

AUFGUSSPLAN

LANGES SAUNIEREN



Uhrzeit	Sauna	Temperatur	Aufguss	Intensität	Extra
11:00	Sparren	85°	Eukalyptus - Latschenkiefer - Eukalyptus	●●	
12:00	Velmers	95°	Fichtennadel - Zitrone - Ringelblume	●●	
13:00	Sparren	85°	Salbei - Limette - Fenchel	●●	Fenchelöl
14:00	Velmers	95°	Musikaufguss	●● - ●●●	
15:00	Velmers	95°	Minze - Wacholder - Minze	●●●*	Mentholkristalle
15:00	Freeden	70°	Ylang Ylang mit Klangschale	●	
16:00	Sparren	85°	Soleaufguss mit Meersalzpeeling	●●	
17:00	Velmers	95°	Kampfer - Bergamotte - Hobbaum	●●	
18:00	Sparren	85°	Heiliges Basilikum - Gardenie - Thuja	●●	
19:00	Velmers	95°	pinke Grapefruit - Eukalyptus - rote Mandarine	●●	
20:00	Sparren	85°	Salbei - Limette - Fenchel	●●	Fenchelöl
20:30	Freeden	70°	Duftreise - Kutschfahrt	● - ●●	
21:00	Velmers	95°	Musikaufguss	●● - ●●●*	
21:30	Freya	45°	Kaffeepeeling	●	
22:00	Velmers	95°	Minze - Wacholder - Minze	●●●*	Mentholkristalle
22:30	Hüggel	95°	Banja Wenik	●●●*	
23:00	Velmers	95°	Blumenöle mit Eukalyptus	●●	
23:30	Sparren	85°	Soleaufguss mit Meersalzpeeling	●●	
0:00	Velmers	95°	Wunschaufguss mit Musik	●●	

*Aufgüsse können von den Richtlinien des Deutschen Saunabundes abweichen