

## AUGUSSPLAN Tag der Sauna 24.09.2023

| Zeit  | Sauna    | Aufguss              | Aroma         |               | Intensität |  |  | Besonderes                    |
|-------|----------|----------------------|---------------|---------------|------------|--|--|-------------------------------|
| 11:00 | Panorama | Sämi                 | Lappland      | vitalisierend |            |  |  | Hafergebäck                   |
| 12:00 | Panorama | Teezeremonie         | Orange        | belebend      |            |  |  | Tee und Gebäck                |
| 13:00 | Kelo     | Siegerländer Hauberg | Birkensud     | aktivierend   |            |  |  | Abschlagen mit Birkenreisig   |
| 14:00 | Panorama | Klangschalenaufguss  | Melisse       | entspannend   |            |  |  | Gesichtsmaske Honig – Joghurt |
| 15:00 | Panorama | Em Backes            | Höllengefeuer | vitalisierend |            |  |  | Schanzenbrot                  |
| 16:00 | Panorama | Teezeremonie         | Lemongras     | erfrischend   |            |  |  | Tee und Gebäck                |
| 17:00 | Kelo     | Siegerländer Hauberg | Birkensud     | aktivierend   |            |  |  | Abschlagen mit Birkenreisig   |
| 18:00 | Panorama | Klangschalenaufguss  | Streuwiese    | ausgleichend  |            |  |  | Heu - Salzpeeling             |
| 19:00 | Panorama | Brechelaufguss       | Alpenkräuter  | anregend      |            |  |  | Tannenzweige                  |
| 20:00 | Panorama | Rocky Mountains      | Waldsauna     | aktivierend   |            |  |  | Joghurt Drink                 |
| 21:00 | Panorama | Aladin               | 1001 Nacht    | ausgleichend  |            |  |  | Türkischer Honig              |

Bitte wechseln sie die Sitzhöhe oder verlassen Sie die Sauna, wenn Sie sich nicht mehr wohlfühlen



Milder Aufguss / Normale Temperatur



Mittlerer Aufguss / Intensive Temperatur



Starker Aufguss / Sehr Intensive Temperatur



Mentholkristalle



Musik



Naturreiner Aufguss

