



# AUGUSSPLAN Januar – März

Dienstag	Mittwoch (Damensauna)	Donnerstag Freitag	Samstag Sonntag Feiertag
10:00			<b>SAUNAMED</b> Der Duftklassiker stärkt Abwehrkräfte und Leistungskraft.
11:00			<b>ORANGE/CITRUS</b> Belebt die Sinne und erzeugt eine angenehme, sonnige Stimmung.
12:00	<b>KLANGSCHALE</b> Entspannende Klänge bei niedriger Temperatur fördern die innere Ruhe.		<b>ZYPRESSE/ROSMARIN</b> Steigert die Konzentration und belebt den Geist.
13:00	<b>SAUNAMED</b> Der Duftklassiker stärkt Abwehrkräfte und Leistungskraft.		<b>WÜNSCH DIR WAS</b> Gästewunsch
14:00	<b>KLANGSCHALE</b> Entspannende Klänge bei niedriger Temperatur fördern die innere Ruhe.	<b>EISKUGEL</b> Sanfter Aufguss ohne Wedeln	<b>ORANGE/CITRUS</b> Belebt die Sinne und erzeugt eine angenehme, sonnige Stimmung.
15:00	<b>BRATAPFEL</b> Würzige Aromen sorgen für eine warme und behagliche Atmosphäre.	<b>VANILLE/ZIMT</b> Wirkt beruhigend, wärmend und stimmungsaufhellend.	<b>EISMINZE</b> Steigert die Konzentration und belebt den Geist.
16:00	<b>SAUNAMED</b> Der Duftklassiker stärkt Abwehrkräfte und Leistungskraft.	<b>JAPANISCHES HEILPFLANZENÖL</b> Sanfter Aufguss ohne Wedeln	<b>ROTE JOHANNISBEERE</b> Der fruchtig-frische Duft spendet Energie und wirkt entspannend.
17:00	<b>ORANGE/CITRUS</b> Befreit Atemwege, fördert die Durchblutung und steigert die Abwehrkräfte.	<b>SALZ-BODY-PEELING</b> Pflegt die Haut und fördert die Durchblutung.	<b>BERGKRÄUTER</b> Befreit Atemwege, fördert die Durchblutung und steigert die Abwehrkräfte.
18:00	<b>EISKUGEL</b> Sanfter Aufguss ohne Wedeln	<b>GRÜNTÉE/AVOCADO</b> Aromatisches Dufterlebnis : Wirkt ausgleichend und reduziert Stress.	<b>SAUNAMED</b> Der Duftklassiker stärkt Abwehrkräfte und Leistungskraft.
19:00	<b>AMARETTO</b> Verströmt eine belebende und stimulierende Atmosphäre.	<b>ZYPRESSE/ROSMARIN</b> Steigert die Konzentration und belebt den Geist.	<b>MAHARADSCHA</b> Das exotische Dufterlebnis entführt Sie in die Welt des Orients.
20:00	<b>WÜNSCH DIR WAS</b> Gästewunsch	<b>HOLUNDER/CASSIS</b> Stärkt die Abwehrkräfte und aktiviert die Kraftreserven.	<b>EISKUGEL</b> Sanfter Aufguss ohne Wedeln
21:00	<b>LEMONGRAS</b> Wirkt stimmungsaufhellend und entspannend.	<b>MAHARADSCHA</b> Das exotische Dufterlebnis entführt Sie in die Welt des Orients.	<b>HONIG/MELISSE</b> Vermittelt Geborgenheit und fördert ein Gefühl von Behaglichkeit.
	<b>HONIG/MELISSE</b> Vermittelt Geborgenheit und fördert ein Gefühl von Behaglichkeit.	<b>NORDISCHE BIRKE</b> Fördert die Durchblutung und stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte.	<b>SAUNAMED</b> Der Duftklassiker stärkt Abwehrkräfte und Leistungskraft.
		<b>SAUNAMED</b> Der Duftklassiker stärkt Abwehrkräfte und Leistungskraft.	<b>HONIG/MELISSE</b> Vermittelt Geborgenheit und fördert ein Gefühl von Behaglichkeit.

Aufgüsse werden zu jeder vollen Stunde durch das Saunapersonal durchgeführt. Alle Aufgüsse finden mit einer standardisierten Wassermenge (900 ml) entsprechend den Richtlinien des Deutschen Saunabundes statt.

Aufguss-Sauna: Temperatur 90-95°C – Luftfeuchte 10-25 %