr	—	Holunder-Cassis Hausaufguss	Lemongras Hausaufguss	Ingwer-Limette Hausaufguss
14:00 Uhr	—	Eisminze Allwetterbad-Aufguss	Wüstenwind Allwetterbad-Aufguss	Weihrauch-Orange Allwetterbad-Aufguss
15:00 Uhr	Melisse-Honig Entspannungsaufguss	Zitronengras-Basilikum Entspannungsaufguss	Zirbelkiefer Entspannungsaufguss	Kräutermischung Entspannungsaufguss
16:00 Uhr	Wüstenwind Crushed-Ice-Aufguss	Minzige Herbfrische Crushed-Ice-Aufguss	Eisminze Crushed-Ice-Aufguss	Eukalyptus Crushed-Ice-Aufguss
17:00 Uhr	Citro-Orange Hausaufguss	Lemongras Hausaufguss	Wacholder-Zitrone Hausaufguss	Holunder-Cassis Hausaufguss
18:00 Uhr	Johannisbeere Obstaufguss	Orange Obstaufguss	Mandarine-Orange Obstaufguss	Grapefruit-Orange Obstaufguss
19:00 Uhr	Eisminze Allwetterbad-Aufguss	Eukalyptus Allwetterbad-Aufguss	Minze-Menthol Allwetterbad-Aufguss	Eukalyptus Allwetterbad-Aufguss
20:00 Uhr	Eukalyptus Crushed-Ice-Aufguss	Wüstenwind Crushed-Ice-Aufguss	Weihrauch-Orange Crushed-Ice-Aufguss	Minzige Herbfrische Crushed-Ice-Aufguss
21:00 Uhr	Zitronengras-Basilikum Entspannungsaufguss	Zirbelkiefer Entspannungsaufguss	Kräutermischung Entspannungsaufguss	Zedernholz Entspannungsaufguss

Zeit	Freitag	Samstag	Sonntag
11:00 Uhr	Zirbelkiefer Entspannungsaufguss	Kräutermischung Entspannungsaufguss	Zedernholz Entspannungsaufguss
12:00 Uhr	Grapefruit-Orange Obstaufguss	Johannisbeere Obstaufguss	Mandarine-Orange Obstaufguss
13:00 Uhr	Wacholder-Zitrone Hausaufguss	Holunder-Cassis Hausaufguss	Wacholder-Zitrone Hausaufguss
14:00 Uhr	Eukalyptus Allwetterbad-Aufguss	Weihrauch-Orange Allwetterbad-Aufguss	Minze-Menthol Allwetterbad-Aufguss
15:00 Uhr	Zedernholz Entspannungsaufguss	Birke Entspannungsaufguss	Zypresse-Rosmarin Entspannungsaufguss
16:00 Uhr	Weihrauch-Orange Crushed-Ice-Aufguss	Wüstenwind Crushed-Ice-Aufguss	Minzige Herbfrische Crushed-Ice-Aufguss
17:00 Uhr	Johannisbeere Obstaufguss	Grapefruit-Orange Obstaufguss	Grapefruit-Orange Obstaufguss
18:00 Uhr	Ingwer-Limette Hausaufguss	Wacholder-Zitrone Hausaufguss	Ingwer-Limette Hausaufguss
19:00 Uhr	Minze-Menthol Allwetterbad-Aufguss	Minze-Menthol Allwetterbad-Aufguss	Zitronengras-Basilikum Entspannungsaufguss
20:00 Uhr	Kräutermischung Crushed-Ice-Aufguss	Eukalyptus Crushed-Ice-Aufguss	—
21:00 Uhr	Birke Entspannungsaufguss	Zypresse-Rosmarin Entspannungsaufguss	—

Intensität

sanft

mittel

stärker

stark

Entspannungsaufguss J

Dauer 3–5 Minuten

Relaxen Sie in unserer Bambus-Sauna bei 90 °C. Genießen Sie unsere angenehmen Düfte mit entspannender Wirkung.

Hausaufguss JJ

Dauer 6–8 Minuten

Ein traditioneller Aufguss wie in einer finnischen Sauna, bei dem unser Saunapersonal besonders wohltuende und angenehme Duftkompositionen verwendet.

