

# AUFGUSSPLAN

## AYURVEDA

### MONTAG - FREITAG

ZEIT	AUFGUSS	SAUNA	INFORMATION
10:00 Uhr	☾☾ Sonnengruß	Bachsauna	Sanfter Einstieg in den Tag; Duft: Blutorange
11:00 Uhr	☾☾☾ Salzaufguss	Kelo-Blocksauna	Salzpeeling
12:00 Uhr	☾☾☾☾ Birkensud	Panorama-Sauna	Naturaufguss
13:00 Uhr	☾☾☾☾☾ Tief durchatmen	Finnische Sauna	Minze/Menthol-Aufguss. Gut für die Atemwege.
14:00 Uhr	☾☾☾ Auszeit	Kelo-Blocksauna	Entspannter Aufguss mit Musik; Duft: Überraschung
15:00 Uhr	☾☾☾ Honigaufguss	Kelo-Blocksauna	Einreibung mit Spezialhonig
16:00 Uhr	☾☾☾☾ Birkensud	Panorama-Sauna	Naturaufguss
17:00 Uhr	☾☾☾ Früchtetraum	Kelo-Blocksauna	Fruchtiger Aufguss für die Sinne
18:00 Uhr	☾☾☾☾☾ Vital und Kräftig	Finnische Sauna	Kurz, intensiv und heiß!
19:00 Uhr	☾☾☾ Salzaufguss	Kelo-Blocksauna	Salzpeeling
20:00 Uhr	☾☾☾☾ Birkensud	Panorama-Sauna	Naturaufguss
21:00 Uhr	☾☾ Sonnenuntergang	Bachsauna	Ruhiger, gefühlvoller Ausklang

Intensitätsstufen:

☾☾ = mäßig warm

☾☾☾ = warm

☾☾☾☾ = heiß

☾☾☾☾☾ = sehr heiß!