

AUFGUSSPLAN

LANGES SAUNIEREN



Uhrzeit	Sauna	Temperatur	Aufguss	Intensität	Extra
11:00	Sparren	85°	Eukalyptus - Fenchel - Eukalyptus	● ●	
12:00	Velmers	95°	Orange - Patchouli - Orange	● ●	
13:00	Sparren	85°	Salbei - Bergamotte - Cassia	● ●	Zimtöl
14:00	Velmers	95°	Musikaufguss	● ●	
15:00	Velmers	95°	Minze - Zirbelkiefer - Minze	● ● ● *	Mentholkristalle
15:00	Freeden	70°	Duftreise: Der kleine Weihnachtsstern	●	
16:00	Sparren	85°	Zitrone - Blutorange - Kaminfeuer	● ●	
17:00	Velmers	95°	Jasmin - Kampfer - 24 Kräuter	● ●	
18:00	Sparren	85°	Eukalyptus - Fenchel - Eukalyptus	● ●	
19:00	Velmers	95°	Limette - Basilikum - Sternanis	● ●	
20:00	Sparren	85°	Salbei - Bergamotte - Cassia	● ●	Zimtöl
20:30	Freeden	70°	Willkommen in der stillen Zeit	●	
21:00	Velmers	95°	Musikaufguss	● ●	
21:30	Freya	45°	Rosenhonig für ein Dampfbadritual	●	
22:00	Velmers	95°	Minze - Zirbelkiefer - Minze	● ● ● *	Mentholkristalle
22:30	Hüggel	95°	Banja Wenik	● ● ● *	
23:00	Velmers	95°	Gesund in den Winter: Salbei - Melisse - Winterkräuter	● ●	
23:30	Sparren	85°	Winterwald mit Zauberholzpeeling	● ●	
0:00	Velmers	95°	Eukalyptus - Sternanis - Eukalyptus	● ●	

*Aufgüsse können von den Richtlinien des Deutschen Saunabundes abweichen