


















Aufgussplan 16.01.-21.01.

| ZEIT | SCHWITZRAUM | AUGUSS | DUFTSTOFFBEREICH | DUFTSTOFF | BEIGABEN | TEMPERATUR | INTENSITÄT | GESPRÄCH | BESONDERHEITEN |
|-------|-------------|--------------|------------------|-------------------|--------------|------------|---|----------|-----------------------|
| 10:00 | Blocksauna | Energieschub | Blüte | Lindenblüte | Bon-Bon | 90 °C |   | gesellig | |
| 11:00 | Blocksauna | Wiese | Frucht | Granatapfel | | 90°C |   | ruhig | |
| 12:00 | Blocksauna | Vulkan | Mix | Lavendel-Melisse | Getränk | 90°C |    | gesellig | Eisformen |
| 12:30 | Dampfbad | Salz | | | | |  | | |
| 13:00 | Blocksauna | Gesundheit | Kräuter | Fenchel | Obst | 90°C |   | ruhig | |
| 14:00 | Blocksauna | Entspannung | Spezial | Polar | | 90°C |   | ruhig | Regenkelle |
| 15:00 | Blocksauna | Vulkan | Baum | Sandelholz | Tee | 90°C |    | gesellig | |
| 15:30 | Dampfbad | Salz | | | | |  | | |
| 16:00 | Blocksauna | Energieschub | Kräuter | Salbei | | 90°C |   | ruhig | |
| 17:00 | Blocksauna | Wintertraum | Spezial | Grüner Apfel-Zimt | Überraschung | 90°C |   | gesellig | |
| 18:00 | Blocksauna | Vulkan | Baum | Fichtennadel | Tee | 90°C |    | ruhig | Eisformen |
| 18:30 | Dampfbad | Salz | | | | |  | | |
| 19:00 | Blocksauna | Wiese | Blüte | Mandelblüte | | 90°C |    | ruhig | |
| 20:00 | Blocksauna | Gesundheit | Frucht | Waldfrüchte | Obst | 90°C |   | gesellig | Fächer |
| 21:00 | Blocksauna | Energieschub | Gewürz | Myrrhe | | 90°C |   | ruhig | |
| 22:00 | Blocksauna | Vulkan | Kräuter | Waldmeister | | 90°C |    | gesellig | Nur am Freitag |

Bitte wechseln Sie die Sitzhöhe oder verlassen Sie den Schwitzraum, wenn Sie sich nicht mehr wohlfühlen.

INTENSITÄTEN

Sanfter Aufguss



Mittlerer Aufguss



Starker