Obstaufguss JJJ

Dauer 8–10 Minuten

Genießen Sie einen Aufguss mit angenehm fruchtigem Aroma. Passend dazu reicht Ihnen unser Personal nach jedem Gang eine Schale mit frischen Früchten.

Crushed-Ice-Aufguss*

Gesteigerte Wassermenge

Dauer 8–10 Minuten

Bei diesem Eis-Ritual geben wir kein Wasser, sondern Eisstücke auf die Saunasteine. Das Eis schmilzt nach und nach und gibt so das Wasser langsam an die Steine ab. Es entsteht ein einzigartiger Aufguss mit stetig zunehmender Wärmeentwicklung. Während des Aufgusses können Sie sich auch etwas Eis beim Atmen vor die Nase halten. So erhalten Sie Kühlung in der heißen Sauna. Jeweils zwischen den drei Durchgängen verwechseln wir die Luft.

Allwetterbad-Aufguss* 🖐️

Große Wassermenge

Dauer 10–12 Minuten

Lassen Sie sich überraschen ...

*Diese Aufgüsse gehen über die übliche Aufgussmenge und Aufgusszeit hinaus.

Änderungen vorbehalten (auf eine Änderung wird rechtzeitig hingewiesen)

Duft-Salzpeeling

Bei unserem Duft-Salzpeeling steht Ihnen grobkörniges Mineralsalz zur Verfügung. Damit reiben Sie sich nach dem Schwitzen im Dampfbad ab. Das Salz wirkt dabei schweißtreibend, desinfizierend und überschüssige Hautschuppen werden entfernt. Zudem gibt es ein glattes und geschmeidiges Gefühl.

Tipp: Benutzen Sie für ein Salzpeeling keine weißen Handtücher. Das Peeling könnte diese verfärben.

Wasser-Sauna im Haus der Elemente 80–85 °C

Stündlich um viertel vor und viertel nach erfolgt ein automatischer Aufguss.

Dampfbad 45 °C

Allgemeine Hinweise

- Grundlage für den Aufgussplan sind die Richtlinien zur Durchführung von Saunaaufgüssen in öffentlichen Saunanlagen des Deutschen Sauna-Bund e. V.
- Die Inhaltsstoffe der Sauna-Aufgussmittel können Sie beim Saunapersonal erfragen.

- **Bitte wechseln Sie die Sitzhöhe oder verlassen Sie den Saunaraum, wenn Sie sich nicht mehr wohlfühlen.**
- **Die maximale Aufenthaltsdauer in der Saunakabine soll 15 Minuten nicht überschreiten.**

15 Minuten vor einem Aufguss:

Wir schließen die Saunakabine. Ab 5 Minuten vorher ist die Kabine wieder geöffnet.

Aufgüsse Bambussauna

3. Woche

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
11:00 Uhr	—	Melisse-Honig Entspannungsaufguss	Zitronengras-Basilikum Entspannungsaufguss	Zirbelkiefer Entspannungsaufguss
12:00 Uhr	—	Johannisbeere Obstaufguss	Johannisbeere Obstaufguss	Orange Obstaufguss
13:00 Uhr	—	Lemongras Hausaufguss	Citro-Orange Hausaufguss	Wacholder-Zitrone Hausaufguss
14:00 Uhr	—	Wüstenwind Allwetterbad-Aufguss	Minzige Herbfrische Allwetterbad-Aufguss	Eukalyptus Allwetterbad-Aufguss
15:00 Uhr	Zitronengras-Basilikum Entspannungsaufguss	Zirbelkiefer Entspannungsaufguss	Kräutermischung Entspannungsaufguss	Zedernholz Entspannungsaufguss
16:00 Uhr	Wüstenwind Crushed-Ice-Aufguss	Eisminze Crushed-Ice-Aufguss	Eukalyptus Crushed-Ice-Aufguss	Minzige Herbfrische Crushed-Ice-Aufguss
17:00 Uhr	Ingwer-Limette Hausaufguss	Wacholder-Zitrone Hausaufguss	Holunder-Cassis Hausaufguss	Ingwer-Limette Hausaufguss
18:00 Uhr	Mandarine-Orange Obstaufguss	Grapefruit-Orange Obstaufguss	Grapefruit-Orange Obstaufguss	Johannisbeere Obstaufguss
19:00 Uhr	Minzige Herbfrische Allwetterbad-Aufguss	Minze-Menthol Allwetterbad-Aufguss	Minze-Menthol Allwetterbad-Aufguss	Minze Menthol Allwetterbad-Aufguss
20:00 Uhr	Weihrauch-Orange Crushed-Ice-Aufguss	Eukalyptus Crushed-Ice-Aufguss	Eukalyptus Crushed-Ice-Aufguss	Eukalyptus Crushed-Ice-Aufguss
21:00 Uhr	Zirbelkiefer Entspannungsaufguss	Zedernholz Entspannungsaufguss	Zedernholz Entspannungsaufguss	Birke Entspannungsaufguss

