

# AUFGUSSPLAN

## AYURVEDA

### SAMSTAG

| ZEIT      | AUFGUSS                     | SAUNA           | INFORMATION   |
|-----------|-----------------------------|-----------------|---|
| 11:00 Uhr | ☾☾<br>Früchte - Traum       | Kelo-Blocksauna | Fruchtiger Start in den Tag- Energie pur                          |
| 12:00 Uhr | ☾☾☾<br>Wenik am Morgen      | Panorama-Sauna  | Naturaufguss mit versch. Quasten*                                 |
| 13:00 Uhr | ☾☾☾☾<br>Tief durchatmen     | Finnische Sauna | Minze-Menthol- Aufguss auf Eis                                    |
| 14:00 Uhr | ☾☾☾<br>Ruhe und Entspannung | Kelo-Blocksauna | Entspannter Aufguss mit sanfter Musik für Körper, Geist und Seele |
| 15:00 Uhr | ☾☾☾<br>Salz-/Honigaufguss   | Kelo-Blocksauna | Salzpeeling/Honigeinreibung                                       |
| 16:00 Uhr | ☾☾☾☾<br>Birkensud           | Panorama-Sauna  | Naturaufguss  |
| 17:00 Uhr | ☾☾☾<br>Kräuter-Aufguss      | Kelo-Blocksauna | Kräuterdüfte auf Eiskugeln  |
| 18:00 Uhr | ☾☾☾☾☾<br>Vital und kräftig  | Finnische Sauna | Intensiv und heiß!  |
| 19:00 Uhr | ☾☾☾<br>Salzaufguss          | Kelo-Blocksauna | Salzpeeling   |
| 20:00 Uhr | ☾☾☾☾<br>Wenik am Abend      | Panorama-Sauna  | Naturaufguss mit versch. Quasten*                                 |
| 21:00 Uhr | ☾☾<br>Gute Nacht            | Bachsauna       | Duft: Lemongras   |

\* Quasten: Büschelartige Bündel

Intensitätsstufen:

☾☾ = mäßig warm

☾☾☾ = warm

☾☾☾☾ = heiß

☾☾☾☾☾ = sehr heiß!