

# AUFGUSSPLAN



Die Intensität der Aufgüsse ist relativ und abhängig von der Luftfeuchtigkeit, der Wedeltechnik und dem persönlichen Befinden. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Personal.

## Montag bis Freitag

Zeit	Panorama-Sauna 85°	Hafen-Sauna 100°	Intensität
11:00 (außer Montags)	<b>Uschis Garten</b> Aufguss mit Obst oder Blütenduft		☹☹
12:30		<b>Kurz und (k)nackisch</b> automatischer Aufguss, 2 Runden	☹☹
14:00	<b>Waldspaziergang</b> mit Holzduft		☹☹☹
15:30	<b>Zitrusduft</b>		☹☹☹
17:00	<b>Kräutergarten</b> mit Kräuterduft		☹☹
18:00	<b>Crushed Ice</b> mit Menthol Kristallen und Eis zum einreiben		☹☹☹☹
18:30		<b>Kurz und (k)nackisch</b> automatischer Aufguss, 3 Runden	☹☹☹
19:00	<b>Einfach nur Aufguss !</b> Mit klassischem Duft, für Puristen		☹☹☹
20:00	<b>Gletschereis</b> mit Nachschlag (3 Runden, kurze Pause zum Abkühlen und nochmals 2 Runden)		☹☹☹☹
20:30		<b>Kurz und (k)nackisch</b> automatischer Aufguss, 3 Runden	☹☹☹
21:00	<b>Sternenhimmel</b> letzter Aufguss mit Musik 		☹☹

## Samstag - Sonntag - Feiertage

Zeit	Panorama-Sauna 85°	Hafen-Sauna 100°	Intensität
11:00	<b>Uschis Garten</b> Aufguss mit Obst oder Blütenduft		☹☹
12:00	<b>Menthol Kristall Aufguss</b>		☹☹☹
12:30		<b>Kurz und (k)nackisch</b> automatischer Aufguss, 2 Runden	☹☹
13:00	<b>Wenik Aufguss</b> mit Birkenzweigen		☹☹☹
14:00	<b>Waldspaziergang</b> mit Holzduft		☹☹☹
15:00	<b>Entspannungs Aufguss</b> mit Musik und ohne wedeln 		☹☹
16:00	<b>Zitrusduft</b>		☹☹☹
17:00	<b>Klangschalen</b> ruhig und entspannend		☹
18:00	<b>Crushed Ice</b> mit Menthol Kristallen und Eis zum einreiben		☹☹☹☹
18:30		<b>Kurz und (k)nackisch</b> automatischer Aufguss, 3 Runden	☹☹☹
19:00	<b>Wenik Aufguss</b> mit Birkenzweigen		☹☹☹
20:00	<b>Gletschereis</b> mit Nachschlag (3 Runden, kurze Pause zum Abkühlen und nochmals 2 Runden)		☹☹☹☹
20:30		<b>Kurz und (k)nackisch</b> automatischer Aufguss, 3 Runden	☹☹☹
21:00	<b>Sternenhimmel</b> letzter Aufguss mit Musik 		☹☹