























# Aufgussplan

## September - November 2018

Zeit	Saunahaus	Aufguss	Duftstoff	Beigaben	Temperatur	Intensität	Besonderheit
09:30	Waschköök	Peeling	Tannenminze = stärkend	Rohrzucker, Öl	45 °C		
10:00	Röckerhuus	Herbstmorgen	süße, anregende Düfte		95 °C		
10:30	Waschköök	Moormaske	Tannenminze = stärkend	Moorschlamm	45 °C		
11:00	Haus am See	Power Drink	Kräuter = beruhigend	Frucht-, Gemüse-saft Mix	95 °C	 	
11:30	Bootsschuppen	Herbst	Holz = belebend		80 °C		Fächertechnik
12:00	Röckerhuus	Abkühlung	Minze = stärkend	Wassereis	95 °C	 	
12:30	Bootsschuppen	Eisblock	Frucht = anregend		80 °C		
13:00	Röckerhuus	Finnischer Aufguss	Birkensud = stärkend		95 °C	  	große Wassermenge, Dauer ca. 15 Min.
13:30	Waschköök	Peeling	Tannenminze = stärkend	Rohrzucker, Öl	45 °C		
14:00	Haus am See	Körpererleben	Kräuter = beruhigend	alkoholisch Lösung zum Einreiben	95 °C	 	
14:30	Bootsschuppen	Kristalle	Menthol = stärkend		80 °C		Fächertechnik
15:00	Haus am See	Power Drink	Minze = stärkend	Frucht-, Gemüse-saft Mix	95 °C	  	
15:30	Bootsschuppen	Herbst	Holz = belebend		80 °C		Fächertechnik
16:00	Haus am See	Russischer Aufguss	Holz, Minze + Kräuter, belebend	Eistee	95 °C	  	unterbrochener Aufguss
16:30	Waschköök	Moormaske	Tannenminze = stärkend	Moorschlamm	45 °C		
17:00	Haus am See	Abkühlung	süße Düfte = anregend	Wassereis	95 °C	 	
17:30	Bootsschuppen	Kristalle	Menthol = stärkend		80 °C		Fächertechnik
18:00	Haus am See	Fächerzauber	Holz = belebend		95 °C	 	Fächertechnik
18:30	Bootsschuppen	Eisblock	Frucht = anregend		80 °C		
19:00	Röckerhuus	Birkenreisig	Birkensud = stärkend		95 °C	  	große Wassermenge Dauer ca. 10 Min.
19:30	Waschköök	Peeling	Tannenminze = stärkend	Rohrzucker, Öl	45 °C		
20:00	Haus am See	Körpererleben	Kräuter = beruhigend	alkoholisch Lösung zum Einreiben	95 °C	 	
20:30	Bootsschuppen	Kristalle	Menthol = stärkend		80 °C		Fächertechnik
21:00	Haus am See	Gute Nacht	Überraschung	Überraschung	95 °C	