



AUFGUSSPLAN DAMENSAUNA

ZEIT	AUFGUSS	SCHWITZRAUM	°C	BEIGABEN	BESONDERHEITEN
11:00 Uhr	Guten Morgen Aufguss	Zeremoniensauna	90 °C		
12:00 Uhr	Aufguss zum Durchatmen	Zeremoniensauna	90 °C	Bonbon	Menthol/Minzdüfte
13:00 Uhr	Entspannungsaufguss	Quellsauna	75 °C		Entspannungsmusik
14:00 Uhr	Fruchtaufguss	Zeremoniensauna	90 °C	Obstplatte	
15:00 Uhr	Klassischer Aufguss	Zeremoniensauna	90 °C		
16:00 Uhr	Duftreise	Zeremoniensauna	90 °C		Unterschiedliche Düfte
17:00 Uhr	Vitalaufguss	Zeremoniensauna	90 °C	Vitalplatte	
18:00 Uhr	Peelingaufguss	Zeremoniensauna	90 °C		4 Runden, Peeling, mit Pause
19:00 Uhr	Entspannungsaufguss	Quellsauna	75 °C		Entspannungsmusik
20:00 Uhr	Fruchtaufguss	Zeremoniensauna	90 °C	Obstplatte	
21:00 Uhr	Feierabendaufguss	Zeremoniensauna	90 °C	Gummibärchen	