

schwarz

alpenresort · tirol



Save the Date
Sauna-Tage
HEAT & HEART
22.-26.11.2026

AUFGUSSPLAN

H E A T & H E A R T

SONNTAG - 08. MÄRZ 2026				
AUFGUSS	ORT	INTENSITÄT		
13.00 Uhr	Dampfbad-Ritual*	Dampfbad*	🔥🔥	Michael
14.00 Uhr	Fühle den Moment	Bergsee Sauna	🔥🔥🔥	Michael
15.00 Uhr	Women Power nur für Frauen	Garten Sauna	🔥🔥🔥	Vanessza
16.30 Uhr	Die Kunst der Wärme	Bergsee Sauna	🔥🔥🔥	Tamas
17.30 Uhr	Die Flügel des Phönix	Garten Sauna	🔥🔥🔥	Vanessza
19.00 Uhr	Legend of Rock	Garten Sauna	🔥🔥🔥	Michael

MONTAG - 09. MÄRZ 2026				
AUFGUSS	ORT	INTENSITÄT		
11.00 Uhr	Klang-Meditation*	Meditations Sauna*	🔥🔥🔥	Eva
11.00 Uhr	Dampfbad-Ritual*	Dampfbad*	🔥🔥	Claudia
14.00 Uhr	Früchtekick	Bergsee Sauna	🔥🔥🔥	Gottlieb
15.00 Uhr	Schlager	Bergsee Sauna	🔥🔥🔥	Gottlieb
15.00 Uhr	Banja-Ritual*	Garten Sauna*	🔥🔥🔥🔥	Claudia
16.30 Uhr	Kräuter	Bergsee Sauna	🔥🔥🔥	Tamas
17.30 Uhr	Woodstock Feeling	Garten Sauna	🔥🔥🔥	Claudia
19.00 Uhr	Omm	Garten Sauna	🔥🔥🔥	Tamas

DIENSTAG - 10. MÄRZ 2026				
AUFGUSS	ORT	INTENSITÄT		
11.00 Uhr	Dampfbad-Ritual*	Dampfbad*	🔥🔥	Hannes
11.00 Uhr	Klang-Meditation*	Meditations Sauna*	🔥🔥🔥	Eva
14.00 Uhr	Alpenrelax	Bergsee Sauna	🔥🔥🔥	Eva
15.00 Uhr	Bier-Aufguss	Bergsee Sauna	🔥🔥🔥🔥	Max
16.30 Uhr	Lieblings-Essenzen	Bergsee Sauna	🔥🔥🔥	Tamas
17.30 Uhr	Tanz der Berggeister	Garten Sauna	🔥🔥🔥	Hannes
19.00 Uhr	Aufguss 132	Garten Sauna	🔥🔥🔥	Tamas
20.00 Uhr	Lauschen & Loslassen	Bergsee Sauna	🔥🔥🔥	Hannes

MITTWOCH - 11. MÄRZ 2026				
AUFGUSS	ORT	INTENSITÄT		
10.00 Uhr	Klangschalen	Bergsee Sauna	🔥🔥🔥	Eva
11.00 Uhr	Herzschlag	Bergsee Sauna	🔥🔥🔥	Tamas
13.00 Uhr	Dampfbad-Ritual*	Dampfbad*	🔥🔥	Max
14.00 Uhr	Time	Bergsee Sauna	🔥🔥🔥	Tamas
14.00 Uhr	Dampfbad-Ritual*	Dampfbad*	🔥🔥	Markus
15.00 Uhr	Tiroler-Aufguss	Bergsee Sauna	🔥🔥🔥	Max
16.30 Uhr	Tiroler Steinöl	Bergsee Sauna	🔥🔥🔥	Markus
17.30 Uhr	Looping	Garten Sauna	🔥🔥🔥	Max
19.00 Uhr	Avatar	Garten Sauna	🔥🔥🔥	Tamas
21.00 Uhr	Country	Garten Sauna	🔥🔥🔥	Michael

DONNERSTAG - 12. MÄRZ 2026				
UHRZEIT		ORT	INTENSITÄT	
11.00 Uhr	Morgenzauber	Bergsee Sauna	🔥🔥🔥	Max
13.00 Uhr	Wenik-Aufguss*	Garten Sauna*	🔥🔥🔥🔥	Max
14.00 Uhr	Dampfbad-Ritual*	Dampfbad*	🔥🔥	Markus
15.00 Uhr	60's-Aufguss	Bergsee Sauna	🔥🔥🔥	Markus
16.30 Uhr	Nordische Reise	Bergsee Sauna	🔥🔥🔥	Vanessza
17.30 Uhr	Duftreise	Bergsee Sauna	🔥🔥🔥	Max
19.00 Uhr	Top Gun	Garten Sauna	🔥🔥🔥	Markus
20.00 Uhr	Orient Vibes	Bergsee Sauna	🔥🔥🔥	Markus

FREITAG - 13. MÄRZ 2026				
AUFGUSS	ORT	INTENSITÄT		
10.00 Uhr	Waldspaziergang*	Lehmsauna*	🔥🔥🔥	Hannes
11.00 Uhr	Mantra-Aufguss	Bergsee Sauna	🔥🔥🔥	Claudia
13.00 Uhr	Dampfbad-Ritual	Dampfbad*	🔥🔥	Hannes
14.00 Uhr	Banja-Ritual*	Garten Sauna*	🔥🔥🔥🔥	Claudia
14.00 Uhr	Duft der Natur	Bergsee Sauna	🔥🔥🔥	Max
15.00 Uhr	Nessun Dorma	Bergsee Sauna	🔥🔥🔥	Hannes
16.30 Uhr	MAXimum	Bergsee Sauna	🔥🔥🔥🔥+	Max
17.30 Uhr	Tina Turner Power	Garten Sauna	🔥🔥🔥🔥	Claudia
19.00 Uhr	Südländische Träume	Garten Sauna	🔥🔥🔥	Hannes
20.00 Uhr	Romantik-Aufguss	Bergsee Sauna	🔥🔥🔥	Michael

*Wohltuende Ruhe in kleiner Runde – begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldung über die Schwarz APP. Programmänderung vorbehalten.