

# AUFGUSSPLAN

vom 19.08.24 - 08.09.24

Uhrzeit	Sauna	Temperatur	Aufguss	Intensität	Extra
11:00	Sparren	85°	Zitrone - Eukalyptus - Litsea Cubeba	●●	
12:00	Velmers	95°	Fichte - Wacholder - Latschenkiefer	●●	
13:00	Sparren	85°	Jasmin - Lavendel - heiliges Basilikum	●●	Lavendelöl
14:00	Velmers	95°	Musikaufguss	●●	
15:00	Velmers	95°	Eukalyptus - Limette - Minze	●●●*	Mentholkristalle
15:00	Freeden	70°	Minze - Rosenholz	●	
16:00	Sparren	85°	Limette - Zypresse - Patchouli	●●	
17:00	Velmers	95°	Orchidee - Basilikum - Orange	●●	
18:00	Sparren	85°	Zitrone - Eukalyptus - Litsea Cubeba	●●	
19:00	Velmers	95°	Tangerine - Bergamotte - Hobbaum	●●	
20:00	Sparren	85°	Jasmin - Lavendel - heiliges Basilikum	●●	Lavendelöl
21:00	Velmers	95°	Musikaufguss	●●	
22:00	Velmers	95°	Eukalyptus - Limette - Minze	●●●*	Mentholkristalle

\*Aufgüsse können von den Richtlinien des Deutschen Saunabundes abweichen