



# Aufgussplan



Sonntag

| Uhrzeit   | Aufguss                      | Sauna            | Uhrzeit   | Aufguss                       | Sauna            |
|-----------|------------------------------|------------------|-----------|-------------------------------|------------------|
| 11.00 Uhr | Guten Morgen *               | Meditationssauna | 16.00 Uhr | Bärenstark *                  | Meditationssauna |
| 12.00Uhr  | Saliness **                  | Kelosauna        | 17.00 Uhr | Lasst Euch überraschen **-*** | Variabel         |
| 13.00 Uhr | Birke **                     | Kastaniensauna   | 18.00 Uhr | Eisfeuer ***                  | Kastaniensauna   |
| 14.00 Uhr | Lasst Euch überraschen *-*** | Variabel         | 19.00 Uhr | Gute Nacht *                  | Meditationssauna |
| 15.00 Uhr | Herbstzauber **              | Kastaniensauna   |           |                               |                  |

**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         |