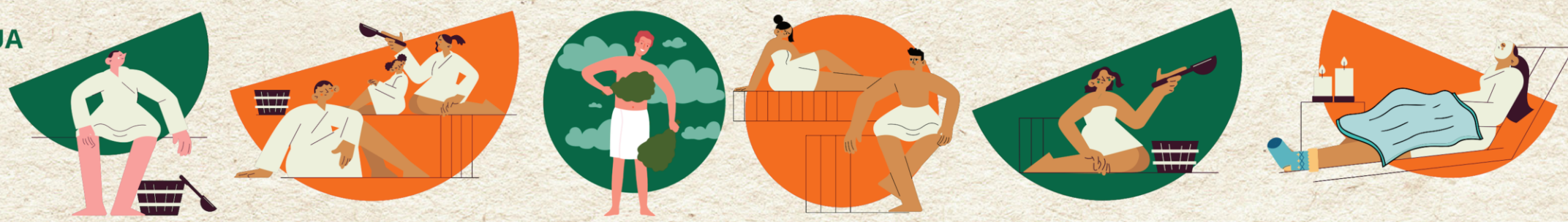


**GETTATA (AUGUSS) A VAPORE CON ACQUA ANZICHÉ GHIACCIO**  
**SAUNA - AUFGUSS MIT WASSER ANSTATT EIS**  
**SAUNA INFUSION WITH WATER INSETAD OF ICE**



## Come creare una vera esperienza in sauna



## How-to-create a true Sauna experience



## So schaffen Sie ein echtes Sauna-Erlebnis

1



- PREPARARE QUANTO SEGUE 10 MIN. PRIMA DELLA GETTATA:**
- Utilizzare 1 ciotola piccola con circa 300 ml di acqua e un secchio grande con acqua per ogni gettata ed essenza. Usando un olio essenziale diverso per ogni gettata, versare da 3 a 10 gocce di olio in ciascuna ciotola, a seconda delle dimensioni della sauna.
  - Tuttavia, è possibile utilizzare anche 1 o 2 fragranze diverse, nel qual caso saranno sufficienti 1 o 2 ciotole.
  - La quantità di olio essenziale deve essere adattata alle dimensioni della sauna, all'intensità dell'olio e alla potenza del braciere.

**NON PORTARE IN SAUNA LE BOCCHETTE DEGLI OLI ESSENZIALI. Dopo l'utilizzo richiuderle subito.**

2



### RAFFREDDARE LE PIETRE

- Per evitare che gli oli si brucino, raffreddare leggermente le pietre nel braciere con circa 2 mestoli d'acqua.

**Temperatura prima: circa 400°. Dopo il raffreddamento: circa 200°**

3



### EFFETTUARE LA GETTATA DI VAPORE (AUGUSS)

- Dopo aver raffreddato leggermente le pietre con l'acqua, versare delicatamente la prima ciotola d'acqua con olio essenziale sulle pietre.
- **Fare attenzione a non bruciarsi le mani.**
- È meglio utilizzare una ciotola con un manico.
- Se si desidera un po' più di umidità e calore, versare altra acqua sul braciere.

4



### GETTATA DI VAPORE (AUGUSS)

- Tra le singole gettate distribuire al meglio il vapore/calore e le essenze sventolando con un asciugamano.
- La cerimonia termina dopo un massimo di tre gettate.
- Se necessario, continuare a sudare e rilassarsi per uno o due minuti.
- **NON DIMENTICARE: UTILIZZARE L'INTERA QUANTITÀ DI ACQUA E OLIO ESSENZIALE**

5

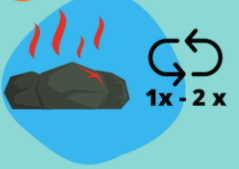


### DOSAGGIO

- A seconda delle dimensioni della sauna, sono sufficienti da 3 a 30 gocce di olio ess.
- **ATTENZIONE: 14-18 gocce di olio essenziale corrispondono a circa 1 ml**
- Per i seguenti oli essenziali, il dosaggio deve essere ridotto di circa 2/3:

**molto forti/intensi: Timo, Ginepro, Menta piperita, Eucalipto, Terra**

6



### SOSTITUZIONE DELLE PIETRE DEL BRACIERE

- Sostituire le pietre nel braciere 1-2 volte all'anno.
- È assolutamente necessario affinché il profumo dell'olio essenziale possa essere percepito correttamente.

