



Sauna Art & Performance Academy

1. Österreichische Sauna-, Wellness- und Vitalschule

9586 Fürnitz - Rosentalstraße 39/14 - Österreich

Lehrdienstleister gemäß ÖNORM ISO 29990

Instituts- und Ausbildungsleiter: Bernd Peter Gritschacher

Sauna Team Austria – Association of Austrian Saunamasters

Tel: +43(0)650-5349925 – Email: saunaschule@saunaperle.at



Sauna Team Austria

Wohlfühl-Aktiv-Wochen 2025

Sauna trifft Yoga
Sauna trifft Berg
Sauna trifft Eisbaden
Sauna trifft Wald
Sauna trifft Wein
Sauna trifft Literatur
Sauna trifft Meer

Dienstag: Ankommen, Unterkunft beziehen, Vorstellung des Programmes, Abläufe
15:30/16:30/17:30 Saunaaufgüsse zum „Aufwärmen“

Mittwoch bis Freitag: vormittags je nach Thema
nachmittags 15:30/16:30/17:30 Saunaaufgüsse
am Abend „Weinverkostung“ und/oder Kamin-
und Thekengespräche nach Zusatzvereinbarung

Samstag: Abreise oder individuelle Verlängerung

Es sind natürlich auch andere Wochentage möglich.

Der genaue Ablauf/Zeitraster wird für jedes Thema extra festgelegt.

Die Betreuung erfolgt durch unsere hochspezialisierten Mitarbeiter.

Vorteile für den Gast: Interessante Themen und professionelle Betreuung
mit ausreichend Erholungs- und Freizeit
einzigartige Erlebnisse zum Weitererzählen

Vorteile für den Betrieb: Aktionstage mit spannenden Themen
es ist auch ein kürzerer Zeitraum möglich
freie Auswahl der Aktionswoche und der Themen
eventuell ein Thema je Quartal
zusätzliche Buchungen, geringe Kosten für den Betrieb
gratis Mitvermarktung über unsere Internetkanäle
kein Mitarbeiter-Ausfallsrisiko, garantierte Durchführung

Einige Beispiele:

Thema: **Sauna trifft Berg**

- 1. Tag: Anreise und um 15:30/16:30/17:30 Willkommensaufgüsse
- 2.-4. Tag: vormittags: kleine Bergwanderung mit Wanderführer
nachmittags um 15:30/16:30/17:30 geführte Themenaufgüsse mit selbst gesammelten Kräutern, etc.
(Themen: Bergwanderung, Aufguss mit Zirbenspänen, Abendruhe, etc.)
- 5. Tag: Abreise oder individuelle Verlängerung

Thema: **Sauna trifft Yoga**

- 1. Tag: Anreise und um 15:30/16:30/17:30 Willkommensaufgüsse
- 2.-4. Tag: vormittags: Guten-Morgen-Yoga
mittags: Meditation
nachmittags um 15:30/16:30/17:30 geführte Themenaufgüsse
(Themen: Traumreise, Chakren- oder Klangschalen aufguss, etc.)
- 5. Tag: Abreise oder individuelle Verlängerung

Thema: **Sauna trifft Literatur**

- 1. Tag: Anreise und um 15:30/16:30/17:30 Willkommensaufgüsse
- 2.-4. Tag: vormittags: Meditation im Wald („Waldbaden“)
nachmittags um 15:30/16:30/17:30 geführte Themenaufgüsse
(Themen: Literarische Saunaaufgüsse mit Saunaliterat Bernd Gritschacher)
- 5. Tag: Abreise oder individuelle Verlängerung

Thema: **Sauna trifft Eisbaden/Kaltbaden**

- 1. Tag: Anreise und um 15:30/16:30/17:30 Willkommensaufgüsse
- 2.-4. Tag: vormittags: Einführung und Praxis im Kalt-/Eisbaden
nachmittags um 15:30/16:30/17:30 geführte Themenaufgüsse
(Themen: Ice & Fire, Traumreise, Musikaufguss, etc.)
- 5. Tag: Abreise oder individuelle Verlängerung

Die Kosten für den Betrieb richten sich nach Ort, Thema, Dauer und unserem Personaleinsatz.

Gerne stehe ich für weitere Information und ein unverbindliches Angebot zur Verfügung.

Bernd Gritschacher

Tel.: +43 6505349925

Email: bernd.gritschacher@saunaperle.at

Internet: www.saunaundberg.at