Aufgussplan

Montag bis Donnerstag

Uhrzeit	Aufguss	Sauna
11.00 Uhr	Guten Morgen *	Meditationssauna
12.00Uhr	Saliness **	Kelosauna
13.00 Uhr	Birke **	Kastaniensauna
14.00 Uhr	Lasst Euch überraschen *-***	Variabel
15.00 Uhr	Herbstzauber **	Kastaniensauna
16.00 Uhr	Bärenstark *	Meditationssauna

Uhrzeit	Aufguss	Sauna
17.00 Uhr	Lasst Euch überraschen *-***	Variabel
18.00 Uhr	Birke **	Kastaniensauna
19.00 Uhr	Saliness **	Kelosauna
20.00 Uhr	Eisfeuer ***	Kastaniensauna
21.00 Uhr	Gute Nacht *	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
Kräuter:		
Eukalyptus	Eucalyptus Globulus	stimulierend
Kampfer	Cinnamomum camphora	belebend
Krausenminze	Cinnamomum camphora	intensiv erfrischend
Minze	Mentha	erfrischend
Wintergrün	Pyrola	aromatisch-erfrischend
Rosmarin	Rosamrinus	belebend
Hölzer:		
Sandelholz	Santalum album	trocken-harzig
Cedernholz	Cedrus	holzig-warm
Kiefernadel	pinus silvestris	waldig-erfrischend
Latschenkiefer	Pinus mugo	mild-frisch
Zirbelkiefer	Pinus cembra	waldig-würzig
Fichtennadel	Picea	würzig-balsamisch

Aufgussmittel	Duftstoff	Eigenschaft
Citrus:		
Orange	Citrus Sinensis	fruchtig-warm
Grapefruit	Citrus aurantium	frisch-herb
Limette	Citrus aurantiifolia	süß-warm
Mandarine	Citrus reticulata	warm-frisch
Zitrone	Citrus Limon	spritzig-frisch
Gewürze:		
Pfeffer	Piper nigrum	würzig-scharf
Fenchel	Foeniculum vulgare	holzig-herb-warm
Sternanis	Illicium verum	würzig-warm
Blumen:		
Lavendel	Lavandula Hybrida	klar blumig, süß
Heublumenmix		blumig, frisch, süß
Ringelblumenmix		holzig-warm