



## AUFGUSSPLAN DAMENSAUNA

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