

# Aufgussplan

| täglich   | Aufgussart                 | Beschreibung   | Sauna      | Intensität |
|-----------|----------------------------|--|------------|------------|
| 10.15 Uhr | Fruchtiger Morgengruß      | ein fruchtiger Start in den Tag  | 75         | 👉👉         |
| 11.15 Uhr | Fächeraufguss              | 3-Runden Aufguss zum durchatmen  | 95         | 👉👉         |
| 12.15 Uhr | Kräuterhexe                | 3-Runden Aufguss mit Kräutern  | 95         | 👉👉         |
| 13.15 Uhr | Salz auf der Haut          | <b>4-Runden Aufguss:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-Runden zum Anschwitzen</li> <li>• kleine Pellingpause mit einer Mischung aus Meersalz und Aromaöl</li> <li>• 2-Runden zum Einwirken</li> </ul> | 95         | 👉👉         |
| 14.15Uhr  | heiße Früchtchen           | klassischer Aufguss mit verschiedenen Fruchtaromen   | 75         | 👉          |
| 15.15 Uhr | Aromaaufguss               | Sanfter 3-Runden Aufguss zum Entspannen mit absoluter Ruhe   | 95         | 👉👉         |
| 15.15 Uhr | Sonn- und Feiertagen       | <b>3-Runden Aufguss:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crash-Ice und Slibovitz</li> <li>• geeistem Obst</li> <li>• musikalische Begleitung</li> </ul> <p>Es kann etwas lauter werden!</p>               | 95         | 👉👉👉        |
| 16.15 Uhr | Fächeraufguss              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• versch. ätherische Öle</li> <li>• Fächerverteilung</li> </ul>   | Salz-sauna | 👉          |
| 17.15 Uhr | Aufguss der besonderen Art | Lassen Sie sich von unseren Mitarbeitern überraschen!  | 95         | 👉👉👉        |
| 18.15 Uhr | Salz auf der Haut          | <b>4-Runden Aufguss:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-Runden zum Anschwitzen</li> <li>• kleine Pellingpause mit einer Mischung aus Meersalz und Aromaöl</li> <li>• 2-Runden zum Einwirken</li> </ul> | 95         | 👉👉         |
| 19.15 Uhr | Fächeraufguss              | milder Abendausklang: <ul style="list-style-type: none"> <li>• leichtes Wedeln</li> <li>• konstante Wärme</li> <li>• verschiedene Düfte</li> </ul>   | 95         | 👉👉         |

Vor jedem Aufguss in der 95 Grad Sauna findet ein kleiner Aufguss in der 75 Grad Sauna statt.