

# AUFGUSSPLAN

Uhrzeit	Sauna	Temperatur	Aufguss	Intensität	Extra
11:00	Sparren	85°	Eukalyptus - Zitrone - Eukalyptus	●●	
12:00	Velmers	95°	Rosmarin - Blutorange - Zypresse	●●	
13:00	Sparren	85°	Hobaum - Lavendel - Litsea Cubeba	●●	Lavendelöl
14:00	Velmers	95°	Musikaufguss	●● - ●●●*	
15:00	Velmers	95°	Minze - Bergamotte - Minze	●●●*	Mentholkristalle
15:00	Freeden	70°	Pink Grapefruit - Zirbenholz	●	Honig
16:00	Sparren	85°	Kampfer - Salbei - Jasmin	●●	
17:00	Velmers	95°	Fichte - rote Mandarine - Thuja	●●	
18:00	Sparren	85°	Zitrone - Dill - Latschenkiefer	●●	
19:00	Velmers	95°	Orange - Niaouli - Lemongras	●●	
20:00	Sparren	85°	Hobaum - Lavendel - Litsea Cubeba	●●	Lavendelöl
21:00	Velmers	95°	Musikaufguss	●● - ●●●*	
22:00	Velmers	95°	Minze - Bergamotte - Minze	●●●*	Mentholkristalle

\*Aufgüsse können von den Richtlinien des Deutschen Saunabundes abweichen