

# Aufgussplan November 2024

## Lange Saunanacht 23.11.

### Wintermärchen

Uhrzeit	Aufguss	Ort
11.00	Frau Holle	Stollen – Sauna
12.00	Salz oder Honig	Finnische – Sauna
13.00	Dornröschen	Stollen – Sauna
13.20	Schlaraffenland	Dampfbad
14.00	Hänsel und Gretel	Finnische – Sauna
15.00	Regentrude	Stollen – Sauna
15.20	Klangschalenmeditation	Bio – Sauna
16.00	Wintermärchen	Finnische – Sauna
17.00	Rotkäppchen	Stollen – Sauna
17.20	Schlaraffenland	Dampfbad
18.00	Banja	Finnische – Sauna
19.00	Schneewittchen	Stollen – Sauna
20.00	Salz oder Honig	Finnische – Sauna
21.00	Rumpelstilzchen	Stollen – Sauna
21.15	Hexensuppe	Gastro
22.00	Schneeweißchen und Rosenrot	Finnische – Sauna

