

# AUFGUSSPLAN

ab 01.03.2026 - 31.03.2026

Uhrzeit	Sauna	Temperatur	Aufguss	Intensität	Extra
11:00	Sparren	85°	Eukalyptuspur	●●	
12:00	Velmers	95°	Frühlingskräuter - Grüne Mandarine - Zypresse	●●	
13:00	Sparren	85°	Lavendel - Melisse - Rose	●●	
14:00	Velmers	95°	Musikaufguss	●●	
15:00	Velmers	95°	Minze - Blutorange - Minze	●●●*	Mentholkristalle
15:00	Freedden	70°	Eukalyptus - Patchouli	●	
16:00	Sparren	85°	Holz und Erde: Wacholder - Thuja - Vetiver	●●	
17:00	Velmers	95°	Rosmarin - Litsea Cubeba - Oreganum	●●	
18:00	Sparren	85°	Salbei - Gardenia - Latschenkiefer	●●	
19:00	Velmers	95°	Tangerine - Zitrone - Hobbaum	●●	
20:00	Sparren	85°	Lavendel - Melisse - Rose	●●	
21:00	Velmers	95°	Musikaufguss	●●	
22:00	Velmers	95°	Minze - Blutorange - Minze	●●●*	Mentholkristalle

\*Aufgüsse können von den Richtlinien des Deutschen Saunabundes abweichen