

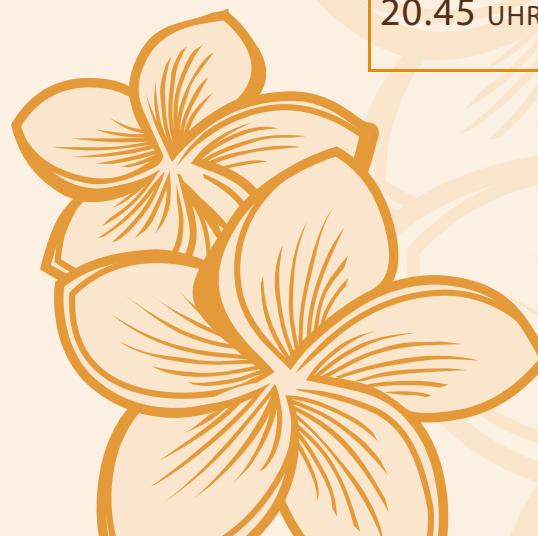
# UNSER AUFGUSS - PROGRAMM FÜR SIE

PAGODENSAUNA	AUGUSS - SAUNA	BLOCKBOHLENSAUNA	KLEINE AUGUSS - SAUNA IN DER ROTUNDE	ERDSAUNA
10.30 UHR MINZSALZ	11.30 UHR FRUCHT			09.45 UHR CLASSIC
12.30 UHR HONIG	13.30 UHR MEDITATION	DIENSTAG IST BANJA-TAG!	12.45 UHR CLASSIC	11.45 UHR CLASSIC
16.30 UHR LIMETTENSALZ	15.30 UHR TEE	14.30 UHR WENIK	14.45 UHR CLASSIC	13.45 UHR CLASSIC
18.00 UHR HONIG	17.00 UHR FRUCHT	17.15 UHR WENIK	16.45 UHR CLASSIC	15.45 UHR CLASSIC
19.00 UHR MINZSALZ	18.30 UHR MEDITATION	19.15 UHR WENIK	18.45 UHR CLASSIC	17.45 UHR CLASSIC
20.00 UHR HONIG	19.30 UHR TEE	21.15 UHR WENIK	19.30 UHR MI + DO KLANGSCHALEN-AUGUSS	19.45 UHR CLASSIC
21.00 UHR LIMETTENSALZ	20.30 UHR FRUCHT		20.45 UHR CLASSIC	21.45 UHR CLASSIC
22.00 UHR GOOD NIGHT (Mo - Do + So)	21.30 UHR MEDITATION			
23.00 UHR GOOD NIGHT (Fr + Sa)	22.30 UHR TEE (Fr + Sa)			

BESONDERES HIGHLIGHT: JEDEN MITTWOCH + DONNERSTAG

KLANGSCHALEN - AUGUSS IN DER AUGUSS - SAUNA:

13.30 UHR | 18.30 UHR | 20.30 UHR



Bali Therme 

Morsbachallee 5 · 32545 Bad Oeynhausen · 05731.30 53 0

[www.balitherme.de](http://www.balitherme.de)

# UNSERE AUFGÜSSE

## WAS SIE ERWARTET

### CLASSIC-AUFGUSS IN DER KLEINEN AUFGUSS-SAUNA

WIR GIESSEN 3-4 KELLEN MIT WOHLTUENDEN UND GESUNDHEITSFÖRDERNDEN AUFGUSSÖLEN AUF UND WEDELN IHNEN WARME LUFT ZU. DER AUFGUSS IST SANFT UND ANGENEHM.

### CLASSIC-AUFGUSS IN DER ERDSAUNA

DIESER AUFGUSS GLEICHT DEM AUFGUSS IN DER KLEINEN AUFGUSS-SAUNA. UM DAS AROMA DER POLARFICHTE ZU ERHALTEN, VERZICHTEN WIR AUF AUFGUSSÖLE.

### FRUCHT-AUFGUSS

BEI DIESEM AUFGUSS REICHEN WIR IHNEN IN DER PAUSE AUSSERHALB DER SAUNA EINEN VITAMINREICHEN UND GESUNDEN SNACK. DIESER WIRKT ERFRISCHEND UND SIE KÖNNEN BEIDE AUFHEIZPHASEN OHNE ANSTRENGUNG ERLEBEN.

