

SCHEDULE

Sauna classes | spa activities

HØSTFERIE 2025 | 29.09 - 05.10

MONDAY 29 SEP

09:00 Good morning aufguss
10:00 Breath, Heat, Sea'
10:30 Badstue experience**
13:00 Herbal Aufguss
14:30 Aufguss
15:30 Afternoon Reset''
16:00 Aufguss Reset
17:00 Peeling ritual*
18:30 Theme Aufguss***
19:30 Aufguss
20:30 Badstue experience**

TUESDAY 30 SEP

09:00 Good morning aufguss
10:00 Breath, Heat, Sea'
10:30 Badstue experience**
13:00 Herbal Aufguss
14:30 Aufguss
15:30 Afternoon Reset''
16:00 Aufguss Reset
17:00 Peeling ritual*
18:30 Aufguss Salt & Ice
19:30 Aufguss
20:30 Badstue experience**

WEDNESDAY 1 OCT

09:00 Good morning aufguss
10:00 Breath, Heat, Sea'
10:30 Badstue experience**
13:00 Herbal Aufguss
14:30 Aufguss
15:30 Afternoon Reset''
16:00 Aufguss Reset
17:00 Peeling ritual*
18:30 Theme Aufguss***
19:30 Aufguss
20:30 Badstue experience**

THURSDAY 2 OCT

09:00 Good morning aufguss
10:00 Breath, Heat, Sea'
10:30 Badstue experience**
13:00 Herbal Aufguss
14:30 Aufguss
15:30 Afternoon Reset''
16:00 Aufguss Reset
17:00 Peeling ritual*
18:30 Aufguss Salt & Ice
19:00 **Gong Session**
19:30 Aufguss
20:00 **Celtic Sweatlodge**
20:30 Badstue experience**

FRIDAY 3 OCT

09:00 Good morning aufguss
10:00 Breath, Heat, Sea'
10:30 Badstue experience**
11:00 **Gong Session**
13:00 Herbal Aufguss
14:30 Aufguss
15:30 Afternoon Reset''
16:00 Aufguss Reset
17:00 Peeling ritual*
17:00 **Gong session**
18:30 Theme Aufguss***
19:30 Aufguss
20:00 **Celtic Sweatlodge**
20:30 Peeling ritual*
21:30 Badstue experience**

SATURDAY 4 OCT

09:00 Good morning aufguss
10:00 Breath, Heat, Sea'
10:30 Badstue experience**
11:00 **Gong Session**
13:00 Herbal Aufguss
14:30 Aufguss
15:30 Afternoon Reset''
16:00 Aufguss Reset
17:00 Peeling ritual*
18:30 Theme Aufguss***
19:00 **Gong Session**
19:30 Aufguss
20:00 **Celtic Sweatlodge**
20:30 Peeling ritual*
21:30 Badstue experience**

SUNDAY 5 OCT

09:00 Good morning aufguss
10:00 Breath, Heat, Sea'
10:30 Badstue experience**
11:00 **Gong session**
13:00 Herbal Aufguss
14:30 Aufguss
15:30 Afternoon Reset''

16:00 Aufguss Reset
17:00 Peeling ritual*
18:30 Theme Aufguss***
19:30 Aufguss
20:30 Peeling ritual*
21:00 **Gong Session**
21:30 Badstue experience**

* 195,- /person

** Approx 30-45+ min.

*** Can be show/entertaining

'+' Starts in yogaroom before we go to
badstue experience 60 & 90 min

- GONG Approx 1 hour deep in
yogaroom, 250,- pr. Min 8 pr session

For Celtic Sweatlodge, contact spa.

SCHEDULE

Sauna classes | spa activities

HØSTFERIE 2025 | 06.10 - 12.10

MONDAY 6 OCT

09:00 Good morning aufguss
10:00 Breath, Heat, Sea'
10:30 Badstue experience**
11:00 **Gong Session**
13:00 Herbal Aufguss
14:30 Aufguss
15:30 Afternoon Reset"
16:00 Aufguss Reset
17:00 Peeling ritual*
18:30 Theme Aufguss***
19:00 **Gong session**
19:30 Aufguss
20:30 Badstue experience**

TUESDAY 7 OCT

09:00 Good morning aufguss
10:00 Breath, Heat, Sea'
10:30 Badstue experience**
13:00 Herbal Aufguss
14:30 Aufguss
15:30 Afternoon Reset"
16:00 Aufguss Reset
17:00 Peeling ritual*
18:30 Aufguss
20:00 Aufguss
21:30 **FULLMOON RITUAL**

WEDNESDAY 8 OCT

09:00 Good morning aufguss
10:00 Breath, Heat, Sea'
10:30 Badstue experience**
13:00 Herbal Aufguss
14:30 Aufguss
15:30 Afternoon Reset"
16:00 Aufguss Reset
17:00 Peeling ritual*
18:30 Theme Aufguss***
19:30 Aufguss
20:30 Badstue experience**

THURSDAY 9 OCT

09:00 Good morning aufguss
10:00 Breath, Heat, Sea'
10:30 Badstue experience**
13:00 Herbal Aufguss
14:30 Aufguss
15:30 Afternoon Reset"
16:00 Aufguss Reset
17:00 Peeling ritual*
18:30 Aufguss Salt & Ice
19:30 Aufguss
20:30 Badstue experience**

FRIDAY 10 OCT

09:00 Good morning aufguss
10:00 Breath, Heat, Sea'
10:30 Badstue experience**
13:00 Herbal Aufguss
14:30 Aufguss
15:30 Afternoon Reset"
16:00 Aufguss Reset
17:00 Peeling ritual*
18:30 Theme Aufguss***
19:30 Aufguss
20:30 Peeling ritual*
21:30 Badstue experience**

SATURDAY 11 OCT

09:00 Good morning aufguss
10:00 Breath, Heat, Sea'
10:30 Badstue experience**
13:00 Herbal Aufguss
14:30 Aufguss
15:30 Afternoon Reset"
16:00 Aufguss Reset
17:00 Peeling ritual*
18:30 Theme Aufguss***
19:30 Aufguss
20:30 Peeling ritual*
21:30 Badstue experience**

SUNDAY 12 OCT

09:00 Good morning aufguss
10:00 Breath, Heat, Sea'
10:30 Badstue experience**
13:00 Herbal Aufguss
14:30 Aufguss
15:30 Afternoon Reset"

16:00 Aufguss Reset
17:00 Peeling ritual*
18:30 Theme Aufguss***
19:30 Aufguss
20:30 Peeling ritual*
21:30 Badstue experience**

* 195,- /person

** Approx 30-45+ min.

*** Can be show/entertaining

'+' Starts in yogaroom before we go to
badstue experience 60 & 90 min

- GONG Approx 1 hour deep in
yogaroom, 250,- pr. Min 8 pr session

Changes in program may occur!