

# AUFGUSSPLAN

# SAUNA DONNERSTAG

Uhrzeit	Sauna	Temp.	Aufguss	Intensität	Extra
11:00	Hüggel	80°	Minzsud	●●	
11:30	Freya (1.OG)	45°	Lavendel-Zuckerpeeling	●	
12:00	Velmers	95°	Jasmin - Rosenholz - Lavendel	●●	
12:30	Freedden	70°	Kirschblüten Meditation	●	
13:00	Sparren	85°	Salbei - Zitrone + Dill - Rosmarin	●●	
14:00	Velmers	95°	Musikaufguss	●●	
15:00	Velmers	95°	Orchidee - Ingwer + Pfeffer - Mentholkristalle	●●●*	Mentholkristalle
15:00	Hüggel	80°	Minzsud	●	
16:00	Sparren	85°	Heublume - Minze - Tanne	●●	
17:00	Velmers	95°	Eukalyptus - Krause Minze - Kampfer	●●	
17:30	Freya (1.OG)	45°	Lavendel-Zuckerpeeling	●	
18:00	Sparren	85°	Geranie - Blaue Kamille - Petitgrain	●●	
19:00	Velmers	95°	Grüne Mandarine - Kampfer - Mandarine	●●	
20:00	Sparren	85°	Zitrone + Minze - Lavendel - Sandelholz	●●	
20:30	Freedden	70°	Kirschblüten Meditation	●	
21:00	Velmers	95°	Musikaufguss	●●	
22:00	Velmers	95°	Rosenholz - Thuja - Zirbelkiefer	●●●*	Mentholkristalle

\*Aufgüsse können von den Richtlinien des Deutschen Saunabundes abweichen