### MEDITATIONSUFGUSS

GENIESSEN SIE DIE SANFTE UND WOHLIGE WÄRME DER SAUNA UND LASSEN SIE SICH VON DER MUSIK IN EINE WELT DER ENTSPANNUNG TRAGEN. SCHLIESSEN SIE DIE AUGEN UND LEHNEN SIE SICH ZURÜCK. ENTSPANNUNG PUR!

### TEE-AUFGUSS

ZWISCHEN DEN AUFHEIZPHASEN REICHEN WIR IHNEN BEI DIESEM AUFGUSS IN DER SAUNA GEKÜHLTEN TEE ZUR ERFRISCHUNG.

### SALZ-AUFGUSS

NACH EINER AUFHEIZPHASE BIETEN WIR IHNEN ZWISCHEN DEN SAUNAGÄNGEN GROBKÖRNI- GES SALZ AN, WELCHES SIE DURCH REIBENDE BEWE- GUNGEN AUF IHREN GANZEN KÖRPER VERTEILEN KÖNNEN. DURCH DEN DADURCH ENTSTEHENDEN PEELINGEFFEKT WERDEN DIE OBEREN HAUT- SCHUPPEN „ABGESCHLIFFEN“ UND DIE DARUNTER LIEGENDEN HAUTSCHICHTEN ZUR ZELLNEUBIL- DUNG ANGEREGT. DURCH DAS SALZ ÖFFNEN SICH DIE POREN DER HAUT - SO KÖNNEN SCHWEISS UND TALG NOCH BESSER ABFLIESSEN. DER SALZ-AUFGUSS WIRKT SOMIT ENTSCHLA- CKEND. MASSAGEBEWEGUNGEN REGEN DIE DURCHBLUTUNG UND DEN LYMPHSTROM AN.

### HONIG-AUFGUSS

NACH EINER AUFHEIZPHASE REICHEN WIR IHNEN ZWISCHEN DEN SAUNAGÄNGEN IN DER SAUNA BLÜTENHONIG IN KLEINEN SCHÄLCHEN. SIE KÖNNEN DEN HONIG MIT MASSAGEBEWE- GUNGEN AUF DEM GANZEN KÖRPER VERTEILEN. DER HONIG HAT EINE PFLEGENDE UND HEILENDE WIRKUNG. AUSSERDEM WIRD DER LYMPHSTROM ANGEREGT. EIN HONIG-AUFGUSS EMPFIEHLT SICH NACH EINEM SALZ-AUFGUSS. IHRE HAUT WIRD SAMTWEICH UND GESCHMEIDIG.

### BANJA-AUFGUSS

WIR WEDELN IHNEN WARME LUFT MIT DEM AROMA DER BIRKENBLÄTTER ZU UND KLOPFEN SIE SANFT MIT BIRKENZWEIGEN AB. EIN BANJA-AUFGUSS REGT DIE DURCH- BLUTUNG AN UND WIRKT GEGEN MUSKELVERSANNUNGEN.

### WENIK-AUFGUSS

EIN HERRLICHER BIRKENDUFT ENTFALDET SICH WÄHREND DES AUFGUSSES IN ZWEI PHASEN. IHR KREISLAUF WIRD ANGEREGT, WÄHREND WIR IHNEN MIT BIRKENBÜSCHELN WARME LUFT ZUWEDELN.

### KLANGSCHALEN-AUFGUSS

SCHWITZEN UND MEDITIEREN SIE ZU SANFTEN ABER TIEFGEHENDEN KLÄNGEN UNSERER KLANGSCHALEN AUS DEM HIMALAYA. EIN AUSSERGEWÖHNLICHES SAUNAERLEBNIS!

### EISABRIEB

ZUM ABSCHLUSS EINES AUFGUSSES EMPFEH- LEN WIR IHNEN EINEN ABRIEB MIT SCHERBEN- EIS. DIESES EIS WIRD ÄHNLICH WIE BEI EINEM KNEIPP'SCHEN GUSS VON DEN EXTREMITÄTEN ZUM KÖRPER HIN VERTEILT. DABEI WIRD DIE KÖRPERTEMPERATUR WIEDER AUF NORMALNIVEAU GEBRACHT UND DAS GEFÄSSSYSTEM TRAINIERT.

VIEL VERGNÜGEN UND GUTE ERHOLUNG IN DER BALI THERME!

Bali Therme 

