

# AUFGUSSPLAN\*

täglich



<b>ZEIT</b>	<b>ANWENDUNG</b>
10 Uhr	Sanft in den Tag
11 Uhr	Minzaufguss
12 Uhr	Citrusaufguss
13 Uhr	Entspannungsaufguss
14 Uhr	Kräuteraufguss
15 Uhr	Jetzt wird's blumig
16 Uhr	Waldspaziergang
17 Uhr	Entspannungsaufguss
18 Uhr	Gewürztraum
19 Uhr	Citrusaufguss
20 Uhr	Überraschungsaufguss
21 Uhr	Gute-Nacht-Aufguss

## FREITAGS

zusätzlich

22 Uhr	Minzaufguss
23 Uhr	Ab ins Wochenende