**TAKE CARE OF YOURSELF**



All our essential oil are organic and food qualified.



### PREPARE THE FOLLOWING 10 MIN. BEFORE INFUSION:

- Use 1 small bowl with approx. 300 ml of water and one large infusion bucket with water per round and fragrance. If you use a separate essential oil for each round, then drip in 3 to 10 drops of oil per bowl, depending on the size of the sauna.
- However, you may also use only 1 or 2 different scents, then you obviously only need 1 or 2 bowls.
- The amount of essential oil must be adapted to the size of the sauna, the strength of the oil and the stove.

**DO NOT TAKE THE ESSENTIAL OIL BOTTLES INTO THE SAUNA. Always close immediately after use.**

### COOL DOWN THE STONES

- To prevent essential oils from burning first cool the oven stones with about 2 ladles of water.

**Temperature before: approx. 400°. After cooling: approx. 200°**

### PERFORM THE INFUSION (AUGUSS)

- After you have cooled the stones slightly with water, gently pour the 1st bowl with water and essential oils over the stones.
- **Be careful not to burn your hands.**
- It is best to use a bowl with a handle.
- If you want a little more humidity and heat, pour some more water on the stove.

### INFUSION (AUGUSS)

- Spread the steam/heat and essences as much as possible between each infusion by fanning with a towel.
- After a maximum of three infusions, the ceremony is concluded.
- If necessary, "re-sweat" for another one to two minutes.
- **DON'T FORGET: APPLY THE FULL AMOUNT OF WATER AND ESSENTIAL OIL.**

### DOSAGE

- Depending on the size of the sauna 3 to 30 drops of essential oil are enough.
- **ATTENTION: 14-18 drops of essential oil = 1 ml**
- For the following oils the dosage should be reduced to 2/3:

**very strong/intense: thyme, juniper, peppermint, eucalyptus, terra**

### CHANGING THE OVEN STONES

- Replace the infusion stones 1-2 times a year
- This is absolutely necessary so that the scent of the essential oil can be perceived properly.

### 10 MIN. VOR DEM AUFGUSS FOLGENDES VORBEREITEN:

- Pro Runde und Duft je 1 kleine Schale mit ca. 300 ml Wasser und einen großen Aufgusskübel mit Wasser verwenden. Wenn Sie für jede Runde ein separates ätherisches Öl verwenden, dann träufeln Sie pro Schale je nach Größe der Sauna 3 bis 10 Tropfen Öl hinein.
- Sie können jedoch auch nur 1 oder 2 verschiedene Düfte verwenden, dann brauchen Sie natürlich nur 1 oder 2 Schalen.
- Die Menge an äth. Öl muss jeweils an die Größe der Sauna, der Stärke des Öles und des Ofens angepasst werden.

**DIE FLÄSCHCHEN ÄTHERISCHE ÖLE NICHT IN DIE SAUNA MITNEHMEN. Immer nach Gebrauch sofort verschließen.**

### STEINE ABKÜHLEN

- Damit die Öle nicht verbrennen, vorerst die Ofensteine mit ca. 2 Kellen Wasser etwas abkühlen.

**Temperatur vorher: ca. 400°. Nach dem Abkühlen: ca. 200°**

### AUGUSS ZELEBRIEREN

- Nachdem Sie die Steine mit Wasser leicht abgekühlt haben, schütten Sie die 1. Schale mit dem ätherischen Öl sanft über die Steine.
- **Achten Sie dabei, dass Sie sich nicht die Hände verbrennen.**
- Am besten verwenden Sie eine Schale mit einem Stiel.
- Sollten Sie noch etwas mehr Feuchtigkeit und Hitze wünschen, dann gießen Sie noch etwas Wasser auf den Ofen.