Zeit	Freitag	Samstag	Sonntag
11:00 Uhr	Kräutermischung Entspannungsaufguss	Zedernholz Entspannungsaufguss	Birke Entspannungsaufguss
12:00 Uhr	Mandarine-Orange Obstaufguss	Grapefruit-Orange Obstaufguss	Johannisbeere Obstaufguss
13:00 Uhr	Holunder-Cassis Hausaufguss	Ingwer-Limette Hausaufguss	Lemongras Hausaufguss
14:00 Uhr	Minze-Menthol Allwetterbad-Aufguss	Eisminze Allwetterbad-Aufguss	Eisminze Allwetterbad-Aufguss
15:00 Uhr	Birke Entspannungsaufguss	Zypresse-Rosmarin Entspannungsaufguss	Melisse-Honig Entspannungsaufguss
16:00 Uhr	Wüstenwind Crushed-Ice-Aufguss	Minze-Menthol Crushed-Ice-Aufguss	Eukalyptus Crushed-Ice-Aufguss
17:00 Uhr	Johannisbeere Obstaufguss	Grapefruit-Orange Obstaufguss	Grapefruit-Orange Obstaufguss
18:00 Uhr	Lemongras Hausaufguss	Holunder-Cassis Hausaufguss	Holunder-Cassis Hausaufguss
19:00 Uhr	Eukalyptus Allwetterbad-Aufguss	Eukalyptus Allwetterbad-Aufguss	Zypresse-Rosmarin Entspannungsaufguss
20:00 Uhr	Minzige Herbfrische Crushed-Ice-Aufguss	Weihrauch-Orange Crushed-Ice-Aufguss	—
21:00 Uhr	Zypresse-Rosmarin Entspannungsaufguss	Melisse-Honig Entspannungsaufguss	—

Intensität

sanft

mittel

stärker

stark

Entspannungsaufguss J

Dauer 3–5 Minuten

Relaxen Sie in unserer Bambus-Sauna bei 90 °C. Genießen Sie unsere angenehmen Düfte mit entspannender Wirkung.

Hausaufguss JJ

Dauer 6–8 Minuten

Ein traditioneller Aufguss wie in einer finnischen Sauna, bei dem unser Saunapersonal besonders wohltuende und angenehme Duftkompositionen verwendet.

Obstaufguss JJJ

Dauer 8–10 Minuten

Genießen Sie einen Aufguss mit angenehm fruchtigem Aroma. Passend dazu reicht Ihnen unser Personal nach jedem Gang eine Schale mit frischen Früchten.

Crushed-Ice-Aufguss*

Gesteigerte Wassermenge

Dauer 8–10 Minuten

Bei diesem Eis-Ritual geben wir kein Wasser, sondern Eisstücke auf die Saunasteine. Das Eis schmilzt nach und nach und gibt so das Wasser langsam an die Steine ab. Es entsteht ein einzigartiger Aufguss mit stetig zunehmender Wärmeentwicklung. Während des Aufgusses können Sie sich auch etwas Eis beim Atmen vor die Nase halten. So erhalten Sie Kühlung in der heißen Sauna. Jeweils zwischen den drei Durchgängen verwedeln wir die Luft.

Allwetterbad-Aufguss* 🙌

Große Wassermenge

Dauer 10–12 Minuten

Lassen Sie sich überraschen ...

*Diese Aufgüsse gehen über die übliche Aufgussmenge und Aufgusszeit hinaus.

Änderungen vorbehalten (auf eine Änderung wird rechtzeitig hingewiesen)

Duft-Salzpeeling

Bei unserem Duft-Salzpeeling steht Ihnen grobkörniges Mineralsalz zur Verfügung. Damit reiben Sie sich nach dem Schwitzen im Dampfbad ab. Das Salz wirkt dabei schweißtreibend, desinfizierend und überschüssige Hautschuppen werden entfernt. Zudem gibt es ein glattes und geschmeidiges Gefühl.

