

# Aufgussplan März 2024

## Lange Saunanacht 23.03.

### Frühlingserwachen

Uhrzeit	Aufguss	Ort
11.00	Frühlingsfrische	Stollen-Sauna
12.00	Salz oder Honig	Finnische
13.00	Gärtner	Stollen-Sauna
13.20	Hautpflege- Peeling	Dampfbad
14.00	Frühlingsentspannung	Finnische
15.00	Kristallzauber	Stollen-Sauna
15.20	Klangschalenmeditation	Bio-Sauna
16.00	Kaffee	Finnische
17.00	Vital	Stollen-Sauna
17.20	Hautpflege- Peeling	Dampfbad
18.00	Banja	Finnische
19.00	Frühlingszauber	Stollen-Sauna
20.00	Salz oder Honig	Finnische
21.00	Abendfrische	Stollen-Sauna
21.15	Frühlings-Suppe	Gastro
22.00	Waldfrische	Finnische

