

Unsere Aufgüsse

Für jeden etwas dabei

Blutiger Anfänger oder erfahrener Saunaspezialist? Für jeden Typ Saunagänger bietet unser Aufgussplan eine große Vielfalt an klassischen, aber auch außergewöhnlichen Aufgussarten. Von relaxenden Peelings bis hin zu sehr intensiven Eisaufgüssen findet sicher jeder einen Aufguss, der perfekt zu ihm passt.



„Waldspaziergang“ (Klassisch)

Erleben Sie den sanften Aufguss, der Sie mit klassischen Düften in den Wald entführt. Der Geruch von Nadelhölzern und Wildkräutern bietet Entspannung pur.



„Soulfruit“ (Frucht-Aufguss)

Dieser Aufguss lässt Sie alle Sorgen vergessen und versetzt Sie mit tropischen Düften in Urlaubsstimmung. Mit leckeren Früchten als Beilage können Sie die Seele so richtig baumeln lassen.



„Happy Day“ (Peeling-Aufguss)

Verwöhnen Sie Ihre Haut mit dem „Happy Day“-Aufguss. Nach zwei Aufguss-Runden reiben Sie Ihre Haut mit wohlduftendem Salz ein und erleben so die dritte Aufgussrunde noch vitalisierender. Das Hautgefühl war nie besser!



„Saunameister Spezial-Aufguss“

Seien Sie gespannt auf die Überraschung unseres Saunameisters. Ganz nach seinem eigenen Empfinden sucht er die tollsten Düfte aus und bietet so den Saunabesuchern den gewissen Kick.



„Harmonie“ (Klangschalenzeremonie)

Dieser Saunagang findet ohne Aufguss statt, wird aber durch das Verwenden von Klangschalen zum absoluten Saunaerlebnis. Schließen Sie die Augen und begeben Sie sich auf eine Reise zu sich selbst – während Sie im wohlig warmen Raum den beruhigenden Klängen lauschen. Abschließend wird zur Regeneration ein Tee im Freien serviert.

Die Klangschalenzeremonie findet nicht regelmäßig statt. Termine unter www.laguna-asllar.de



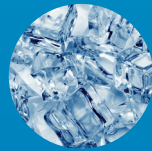
„Frische Luft“ (Atemwege)

Machen Sie sich mit diesem Sauna-Aufguss frei! Der erfrischende Duft von Minze und Kräutern wirkt belebend und lässt Sie anschließend so richtig tief durchatmen.



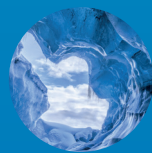
„Heiße Quellen“ (Heißwasser)

Achtung! Dieser Aufguss ist nichts für Warmduscher. Das sprudelnd heiße Wasser ähnelt den heißen Quellen Islands und bedarf deshalb besonderer Vorsicht. Nur erfahrende Saunagänger sollten sich diesem Abenteuer stellen.



„Keep Cool“ (Eis-Aufguss 1)

Hitze und Kälte passt nicht zusammen? Passt doch! Der „Keep Cool“-Aufguss mit 9 Förmchen aus Eis sorgt für das besondere Saunaerlebnis mit Frischekick.


























































































„Ice Cold“ (Eis-Aufguss 2)

Der große Bruder des „Keep Cool“-Aufgusses hat es in sich. Dieser intensive Aufguss mit losem Eis auf dem Ofen bringt jeden erfahrenen Saunagänger zum Schmelzen.

www.laguna-asllar.de

Laguna Aßlar • Europastraße • 35614 Aßlar
Telefon (06441) 807100 • info@laguna-asllar.de

Aufgussplan (Darüber, wo die Aufgüsse stattfinden, informieren wir Sie am Saunaeingang.)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
11:00 Uhr	-	-	-	-	-	Klassisch 	Klassisch 
12:00 Uhr	-	-	-	-	-	Frucht 	Frucht 
13:00 Uhr	-	-	-	-	-	Frucht 	Frucht 
14:00 Uhr	Klassisch 	Frucht 	Klassisch 	Klassisch 	Klassisch 	Eis 1  	Eis 1  
15:00 Uhr	Frucht 	Frucht 	Frucht 	Frucht 	Frucht 	Frucht 	Frucht 
16:00 Uhr	Peeling 	Peeling 	Peeling 	Fruchtaufguss 	Fruchtaufguss 	Heißwasser   	Heißwasser   
17:00 Uhr	Eis 1  	Eis 1  	Eis 1  	Eis 1  	Eis 1  	Klassisch 	Frucht 
18:00 Uhr	Frucht 	Frucht 	Klassisch 	Frucht 	Frucht 	Frucht 	Saunameister  
19:00 Uhr	Atemwege  	Atemwege  	Heißwasser   	Frucht 	Atemwege  	Atemwege  	-
20:00 Uhr	Saunameister  	Frucht 	Frucht 	Atemwege  	Heißwasser   	Saunameister  	-
21:00 Uhr	-	Saunameister  	Saunameister  	Saunameister  	Saunameister  	-	-
22:00 Uhr	-	-	-	-	Eis 2   	-	-

So saunieren Sie richtig

Reinigen Sie sich unter der Dusche und trocknen Sie sich danach gut ab, denn trockene Haut schwitzt schneller.

Legen Sie ein trockenes Saunatuch unter den ganzen Körper. Der Aufenthalt in der Sauna sollte kurz aber intensiv sein. Schwitzen Sie 8 bis 15 Minuten.

Wenn Sie die Sauna liegend benutzen, setzen Sie sich die letzten 2 Minuten aufrecht, um den Kreislauf wieder zu stabilisieren.

Danach kühlen Sie sich unter der kalten Dusche wieder ab. Weitere Saunagänge führen Sie wie vorgenannt durch.

Ein Saunabad dient der körperlichen Erholung und psychischen Entspannung. Damit die Wirkung des Saunierens zur vollen Entfaltung kommen kann und um den Kreislauf nicht unnötig zu belasten, sollte direkt nach der Sauna auf sportliche Betätigung verzichtet werden.

Intensität der Aufgüsse



Diese Aufgüsse eignen sich perfekt, um ins Saunageschehen einzusteigen. Wenig intensiv, aber dennoch super erholend und entspannend.



Für fortgeschrittene Saunagänger sind diese Aufgüsse ideal. Die Intensität steigt und bringt auch den erfahrenen Saunagänger ordentlich zum Schwitzen.



Diese Aufgüsse haben es in sich. Nur sehr erfahrene Saunabesucher sollten sich an diese herantrauen!