



# Aufgussplan



Sonntag

Uhrzeit	Aufguss	Sauna	Uhrzeit	Aufguss	Sauna
11.00 Uhr	Guten Morgen *	Meditationssauna	16.00 Uhr	Vier Jahreszeiten ***	Kelosauna
12.00Uhr	Saliness **	Kelosauna	17.00 Uhr	Lasst Euch überraschen *-***	Variabel
13.00 Uhr	Lasst Euch überraschen *-***	Variabel	18.00 Uhr	Birke ***	Kastaniensauna
14.00 Uhr	Birke ***	Kastaniensauna	19.00 Uhr	Gute Nacht *	Meditationssauna
15.00 Uhr	Rosige Zeiten *	Meditationssauna			

**Intensität:**

**\* sanfter Aufguss**

ca. 8 Minuten

3 sanfte Wedelrunden

**\*\* mittlerer Aufguss**

ca. 8 Minuten

3 schwungvolle Wedelrunden

**\*\*\* intensiver Aufguss**

ca. 10 Minuten

4 schwungvolle Wedelrunden

100 % reine ätherische			Öle von Pure Nature		
Aufgussmittel	Duftstoff	Eigenschaft	Aufgussmittel	Duftstoff	Eigenschaft
<b>Kräuter:</b>			<b>Citrus:</b>		
Eukalyptus	Eucalyptus Globulus	stimulierend	Orange	Citrus Sinensis	fruchtig-warm
Kampfer	Cinnamomum camphora	belebend	Grapefruit	Citrus aurantium	frisch-herb
Krausenminze	Cinnamomum camphora	intensiv erfrischend	Limette	Citrus aurantiifolia	süß-warm
Minze	Mentha	erfrischend	Mandarine	Citrus reticulata	warm-frisch
Wintergrün	Pyrola	aromatisch-erfrischend	Zitrone	Citrus Limon	spritzig-frisch
Rosmarin	Rosamrinus	belebend	<b>Gewürze:</b>		
<b>Hölzer:</b>			Pfeffer	Piper nigrum	würzig-scharf
Sandelholz	Santalum album	trocken-harzig	Fenchel	Foeniculum vulgare	holzig-herb-warm
Cedernholz	Cedrus	holzig-warm	Sternanis	Illicium verum	würzig-warm
Kiefernadel	pinus silvestris	waldig-erfrischend	<b>Blumen:</b>		
Latschenkiefer	Pinus mugo	mild-frisch	Lavendel	Lavandula Hybrida	klar blumig, süß
Zirbelkiefer	Pinus cembra	waldig-würzig	Heublumenmix		blumig, frisch, süß
Fichtennadel	Picea	würzig-balsamisch	Ringelblumenmix		holzig-warm