

Aufgussplan

zum Sauna-Event „Feuer & Eis“ am 01.02.2019

100 %
natürliche
Aufgussmittel

Uhrzeit	Finnische Sauna	Biosauna	Kelosauna	Dampfbad
10:00	„Tief durchatmen“ 🔥🔥🔥🔥 🎵	„Zeit für Gedichte“ - Der Wintermorgen - 🔥🔥🔥		
11:00		„Zauberhaftes Tibet“ - Klangschalenritual - 🔥🔥🔥 🎵	„Fit in den Tag“ 🔥🔥🔥 🎵	
12:00	„Isländische Banja“ - ca. 35 Min. mit Pausen - 🔥🔥🔥 🎵		„Eiszeit“ - mit Minzen & Menthol - 🔥🔥🔥	„Wärmendes Peeling“ - mit Ingwer - 🔥🔥🔥
13:00	„Heiß auf Eis“ 🔥🔥🔥 🎵		„Ganz sanft heiß“ 🔥🔥🔥	
14:00	„Von kalt nach heiß“ 🔥🔥🔥		„Die Herrin des Feuers“ - Heißes Räuchern - 🔥🔥🔥 🎵 🚫	
15:00	„Sibirischer Trapp“ - ein Vulkanausbruch - 🔥🔥🔥 🎵	„Kühlende Frische“ 🔥🔥🔥 🎵		
16:00	„Hells Kitchen“ 🔥🔥🔥		„Tropisches Saigon“ - Der Tropenregen - 🔥🔥🔥 🎵	
17:00	„Heiß auf Eis“ 🔥🔥🔥 🎵	„Der Eiswind“ 🔥🔥🔥		
18:00		„Kneipprunde“ 🔥🔥🔥 🎵	„Feuer & Eis“ 🔥🔥🔥	
19:00	„Minzig gut“ 🔥🔥🔥		„Der Feuervogel“ 🔥🔥🔥 🎵 🚫	
20:00		„Sanfter Klangschalenzauber“ 🔥🔥🔥 🎵	„Highway to hell“ 🔥🔥🔥 🎵	
21:00	„Cool down“ - Der gute Nacht Aufguss - 🔥🔥🔥 🎵			„Wärmendes Peeling“ - mit Ingwer - 🔥🔥🔥

🔥🔥🔥 sanft, 70 – 80°C

🔥🔥🔥 warm, 80 – 90°C

🔥🔥🔥 heiß, über 90°C

🎵 mit Musik

🚫 mit Räuchern