

# EVENT-PROGRAMM IM PALAIS VITAL

- 09.15 Panoramasauna ca. 65°C**  
Audioreise: So findest du innere Ruhe und Gelassenheit  
*präsentiert von „körperbewusst“ - dem Flawsome-Podcast*
- 09.30 Panoramasauna ca. 65°C**  
Aromatisierung
- 09.40 Birkensauna ca. 75°C**  
Aromatisierung
- 09.45 Panoramasauna ca. 65°C**  
Audioreise: Gedichte von Lisa Elsässer-Arnold
- 09.50 Feuersauna ca. 85°C**  
Aromatisierung
- 10.00 Art Nouveau ca. 75°C**  
Aromatisierung
- 10.10 Karibik-Traum ca. 80°C**  
Aromatisierung mit Verkostung von Honest Tea Minze
- 10.15 Panoramasauna ca. 65°C**  
Audioreise: Meditation mit Achtsamkeit auf die Gedanken
- 10.20 Alhambra ca. 75°C**  
Aromatisierung mit Saunaverwöhncreme
- 10.30 Schwarzwald-Chalet ca. 90°C**  
Aromatisierung
- 10.40 Diamanten-Traum ca. 80°C**  
**Rosen-Garten ca. 65°C**  
Aromatisierung
- 10.45 Heimat-Stube ca. 70°C**  
Stammtischbier mit unserem Partner, der Brauerei GANTER
- 10.45 Panoramasauna ca. 65°C**  
Audioreise: Körperliebe ist kein One-Night-Stand  
*präsentiert von „körperbewusst“ - dem Flawsome-Podcast*
- 11.00 – 12.00**  
**Saunaduschbereich:** DIY Peeling-Station
- 11.15 Panoramasauna ca. 65°C**  
Audioreise: Wo steckt das Glück?
- 11.45 Panoramasauna ca. 65°C**  
Audioreise: Bodyscan

- 12.15 Panoramasauna ca. 65°C**  
Audioreise: Mask off – Zeig dein wahres Ich  
*präsentiert von „körperbewusst“ - dem Flawsome-Podcast*
- 12.30 Panoramasauna ca. 65°C**  
Aromatisierung
- 12.40 Birkensauna ca. 75°C**  
Aromatisierung:  
Eiszeit, eine kühle Erfrischung wartet auf Sie
- 12.45 Panoramasauna ca. 65°C**  
Audioreise: Warum dein Körper wundervoll ist  
*präsentiert von „körperbewusst“ - dem Flawsome-Podcast*
- 12.50 Feuersauna ca. 85°C**  
Aromatisierung:  
Eiszeit, eine kühle Erfrischung wartet auf Sie
- 13.00 Art Nouveau ca. 75°C**  
Aromatisierung
- 13.00 Heimat-Stube ca. 70°C**  
Magische Auszeit - lassen Sie sich verzaubern
- 13.10 Karibik-Traum ca. 80°C**  
Aromatisierung
- 13.15 Panoramasauna ca. 65°C**  
Audioreise: Esel Jonny in der Sauna
- 13.20 Alhambra ca. 75°C**  
Aromatisierung:  
Eiszeit, eine kühle Erfrischung wartet auf Sie
- 13.30 Schwarzwald-Chalet ca. 90°C**  
Aromatisierung:  
Eiszeit, eine kühle Erfrischung wartet auf Sie
- 13.40 Diamanten-Traum ca. 80°C**  
**Rosen-Garten ca. 65°C**  
Aromatisierung
- 13.45 Heimat-Stube ca. 70°C**  
Magische Auszeit mit Stammtischbier  
von der Brauerei GANTER
- 13.45 Panoramasauna ca. 65°C**  
Audioreise: Esel Jonny in der Sauna
- 14.15 Panoramasauna ca. 65°C**  
Selbstliebe beginnt mit Körperliebe.  
*präsentiert von „körperbewusst“ - dem Flawsome-Podcast*

- 16.15 Panoramasauna ca. 65°C**  
Audioreise: So findest du innere Ruhe und Gelassenheit  
*präsentiert von „körperbewusst“ - dem Flawsome-Podcast*
- 16.30 Panoramasauna ca. 65°**  
Aromatisierung
- 16.40 Birkensauna ca. 75°C**  
Aromatisierung:  
Eiszeit, eine kühle Erfrischung wartet auf Sie
- 16.45 Panoramasauna ca. 65°**  
Audioreise: Gedichte von Lisa Elsässer-Arnold
- 16.50 Feuersauna ca. 85°C**  
Aromatisierung:  
Eiszeit, eine kühle Erfrischung wartet auf Sie
- 17.00 Art Nouveau ca. 75°C**  
Aromatisierung
- 17.00 Heimat-Stube ca. 70°C**  
Magische Auszeit mit Stammtischbier  
von der Brauerei GANTER
- 17.10 Karibik-Traum ca. 80°C**  
Aromatisierung mit Verkostung von Honest Tea Minze
- 17.15 Panoramasauna ca. 65°**  
Audioreise: Meditation mit Achtsamkeit auf die Gedanken
- 17.20 Alhambra ca. 75°C**  
Aromatisierung mit Saunaverwöhncreme
- 17.30 Schwarzwald-Chalet ca. 90°C**  
Aromatisierung
- 17.40 Diamanten-Traum ca. 80°C**  
**Rosen-Garten ca. 65°C**  
Aromatisierung
- 17.45 Heimat-Stube ca. 70°C**  
Magische Auszeit - lassen Sie sich verzaubern
- 17.45 Panoramasauna ca. 65°**  
Audioreise: Körperliebe ist kein One-Night-Stand  
*präsentiert von „körperbewusst“ - dem Flawsome-Podcast*
- 18.00 – 19.00**  
**Saunaduschbereich:** DIY Peeling-Station
- 18.15 Panoramasauna ca. 65°**  
Audioreise: Wo steckt das Glück?

