

Aufgussplan zum Sauna-Event



„Tag der Sauna – Eine Herzensangelegenheit“ am 24.09.2024

🕒	Kelosauna	Finnische Sauna	Zirbensauna	Dampfbad
16:00	<p>♥-lich willkommen! Auf einen schönen Abend</p>	<p>Mit allen Sinnen genießen Sehen, riechen, fühlen, hören, schmecken</p>		
17:00	<p>Detoxing Energie gewinnen mit Kräutern und Gewürzen</p>		<p>Traumreise Einfach mal abschalten</p>	<p>17:30 Uhr Zucker-Peeling mit Zuckerherzen & Honig</p>
18:00	<p>Heiß trifft auf kalt Mentholaufguss</p>	<p>Aufguss nach Kneipp Mit geführtem Kneippguss danach</p>		
19:00	<p>Bleib gesund Sud und Tee</p>		<p>Kräuterzeremonie Die Kraft der Natur</p>	<p>19:30 Uhr Salz-Peeling mit Brennnessel & Rosmarinöl</p>
20:00		<p>Banja 30 Minuten</p>		
21:00	<p>Sundowner Entspannt in die Nacht</p>		<p>Klangschalenzeremonie Zu sich selbst finden</p>	

sanft, 70 – 80 °C
 warm, 80 – 90 °C
 heiß, über 90 °C
 mit Musik
 mit Räuchern