Tipp: Benutzen Sie für ein Salzpeeling keine weißen Handtücher. Das Peeling könnte diese verfärben.

Wasser-Sauna im Haus der Elemente 80–85 °C

Stündlich um viertel vor und viertel nach erfolgt ein automatischer Aufguss.

Dampfbad 45 °C

Allgemeine Hinweise

- Grundlage für den Aufgussplan sind die Richtlinien zur Durchführung von Saunaaufgüssen in öffentlichen Saunanlagen des Deutschen Sauna-Bund e. V.
- Die Inhaltsstoffe der Sauna-Aufgussmittel können Sie beim Saunapersonal erfragen.

• **Bitte wechseln Sie die Sitzhöhe oder verlassen Sie den Saunaraum, wenn Sie sich nicht mehr wohlfühlen.**

• **Die maximale Aufenthaltsdauer in der Saunakabine soll 15 Minuten nicht überschreiten.**

15 Minuten vor einem Aufguss:

Wir schließen die Saunakabine. Ab 5 Minuten vorher ist die Kabine wieder geöffnet.

Aufgüsse Bambussauna

4. Woche

Stadtwerke
Ratingen

Echt. Gut. Leben.

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
11:00 Uhr	—	Zitronengras-Basilikum Entspannungsaufguss	Zirbelkiefer Entspannungsaufguss	Kräutermischung Entspannungsaufguss
12:00 Uhr	—	Orange Obstaufguss	Mandarine-Orange Obstaufguss	Johannisbeere Obstaufguss
13:00 Uhr	—	Wacholder-Zitrone Hausaufguss	Holunder-Cassis Hausaufguss	Wacholder-Zitrone Hausaufguss
14:00 Uhr	—	Eukalyptus Allwetterbad-Aufguss	Eisminze Allwetterbad-Aufguss	Minze-Menthol Allwetterbad-Aufguss
15:00 Uhr	Zirbelkiefer Entspannungsaufguss	Kräutermischung Entspannungsaufguss	Zedernholz Entspannungsaufguss	Birke Entspannungsaufguss
16:00 Uhr	Eisminze Crushed-Ice-Aufguss	Minzige Herbfrische Crushed-Ice-Aufguss	Wüstenwind Crushed-Ice-Aufguss	Minzige Herbfrische Crushed-Ice-Aufguss
17:00 Uhr	Lemongras Hausaufguss	Lemongras Hausaufguss	Wacholder-Zitrone Hausaufguss	Zitronengras-Basilikum Hausaufguss
18:00 Uhr	Orange Obstaufguss	Johannisbeere Obstaufguss	Orange Obstaufguss	Grapefruit-Orange Obstaufguss
19:00 Uhr	Wüstenwind Allwetterbad-Aufguss	Eisminze Allwetterbad-Aufguss	Eukalyptus Allwetterbad-Aufguss	Eukalyptus Allwetterbad-Aufguss
20:00 Uhr	Minzige Herbfrische Crushed-Ice-Aufguss	Wüstenwind Crushed-Ice-Aufguss	Weihrauch-Orange Crushed-Ice-Aufguss	Eisminze Crushed-Ice-Aufguss
21:00 Uhr	Zypresse-Rosmarin Entspannungsaufguss	Zedernholz Entspannungsaufguss	Birke Entspannungsaufguss	Zypresse-Rosmarin Entspannungsaufguss