- 18.45 Panoramasauna ca. 65°**  
Audioreise: Bodyscan
- 19.15 Panoramasauna ca. 65°**  
Audioreise: Mask off – Zeig dein wahres Ich  
*präsentiert von „körperbewusst“ - dem Flawsome-Podcast*
- 19.30 Panoramasauna ca. 65°**  
Aromatisierung
- 19.40 Birkensauna ca. 75°C**  
Aromatisierung:  
Eiszeit, eine kühle Erfrischung wartet auf Sie
- 19.45 Panoramasauna ca. 65°**  
Audioreise: Warum dein Körper wundervoll ist.  
*präsentiert von „körperbewusst“ - dem Flawsome-Podcast*
- 19.50 Feuersauna ca. 85°C**  
Aromatisierung:  
Eiszeit, eine kühle Erfrischung wartet auf Sie
- 20.00 Art Nouveau ca. 75°C**  
Aromatisierung
- 20.10 Karibik-Traum ca. 80°C**  
Aromatisierung
- 20.15 Heimat-Stube ca. 70°C**  
Stammtischbier mit unserem Partner, der Brauerei GANTER
- 20.15 Panoramasauna ca. 65°**  
Audioreise: Esel Jonny in der Sauna
- 20.20 Alhambra ca. 75°C**  
Aromatisierung
- 20.30 Schwarzwald-Chalet ca. 90°C**  
Aromatisierung
- 20.40 Diamanten-Traum ca. 80°C**  
**Rosen-Garten ca. 65°C**  
Aromatisierung
- 20.45 Panoramasauna ca. 65°**  
Audioreise: Esel Jonny in der Sauna
- 21.15 Panoramasauna ca. 65°**  
Selbstliebe beginnt mit Körperliebe.  
*präsentiert von „körperbewusst“ - dem Flawsome-Podcast*

**GANZTÄGIG:**  
**Art Nouveau ca. 75°C**  
Klecks und Schwitz: Live-Malerei über TV



## SPECIALS:

### KLECKS UND SCHWITZ

Den ganzen Tag über können Sie an unserem Bildschirm verschiedensten Künstlern bei der Entstehung ihrer Werke zusehen.

### KARIBISCHER TEE

Genießen Sie zur Aromatisierung in unserer Karibik-Sauna eine kühle Erfrischung mit „Honest Tea“ Minze.

Honest  
Bio Tee

### IT'S MAGIC!

Lassen Sie sich von unserem Magier in die Welt der Illusionen entführen. Hier geht es heiß und faszinierend zu!

### STAMMTISCHBIER

Spritzig-erfrischender Genuss: Vollmundig, fruchtig im Geschmack und das ganz ohne Alkohol. Heute in unserer Heimatstube.

Freiburger  
PILSENER

### EISZEIT

Eine erfrischend-kühle Überraschung wartet nach der Aromatisierung in Form eines Speiseeis auf Sie.



### WOHLFÜHLMOMENT

Die reichhaltige Creme mit kostbaren, Feuchtigkeit spendenden Inhaltsstoffe, verwöhnt Ihre Haut beim Saunieren.

### DIY PEELING-STATION

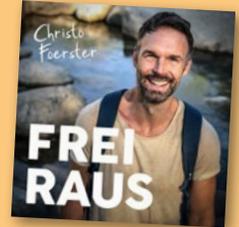
Erfrischen und Beleben! Versetzen Sie unser Aqua Peeling-Salz mit Zusätzen Ihrer Wahl. Das Salz fördert sanft Ihre Durchblutung, macht sie seidenweich, strahlend und öffnet die Poren für die kostbaren Öle.

Produkte von

Prof. Dr. Biener GmbH  
Senza Per Sauna

### REISEN - ZU DIR SELBST UND DURCH DIE WELT

In unserer Panoramasauna wartet ein vielfältiges Audioprogramm auf Sie. Gehen Sie auf eine Reise zu sich selbst und durch Ihren Körper mit unseren Meditationen, Körperreisen und Achtsamkeitsübungen. Oder träumen Sie sich an entfernte Orte mit den Reiseberichten und Empfehlungen verschiedenster Podcast-Autoren. Zwischen den einzelnen Programmpunkten spielen wir Auszüge aus dem Podcast „Frei Raus – 100 Zitate für Abenteurer“. Nähere Infos finden Sie am Aushang der Panoramasauna.



### KÖRPERBEWUSST

Als Gründerin von **Körperbewusst** ist es Katis Vision zusammen mit Ihnen eine bunte Welt zu erschaffen, in der unsere Einzigartigkeit als größtes Potential anerkannt wird.

Körperbewusst  
MIT KATI

### ESEL JONNY IN DER SAUNA

„Wandern, Glück und lange Ohren“ - Mit Esel Jonny zu Fuß von München bis ans Mittelmeer. Davon berichtet **Autorin Lotta Lubkoll** in ihrem Hörbuch. Einen Auszug davon hören Sie heute in der Panoramasauna.

