



Unser Sauna- Erlebnis-Fahrplan

Uhrzeit	Aufguss	Wo?	
10.00 Uhr	Kaffee-Zeit	Kaffee-Stübchen-Sauna	ca. 90°C
11.00 Uhr	Entspannung mit Klängen	Hildegard-von-Bingen-Sauna	ca. 75°C
11.30 Uhr	Black Mud (Zusatzleistung)	Dampfbad	ca. 45°C
12.00 Uhr	Aromazauber mit Peeling*	Welfen-Saal	ca. 90°C
12.30 Uhr	Wintertraum	Mühlen-Sauna	ca. 85°C
13.00 Uhr	Kristall-Spezial	Welfen-Saal	ca. 90°C
13.30 Uhr	Wassergymnastik	 3% Thermalsolebecken	
14.00 Uhr	Polar-Erlebnis	Welfen-Saal	ca. 90°C
15.00 Uhr	Kräuter-Aufguss	Mühlen-Sauna	ca. 85°C
15.30 Uhr	Kaffee-Zeit	Kaffee-Stübchen-Sauna	ca. 90°C
16.00 Uhr	Honig-Traum	Welfen-Saal	ca. 90°C
16.30 Uhr	Wassergymnastik (Mo.-Sa.)	 3% Thermalsolebecken	
16.30 Uhr	Waldspaziergang (nur So.)	Mühlen-Sauna	ca. 85°C
17.00 Uhr	Entspannung mit Klängen	Hildegard-von-Bingen-Sauna	ca. 75°C
17.30 Uhr	Black Mud (Zusatzleistung)	Dampfbad	ca. 45°C
18.00 Uhr	Aromazauber mit Peeling*	Welfen-Saal	ca. 90°C
18.45 Uhr	Damen Verwöhn-Aufguss	Hildegard-von-Bingen-Sauna	ca. 75°C
18.45 Uhr	Ice and Fire	Dr. Eisenbarth-Sauna	ca. 105°C
19.30 Uhr	Vital-Aufguss	Mühlen-Sauna	ca. 85°C
20.00 Uhr	Eukalyptus-Zeremonie	Welfen-Saal	ca. 90°C
20.45 Uhr	Polar-Erlebnis	Welfen-Saal	ca. 90°C
21.15 Uhr	Gute-Nacht-Aufguss	Amethyst-Sauna	ca. 90°C

Zusätzlich jeden Freitag und Samstag:

Uhrzeit	Aufguss	Wo?	
22.00 Uhr	Zauberhafte Entspannung	Hildegard-von-Bingen-Sauna	ca. 75°C



Wassergymnastik / water aerobics



Für unsere Aufgüsse verwenden wir ausschließlich hochwertige, ätherische Öle.

* Anschließend im Außenbereich reichen wir Salz-Peeling vortportioniert.

Die Aufgüsse und Wassergymnastik stellen ein freiwilliges Angebot dar, es besteht kein Anspruch auf diese Leistung von Seiten des Gastes. Änderungen vorbehalten! Stand 01/2025.