













# AUFGUSSPLAN


## AYURVEDA

### SONNTAG


ZEIT	AUFGUSS	SAUNA	INFORMATION
10:00 Uhr	 Herzlich Willkommen	Bachsauna	Entspannt in den Tag mit fruchtigem Duft
11:00 Uhr	 Salz-/Honigaufguss	Kelo-Blocksauna	Salzpeeling/Honigeinreibung
12:00 Uhr	 Birkensud	Panorama-Sauna	Naturaufguss
13:00 Uhr	 Kühle Meeresbrise	Finnische Sauna	Minze-Menthol-Aufguss. Gut für die Atemwege!
14:00 Uhr	 Ayurveda	Kelo-Blocksauna	Kräuter-/Gewürzaufguss mit meditativer Musik
15:00 Uhr	 Vital-Aufguss	Kelo-Blocksauna	Versch. Citrusdüfte auf Eiskugeln
16:00 Uhr	 Birkensud	Panorama-Sauna	Naturaufguss
17:00 Uhr	 Salz-/Honigaufguss	Kelo-Blocksauna	Salzpeeling/Honigeinreibung
18:00 Uhr	 Vital und kräftig	Finnische Sauna	sehr heiß und intensiv!
19:00 Uhr	 Ausklang am Abend	Bachsauna	Ruhiger entspannter Aufguss für innere Balance

Intensitätsstufen:

 = mäßig warm

 = warm

 = heiß

 = sehr heiß!