



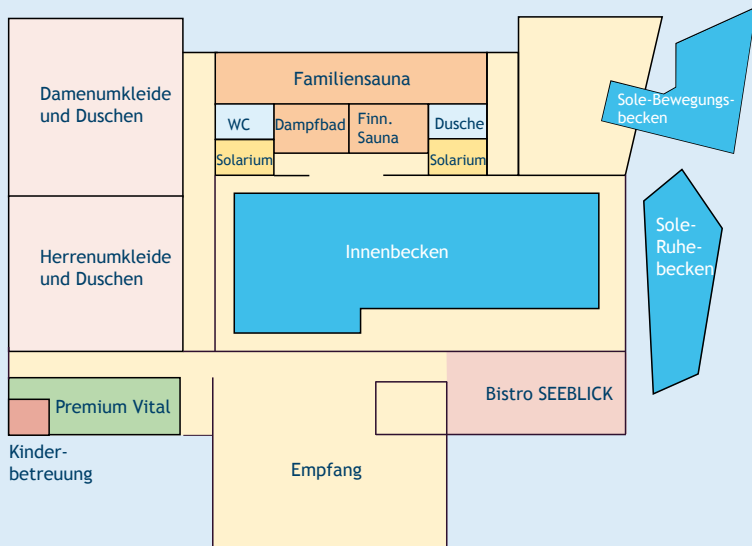
Aufgusszeit	Aufgusstitel	Aufgussort	Was Sie erwartet	Effekt
09:30	Morgenruf	Finnische Sauna	Wer nach dem Saunagang noch nicht wach ist, erhält einen Espresso.	Aufwachen!
11:00	Ruppiner Salzaufguss	Finnische Sauna	Nach dem Aufguss wohltuendes Salzpeeling in der Dampfsauna.	Pflegt und fördert die Durchblutung.
12:30	Heiß und Kalt	Finnische Sauna	Citrus-Aufguss mit fruchtigen Eiswürfeln, anschl. Früchtetee.	Belebend und erfrischend.
14:00	Klangschalenaufguss	Seesauna	Beim Klang der Schale Ruhe und Harmonie finden.	Stressabbauend und ausgleichend.
15:00	Bienenfleiß	Finnische Sauna	Im Anschluss an den Aufguss Honigeinreibung in der Dampfsauna.	Eine Wohltat für Haut und Sinne.
16:00	Kneippscher Aufguss	Seesauna	Aufguss mit anschließendem Gang durch das See- tauchbecken und Abklatschen mit Latschenkieferereinreibung.	Stärkt die Abwehrkräfte.
17:00	Tutti Frutti	Finnische Sauna	Ein bunter Obstteller erwartet Sie nach dem Aufguss.	Einfach nur gesund.
18:00	Fontanes Kräuterkessel	Finnische Sauna	Kräuterduft-Aufguss und anschließend Kräutertee aus dem Samowar.	Belebt Geist und Sinne.
18:30	Olivia	Finnische Sauna	Nach dem Aufguss Zucker-Olivenölpeeling in der Dampfsauna.	Schützt, nährt und pflegt die Haut.
20:00	Russischer Birkenaufguss	Seesauna	Aufguss mit anschließendem Abschlagen des Körpers mit Birkenzweigen.	Die Blutzirkulation anregend.
21:00 (Mo-Do)	Nordischer Kristallaufguss	Finnische Sauna	Aufguss mit kühlenden Menthol-Eisbits.	Angenehm erfrischend.
21:30 (Fr-Sa)	Überraschungsaufguss	Finnische Sauna	Wird nicht verraten!	Lassen Sie sich überraschen!

Special

16:00 MEDITATIVE HALBE STUNDE mit Entspannungstechniken im Kursraum

LAGEPLAN FONTANE THERME

Erdgeschoss



1. OG