Zeit	Freitag	Samstag	Sonntag
11:00 Uhr	Zedernholz Entspannungsaufguss	Birke Entspannungsaufguss	Zypresse-Rosmarin Entspannungsaufguss
12:00 Uhr	Grapefruit-Orange Obstaufguss	Johannisbeere Obstaufguss	Orange Obstaufguss
13:00 Uhr	Holunder-Cassis Hausaufguss	Lemongras Hausaufguss	Ingwer-Limette Hausaufguss
14:00 Uhr	Minzige Herbfrische Allwetterbad-Aufguss	Eukalyptus Allwetterbad-Aufguss	Eisminze Allwetterbad-Aufguss
15:00 Uhr	Zypresse-Rosmarin Entspannungsaufguss	Melisse-Honig Entspannungsaufguss	Zitronengras-Basilikum Entspannungsaufguss
16:00 Uhr	Weihrauch-Orange Crushed-Ice-Aufguss	Weihrauch-Orange Crushed-Ice-Aufguss	Minze-Menthol Crushed-Ice-Aufguss
17:00 Uhr	Orange Obstaufguss	Orange Obstaufguss	Mandarine-Orange Obstaufguss
18:00 Uhr	Ingwer-Limette Hausaufguss	Wacholder-Zitrone Hausaufguss	Lemongras Hausaufguss
19:00 Uhr	Wüstenwind Allwetterbad-Aufguss	Minze-Menthol Allwetterbad-Aufguss	Melisse-Honig Entspannungsaufguss
20:00 Uhr	Eukalyptus Crushed-Ice-Aufguss	Eukalyptus Crushed-Ice-Aufguss	—
21:00 Uhr	Melisse-Honig Entspannungsaufguss	Zitronengras-Basilikum Entspannungsaufguss	—

Intensität

sanft

mittel

stärker

stark

Entspannungsaufguss J

Dauer 3–5 Minuten

Relaxen Sie in unserer Bambus-Sauna bei 90 °C. Genießen Sie unsere angenehmen Düfte mit entspannender Wirkung.

Hausaufguss JJ

Dauer 6–8 Minuten

Ein traditioneller Aufguss wie in einer finnischen Sauna, bei dem unser Saunapersonal besonders wohltuende und angenehme Duftkompositionen verwendet.

Obstaufguss JJJ

Dauer 8–10 Minuten

Genießen Sie einen Aufguss mit angenehm fruchtigem Aroma. Passend dazu reicht Ihnen unser Personal nach jedem Gang eine Schale mit frischen Früchten.

Crushed-Ice-Aufguss*

Gesteigerte Wassermenge

Dauer 8–10 Minuten

Bei diesem Eis-Ritual geben wir kein Wasser, sondern Eisstücke auf die Saunasteine. Das Eis schmilzt nach und nach und gibt so das Wasser langsam an die Steine ab. Es entsteht ein einzigartiger Aufguss mit stetig zunehmender Wärmeentwicklung. Während des Aufgusses können Sie sich auch etwas Eis beim Atmen vor die Nase halten. So erhalten Sie Kühlung in der heißen Sauna. Jeweils zwischen den drei Durchgängen verwedeln wir die Luft.

Allwetterbad-Aufguss* 🖐️

Große Wassermenge

Dauer 10–12 Minuten

Lassen Sie sich überraschen ...

*Diese Aufgüsse gehen über die übliche Aufgussmenge und Aufgusszeit hinaus.

Änderungen vorbehalten (auf eine Änderung wird rechtzeitig hingewiesen)

Duft-Salzpeeling

Bei unserem Duft-Salzpeeling steht Ihnen grobkörniges Mineralsalz zur Verfügung. Damit reiben Sie sich nach dem Schwitzen im Dampfbad ab. Das Salz wirkt dabei schweißtreibend, desinfizierend und überschüssige Hautschuppen werden entfernt. Zudem gibt es ein glattes und geschmeidiges Gefühl.

Tipp: Benutzen Sie für ein Salzpeeling keine weißen Handtücher. Das Peeling könnte diese verfärben.

Wasser-Sauna im Haus der Elemente 80–85 °C

Stündlich um viertel vor und viertel nach erfolgt ein automatischer Aufguss.

Dampfbad 45 °C

Allgemeine Hinweise

- Grundlage für den Aufgussplan sind die Richtlinien zur Durchführung von Saunaaufgüssen in öffentlichen Saunanlagen des Deutschen Sauna-Bund e. V.
- Die Inhaltsstoffe der Sauna-Aufgussmittel können Sie beim Saunapersonal erfragen.

• **Bitte wechseln Sie die Sitzhöhe oder verlassen Sie den Saunaraum, wenn Sie sich nicht mehr wohlfühlen.**

• **Die maximale Aufenthaltsdauer in der Saunakabine soll 15 Minuten nicht überschreiten.**

15 Minuten vor einem Aufguss:

Wir schließen die Saunakabine. Ab 5 Minuten vorher ist die Kabine wieder geöffnet.