

# Aufgussplan Ladies-Night „Wintertraum“ am 27.11.2018

<u>Sauna/ Uhrzeit</u>	<u>Erlebnissauna außen</u>	<u>Sanarium innen</u>	<u>Eventsauna innen</u>	<u>Fußbecken</u>	<u>Dampfbad</u>
19.00	Wenik Aufguss mit Magt Ruprecht	Thermostretching		Basisches Fußbad	
19.15	<i>In der Sole: Entspannung und Atemübungen mit Silke (Anmeldung Infotheke)</i>				
20.00	♪♪Wintertraum ♪♪ Hören u. gewinnen	Entspannung mit Klangschalen	Bratapfel		Rasul Beine und Füße
20.15	<i>In der Sole: Entspannung und Atemübungen mit Silke (Anmeldung Infotheke)</i>				
21.00	4 Lichter im Advent, 4 Aufgüsse 10 Min. mit Pausen	Thermostretching		Basisches Fußbad	
21.15	<i>In der Sole: Entspannung und Atemübungen mit Silke (Anmeldung Infotheke)</i>				
22.00		Entspannung mit Klangschalen	Fichte 100% ätherisches Öl		Rasul Beine und Füße
23:00			Lavendel Rose	Basisches Fußbad	

**Angebot: Paraffinbad Füße 20 Min. 15,00 Euro**