### AUGUSS

- Verteilen Sie zwischen den einzelnen Aufgüssen den Dampf/die Wärme und die Essenzen so gut wie möglich, indem Sie mit einem Handtuch wedeln.
- Nach maximal drei Aufgüssen ist die Zeremonie beendet.
- Nach Bedarf noch ein bis zwei Minuten "nachsweitzen".
- **NICHT VERGESSEN: DIE GESAMTE MENGE AN WASSER UND ÄTH. ÖL VERWENDEN.**

### DOSIERUNG

- Je nach Größe der Sauna reichen 3 bis 30 Tropfen ätherisches Öl aus.
- **14-18 Tropfen ätherisches Öl entsprechen ca. 1 ml**
- Bei den folgenden Ölen sollte die Dosierung um ca. 2/3 verringert werden:

**sehr stark/intensiv: Thymian, Wacholder, Pfefferminze, Eukalyptus, Terra**

### OFENSTEINE WECHSELN

- Aufgusssteine 1-2-mal im Jahr wechseln
- Dies ist unbedingt erforderlich, damit der Duft des ätherischen Öls richtig wahrgenommen werden kann.

*Life is BEAUTIFUL*



I ns. oli ess. sono tutti biologici ed ad uso alimentare.

### INFORMAZIONI E PRECAUZIONI

- **Qualità:** Utilizzare oli essenziali di alta qualità. Un olio essenziale dovrebbe essere se possibile al 100 % puro e biologico. Questa precauzione vale in particolar modo per la salute del maestro di sauna che respira a ogni gettata i vapori degli oli essenziali.
- **Sicurezza:** non versare direttamente sulle pietre gli oli essenziali in quanto si possono infiammare e bruciare!
- **Dosaggio:** Per un dosaggio corretto il profumo dell'olio essenziale dev'essere appena percepibile, evitando il sovra dosaggio che può causare leggere e passeggera irritazioni agli occhi.
- **Flaconi:** chiudere immediatamente dopo l'uso ed evitare sbalzi di temperature forti. Se possibile tenere in un luogo fresco e al buio.

### INFORMATION AND PRECAUTIONS

- **Quality:** Use high-quality oils. An essential oil should possibly be 100% pure. Especially, the sauna master breathes in the vapor of the oils for every infusion. Because of this, the use of high-quality oils is very recommended for your health.
- **Safety:** Do not ever drop essential oils directly onto the stones, because they could inflame and get burnt.
- **Dosage:** For correct dosage, the scent of the essential oil must be barely perceptible, avoiding overdosing, which can cause slight, transient irritation of the eyes.
- **Flasks** should always be closed after use and be protected from high temperature variations. If possible, put them in a cool and dark location.

Unsere ätherischen Öle sind alle biologisch und lebensmittelecht.

### INFOS UND VORSICHTSMASSNAHMEN

- **Qualität:** Verwenden Sie hochwertige Öle. Ein ätherisches Öl sollte, wenn möglich 100 % rein und biologisch sein. Vor allem der Saunameister selbst atmet bei jedem Aufguss die Dämpfe der Öle ein. Deshalb sollte man der Gesundheit zuliebe nur ätherische Öle von hoher Qualität verwenden.
- **Sicherheit:** Ätherische Öle nie direkt auf die Steine geben, da sie sich entzünden und verbrennen können!
- **Dosierung:** Die richtige Dosierung ist dann erreicht, sobald der Duft der Pflanze gut wahrnehmbar ist, um eine Überdosierung zu vermeiden, die zu leichten, vorübergehenden Reizungen der Augen führen kann.
- **Fläschchen** sofort wieder verschließen und vor großen Temperaturschwankungen schützen. Wenn möglich in einem kühlen Ort und im Dunkeln aufbewahren.

