

# Aufgussplan Badeparadies

## Winter

### Eventosauna Aufguss-Sauna (95°C)

Uhrzeit	Duftnote	Wirkung
09:15 Uhr / Mo -13:15 Uhr	Fichtennadel	<b>Holzig-Aromatisch</b> Befreit wohltuend die Atemwege
10:15 Uhr	Eisminze	<b>Minzig - Kühl</b> Schenkt geistige Frische
11:15 Uhr	Passionsblume	<b>Fruchtig - Blumig</b> Wirkt ausgleichend
12:15 Uhr	Cypresse - Rosmarin	<b>Holzig - Würzig</b> Stärkt die Konzentration
13:15 Uhr	Nordische Birke	<b>Aromatisch - Frisch</b> Steigert die Durchblutung
14:15 Uhr	Honig - Melone	<b>Fruchtig - Intensiv</b> Weckt Erinnerungen
15:15 Uhr	Alpenkräuter	<b>Krautig - Frisch</b> Verbessert die Intuition
16:15 Uhr	Salbei - Grapefruit	<b>Frisch - Herb</b> Schenkt körperliche Frische
17:15 Uhr Sonn- und Feiertag letzter Aufguss	Eukalyptus	<b>Frisch - Intensiv</b> Fördert und vertieft die Atmung
18:15 Uhr	Zitronengras - Basilikum	<b>Fruchtig - Würzig</b> Wirkt gegen Stress
19:15 Uhr	Latschenkiefer	<b>Würzig - Aromatisch</b> Befreit die Atemwege
20:15 Uhr	Melisse - Honig	<b>Frisch-Würzig</b> Wirkt ausgleichend
21:15 Uhr / Mo., Mi. und Fr.	Mandarine	<b>Fruchtig - Süß</b> Löst nervöse Spannungen
22:00 Uhr / Mo., Mi. und Fr.	Saunamed	<b>Frisch - Würzig</b> Entspannt die Bronchien

**Bemerkungen:** Alle Aufgüsse werden in mittlerer Intensivität, und nach den Richtlinien zur Durchführung von Saunaaufgüssen in öffentlichen Saunaanlagen, durchgeführt .  
Die Aufgussdauer beträgt zwischen 6 und 8 Minuten!  
Wir verwenden ausschließlich zertifizierte Aufgussprodukte der Firma Spitzner!  
Obst-, Säfte-, Eis-, Honig-, Bonbon- und Salzreichungen, während und nach den Aufgüssen.

bade**paradies**

