



## Aufgusszeremonien für die innere Ruhe

Schöne Töne – harmonische Düfte – ruhige Wedeltechniken

9.00 – 17.00 Uhr

Endlich mal dem lauten, unruhigen und turbulenten entfliehen – viele Saunagäste wünschen sich genau das. Wir zeigen Ihnen ruhige, milde, sanfte, leise, besonnene und heitere Aufgüsse mit viel Harmonie. Lernen Sie, wie Aufgüsse gelassen, achtsam und anmutig vorgetragen werden, für Inspiration, Klarheit und innere Ruhe Ihrer Gäste.

09.00 - 10.30 Uhr	<b>Theorieteil</b> Verwendung von Musik, Klang und Naturgeräuschen in der Sauna Bedeutung von Entspannungszeremonien mit Musik und Klang
10.30 – 11.00 Uhr	<b>Aufguss</b> „Der Zauberlehrling“
11.00 – 12.30 Uhr	<b>Ruhige Wedeltechniken</b> demonstrieren und üben Rhythmische Wedeltechniken mit Musikeinsatz Wedeln mit Dufttüchern
12.30 – 13.30 Uhr	Mittagspause
<b>13.30 – 14.30 Uhr</b> <b>ca. ab 14.30</b>	<b>Vorbereitung verschiedener Aufgusszeremonien</b> <b>Praxisteil in der Sauna und im Warmluftraum</b> <i>Klang-Harmonie:</i> drei Klänge – drei Düfte <i>Natürlich Duft:</i> Variationen dreier Düfte untermalt mit Naturgeräuschen <i>Traumreise:</i> Text, Musik und Duft für die Aufguss-Sauna <i>Duftgeschichte:</i> Musik und Naturgeräusche für den Warmluftraum
17.00 Uhr	Verabschiedung und Urkundenausgabe

Der Musikeinsatz von CD, MP3 und Bluetooth-Lautsprecher sowie verschiedene Naturtoninstrumente wie Regenmacher, Windspiel und Klangschalen werden vorgestellt und können ausprobiert werden.

Dieses Seminar ist für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter geeignet, die in der Sauna und im Aufguss eingesetzt sind, besonders wenn sie ihre Darstellung verfeinern wollen.

**Referentinnen:** Uta Karen Mempel, Esslingen, Dipl.-Musikerin  
und Aufgussstrainerin DSB