

# Aufgussplan Damensauna

\* leicht | \*\* mittel | \*\*\* heiß | \*\*\*\* sehr heiß

10:30	Backstube	Klassischer-Aufguss, 3 Runden, Dauer ca. 7 Minuten		**
11:00	Stollensauna	Guten Morgen-Aufguss mit Multivitaminsaft von Bad Dürrheimer, 3 Runden, mit leiser Musik		Musik **
11:30	Backstube	Eiskugel-Aufguss, eine Kugel Eis mit ätherischem Öl kommt auf den Ofen, es wird nicht verwedelt		*
12:00	Stollensauna	Klassischer-Aufguss, 3 Runden, Dauer ca. 8 Minuten		**
12:30	Müllerstube	Honig-Aufguss, 3 Runden, Dauer ca. 8 Minuten, inklusive Honigabrieb		***
13:00	Stollensauna	Freestyle-Aufguss		Musik ***
13:30	Backstube	Klassischer-Aufguss, 3 Runden, Dauer ca. 7 Minuten		***
14:00	Stollensauna	Entspannungs-Aufguss, leichter Aufguss mit leiser Musik im Hintergrund		Musik *
14:30	Backstube	Eiskugel-Aufguss, eine Kugel Eis mit ätherischem Öl kommt auf den Ofen, es wird nicht verwedelt		*
14:30	Müllerstube	Birkensud-Aufguss, 3 Runden, Dauer ca. 10 Minuten		**
15:00	Stollensauna	Klassischer-Aufguss, 3 Runden, Dauer ca. 8 - 10 Minuten		**
15:30	Backstube	Eiskugel-Aufguss, eine Kugel Eis mit ätherischem Öl kommt auf den Ofen, es wird nicht verwedelt		*
16:00	Stollensauna	Eis-Aufguss, Motto: „Eis macht heiß“		Musik ****
16:30	Müllerstube	Klassischer-Aufguss, 3 Runden, Dauer ca. 8 Minuten		**
17:00	Stollensauna	Schwarzwald-Aufguss		***
17:30	Backstube	Eiskugel-Aufguss, eine Kugel Eis mit ätherischem Öl kommt auf den Ofen, es wird nicht verwedelt		*
18:00	Stollensauna	Birkensud-Aufguss, 4 Runden, Dauer ca. 12 Minuten, „sehr heiß“		Musik ****
18:30	Müllerstube	Honig-Aufguss, 3 Runden, Dauer ca. 8 Minuten, inklusive Honigabrieb		**
19:15	Stollensauna	Légèrer Entspannungs-Aufguss, leichter Aufguss mit leiser Musik im Hintergrund		Musik *
19:30	Backstube	Klassischer-Aufguss, 3 Runden, Dauer ca. 7 Minuten		***
20:00	Stollensauna	Damensauna Spezial		Musik ***
20:30	Backstube	Eiskugel-Aufguss, eine Kugel Eis mit ätherischem Öl kommt auf den Ofen, es wird nicht verwedelt		*
21:00	Stollensauna	Schlummer-Aufguss		Musik **

**Wir wünschen viel Spaß und weiterhin angenehmes Schwitzen!**