

# AUFGUSSPLAN SONN- UND FEIERTAG

ZEIT	AUFGUSS	SCHWITZRAUM	°C	BEIGABEN	BESONDERHEITEN
09:00 Uhr	<b>Guten Morgen Aufguss</b>	Zeremoniensauna	90 °C		
10:00 Uhr	<b>Klassischer Aufguss</b>	Zeremoniensauna	90 °C		
11:00 Uhr	<b>Duftreise</b>	Zeremoniensauna	90 °C		Verschiedene Düfte
12:00 Uhr	<b>Aufguss zum Durchatmen</b>	Zeremoniensauna	90 °C	Bonbon	Menthol/Minzdüfte
12:00 Uhr	<b>Klangschalenaufguss</b>	Quellsauna	75 °C		Klangschalenzeremonie
13:00 Uhr	<b>Klassischer Aufguss</b>	Zeremoniensauna	90 °C		
13:00 Uhr	<b>Klassischer Aufguss</b>	Quellsauna	75 °C		
14:00 Uhr	<b>Fruchtaufguss</b>	Zeremoniensauna	90 °C	Obstplatte	
14:00 Uhr	<b>Entspannungsaufguss</b>	Quellsauna	75 °C		Entspannungsmusik
15:00 Uhr	<b>Klassischer Aufguss</b>	Zeremoniensauna	90 °C		
15:00 Uhr	<b>Wenik Aufguss</b>	Blockhaussauna	80 °C		Aufguss mit Birkensud
16:00 Uhr	<b>Duftreise</b>	Zeremoniensauna	90 °C		Unterschiedliche Düfte
16:00 Uhr	<b>Peelingaufguss</b>	Panoramasauna	85 °C		4 Runden, Peeling, mit Pause
17:00 Uhr	<b>Vitalaufguss</b>	Zeremoniensauna	90 °C	Vitalplatte	
17:00 Uhr	<b>Vitalaufguss</b>	Quellsauna	75 °C	Vitalplatte	
18:00 Uhr	<b>Klassischer Aufguss</b>	Zeremoniensauna	90 °C		
18:00 Uhr	<b>Wenik Aufguss</b>	Blockhaussauna	80 °C		Aufguss mit Birkensud
19:00 Uhr	<b>Spezialaufguss</b>	Zeremoniensauna	90 °C		
19:00 Uhr	<b>Aufguss zum Durchatmen</b>	Quellsauna	75 °C	Bonbon	Menthol/Minzdüfte
20:00 Uhr	<b>Fruchtaufguss</b>	Zeremoniensauna	90 °C	Obstplatte	
20:00 Uhr	<b>Klangschalenaufguss</b>	Quellsauna	75 °C		Klangschalenzeremonie
21:00 Uhr	<b>Feierabendaufguss</b>	Zeremoniensauna	90 °C	Gummibärchen	