

# Der perfekte Aufguss — Masterclass

## Vorbereitung (1 Stunde vorher)

1. Öle vorbereiten: **5-8 Tropfen pro Liter Aufgusswasser**
2. Wasser temperieren: **Lauwarm bis warm (nicht eiskalt!)**
3. Handtücher bereitlegen: **Mindestens 2 große Aufguss-Handtücher**
4. Musik vorbereiten: **Playlist oder Live-Instrument**
5. Sauna vorheizen: **Mindestens 30 Min. bei Zieltemperatur (80-95 °C)**
6. Steine prüfen: **Gut aufgeheizt? Gleichmäßig gestapelt?**

## Ablauf eines professionellen 3-Gang-Aufgusses

### 1. Begrüßung & Einstimmung (1–2 Min.)

- Gäste begrüßen, Thema vorstellen
- „Griäß eich! Heit mach ma an Alpen-Aufguss mit Zirbe und Latschenkiefer!“
- Ablauf erklären (3 Aufgüsse, Intensität steigert sich)

### 2. Erster Aufguss — Sanfter Einstieg (3–4 Min.)

- 1-2 Kellen Wasser auf die Steine
- Duft: Mild, einladend
- Wedeltechnik: Sanfte Wellen, langsam, gleichmäßig

### 3. Zweiter Aufguss — Intensivierung (3–4 Min.)

- 2-3 Kellen Wasser
- Duft: Intensiver
- Wedeltechnik: Hubschrauber, Fahne, gezieltere Wellen

## 4. Dritter Aufguss — Höhepunkt (3–4 Min.)

- **3-4 Kellen Wasser (reichlich!)**
- **Wedeltechnik: Volle Power — Peitsche, Schaufel, Kombinationen**
- **Individuelles Wedeln: Jedem Gast eine persönliche Welle**

## 5. Abschluss (1 Min.)

- **Letzte sanfte Welle**
- **„So, liabe Leit, des woa unser Auguss!“**

## Fehler, die man vermeiden sollte

- ☐ **Zu viel Öl — soll wahrnehmbar sein, nicht „erschlagen“**
- ☐ **Zu viel Wasser auf einmal — Dampfexplosion, Verbrühungsgefahr**
- ☐ **Nur die obere Bank bedienen — auch untere Bänke brauchen Hitze**
- ☐ **Rücken zu den Gästen — immer Blickkontakt halten**
- ☐ **Monotones Wedeln — Abwechslung in der Technik!**