



# Aufgussplan



Montag bis Sonntag

Uhrzeit	Aufguss	Sauna	Uhrzeit	Aufguss	Sauna
11.00 Uhr	Sanft in den Morgen * Mo. bis So.	Meditationssauna	17.00 Uhr	Überraschungsaufguss * - *** Mo. bis So.	Kelosauna
12.00 Uhr	Kleine Auszeit ** Mo. bis So.	Kastaniensauna	18.00 Uhr	Birkenaufguss *** Mo. bis So.	Kelosauna
13.00 Uhr	Überraschungsaufguss * - *** Mo. bis So.	Kelosauna	19.00 Uhr	Vitaminkick ** Mo. bis So.	Kastaniensauna
14.00 Uhr	Vitaminkick ** Mo. bis So.	Kastaniensauna	20.00 Uhr	Eisfeuer ** Mo. bis Sa. außer Feiert.	Kastaniensauna
15.00 Uhr	Birkenaufguss *** Mo. bis So.	Kelosauna	21.00 Uhr	Sanft in den Abend * Mo. bis Sa. außer Feiert.	Meditationssauna
16.00 Uhr	Zauberwald * Mo. bis So.	Meditationssauna	22.00 Uhr	Überraschungsaufguss * - *** Fr. und Sa.	Variabel

**Intensität:**

<b>* sanfter Aufguss</b> ca. 8 Minuten 3 sanfte Wedelrunden	<b>** mittlerer Aufguss</b> ca. 8 Minuten 3 schwungvolle Wedelrunden	<b>*** intensiver Aufguss</b> ca. 10 Minuten 4 schwungvolle Wedelrunden
---	--	---

100 % reine ätherische Öle von <i>Bergila</i>		
Aufgussmittel	Duftstoff	Wirkung
Pinus Mugo	Latschenkiefer	kräftigend
Pinus Cembra	Zirbelkiefer	durchblutungsfördernd
Picea Abies	Fichte	erfrischend
Larix Decidua	Lärche	erfrischend
Abies Alba	Kastanie	erfrischend
Citrus Limon	Zitrone	konzentrationsfördernd
Citrus Sinensis	Orange	erfrischend, sinnlich
Mentha Piperita	Pfefferminze	erfrischend
Eucalyptus Globulus	Eukalyptus	stimulierend
Rosmarinus	Rosmarin	prickelnd
Thymus	Thymian	wärmend
Juniperus Nana	Wacholder	stimulierend
Harmony	Mandarine, Ylang, Lavendel	beruhigend
Weihnachtsduft	Orange, Zimt, Nelke	belebend

Spa-Bio Düfte von Achhammer		
Aufgussmittel	Duftstoff	Wirkung
Entspannungs-Bio	Lavendel, Orange, Salbei	beruhigend
Zitrusgarten	Grapefruit, Orange, Zitrone, Limette	stärkend
Spanischer Garten	Orange, Zitrone, Grapefruit, Lorbeer	stärkend
Orange	Orange	erfrischend, sinnlich
Heublume	Heublume	beruhigend
Zeder-Rose	Zeder, Rose	ausgleichend
Zärtliche Berührung	Blumige Noten	sinnlich
Anti-Stress	Lavendel, Ylang-Ylang, Sandelholz	beruhigend
Eis-Minze	Minze	anregend
Granatapfel	Grantapfel	stimmungsaufhellend
Provence	Lavendel, Orange, Rosmarin	stressabbauend
Wacholder-Zitrone	Wacholder, Zitrone	stimulierend
Lavandula Hybrida	Lavendel	entspannend