



AUFGUSSPLAN März – Mai

Dienstag Donnerstag Freitag	Mittwoch (Damensauna)	Samstag Sonntag Feiertag
10:00		JAPANISCHES HEILPFLANZENÖL
11:00		LEMONGRASS Wirkt konzentrationsfördernd und erfrischend..
12:00	KLANGSCHALE Entspannende Klänge bei niedriger Temperatur fördern die innere Ruhe.	PFEFFERMINZE/ORANGE Erfrischend-minzig: Wirkt stimmungsaufhellend und erhöht die Konzentration.
13:00	ALPENKRÄUTER Krautig-frisch: Verbessert die Intuition und löst emotionale Blockaden.	EISKUGEL Sanfter Aufguss ohne Wedeln
14:00	SAUNAMED Der frisch-würzige Duftklassiker stärkt Abwehrkräfte und Leistungskraft.	ANANAS/KOKOS Fruchtig mit dezenter Süße: Wirkt erst erfrischend, dann ausgleichend.
15:00	ORANGE/CITRUS Belebt die Sinne und erzeugt eine angenehme, sonnige Stimmung.	EUKALYPTUS Das frisch-intensives Dufterlebnis befreit die Atemwege.
16:00	EISKUGEL Sanfter Aufguss ohne Wedeln	HONIG/MELISSE Frisch-würzig: Fördert das Wohlbefinden und schafft eine ausgeglichene Stimmung.
17:00	LAVENDEL/KUMQUAT Krautig-fruchtig: Wirkt ausgleichend und mental anregend	INGWER/LIMETTE Fruchtig-würzig: Wirkt mental anregend und stimuliert die Abwehrkräfte.
18:00	SALZ-BODY-PEELING Pflegt die Haut und fördert die Durchblutung.	SAUNAMED Der frisch-würzige Duftklassiker stärkt Abwehrkräfte und Leistungskraft.
18:45		EISKUGEL Sanfter Aufguss ohne Wedeln
19:00	ALPENKRÄUTER Krautig-frisch: Verbessert die Intuition und löst emotionale Blockaden.	
20:00	MAHARADSCHA Orientalisch-würzig: Befreit Atemwege, fördert die Durchblutung und steigert die Abwehrkräfte.	
20:45	SAUNAMED Der frisch-würzige Duftklassiker stärkt Abwehrkräfte und Leistungskraft.	

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 %