



Aufhebung der Corona-Beschränkungen ab 02. April

{name}

hier die Themen des heutigen Newsletters:

[Entspannung ist wichtig](#)

[Wegfall der Corona-Beschränkungen ab 02. April](#)

[Veganer Salat 'Levante' neu auf der Speisekarte](#)

[Kosmetik-Special 'Udvardana' auch im April](#)

[Sommerzehnerkarte](#)

Entspannung ist wichtig!



Die Corona-Pandemie seit zwei Jahren und dann noch der Krieg in der Ukraine haben uns ziemlich viel Geduld abverlangt und fast jeden von uns sehr persönlich getroffen.

Vielleicht ist die Pandemie jetzt zu einer Endemie geworden, d. h. wir werden mit der Gefahr leben müssen, aber die Krankheit verläuft meist nicht schlimm, wie eine Erkältung.

Der Krieg in der Ukraine macht uns Angst aus vielerlei Gründen:

- Einfach weil Krieg schrecklich ist und zu nichts Positivem führt
- Unsere Gasversorgung hängt erst mal einige Jahre davon ab, ob wir weiter beliefert werden
- Es werden für jeden Mehrkosten für die Heizung und weitere Preissteigerungen daraus resultieren
- Es werden viele Flüchtlinge kommen, allerdings gut ausgebildete Menschen aus unserem Kulturkreis

Mindestens einmal pro Woche sollten wir den Fernseher aber ausschalten und uns entspannen.



Gut gewappnet gegen Stress sind all jene Menschen, die sich regelmäßig körperlich entspannen, gedanklich abschalten können und vor allem achtsam ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen vermögen.

Und all diese Fähigkeiten, darin sind sich Stressforscher einig, lassen sich systematisch einüben und intensivieren.

Denn so wie Körper und Geist auf Belastungen reagieren, indem sich etwa der Herzschlag beschleunigt oder negative Gefühle aufkommen, so zeigen beide auch Reaktionen, wenn der Organismus Entspannung erfährt:

Der Blutdruck sinkt – und positive Gedanken stellen sich ein.

Daher sollte Entspannung ebenso zu unserem Alltag gehören wie Anspannung.

Wir möchten hier die besonderen Wirkungen der Sauna beschreiben:

Das Wichtigste an der Sauna ist, dass die Saunawärme Herz und Muskeln entspannt.

Das hat **automatisch** seelische Entspannung als Folge, dagegen können wir uns nicht wehren.

Herzfrequenz und Blutdruck sinken in der Sauna, die Herzgefäße, Hirn und Atemwege werden in der Hitze besser durchblutet.

Die Muskeln der Bronchien entspannen sich. Der Stoffwechsel intensiviert sich.

Das vegetative Nervensystem geht ebenfalls in den Entspannungsmodus.

Der Muskeltonus im gesamten Körper senkt sich.

Sauna bedeutet: Innehalten, die Augen nach innen wenden, Vertrauen in unsere inneren Energien aufbauen.

Wir lassen das Unbewußte arbeiten, neue Ideen kommen, neue Lösungswege für Alltag, Beruf und Familie öffnen sich.

Kreative Potenzen werden frei.

Und all das bekommen wir, ohne uns gross anstrengen zu müssen.

Das ist doch ganz schön! Einfach nur fallen lassen!

Ab Samstag, 02. April entfallen die Corona-Beschränkungen. Frankreich, die Schweiz, Italien, Spanien und Portugal haben die Beschränkungen schon aufgehoben und es ist nichts passiert - jetzt können auch wir.

Zugangsbeschränkungen (wie Impf-, Genesenen- oder Testnachweise) **gibt es ab Samstag keine mehr.**



Natürlich überlassen wir jedem, auch weiterhin eine Maske zum Selbstschutz zu tragen. Wir werden auch **die Zwischenwände im Ruhebereich stehen lassen und im Restaurant vorerst keine weiteren Tische aufstellen.**

Die **zahlenmäßige Begrenzung in den Saunakabinen wird aufgehoben**, da das Virus in der Saunakabine sowieso kaum eine Chance hat. Damit können wir beim Aufguss auch **wieder diverse Beigaben reichen**, und auch **die Mitternachtssauna kann mit Fertigstellung der neuen Außensauna wieder stattfinden.** Mehr dazu geben wir in Kürze auf der Homepage sowie über unsere Social Media Kanäle bekannt.

Auch auf unserer Speisekarte gibt es Neuigkeiten: Dort finden Sie ab sofort den **veganen Salat 'Levante'**, einen bunten Blattsalat in einer fruchtigen Mango-Maracuja-Vinaigrette mit Falafeln und einem Minzdip auf Lupinenjoghurt-Basis. Lassen Sie es sich schmecken!



Wegen der hohen Nachfrage für unser **Kosmetik-Special im März, der ayurvedischen Ganzkörper-Ölmassage 'Udvarтана'**, werden wir das Special auch noch im April anbieten.

Falls Sie die günstige Gelegenheit noch nicht genutzt haben, das **älteste Heilsystem der Welt** auszuprobieren, haben Sie dafür auch noch im April Zeit.

KOSMETIK SPECIAL IM APRIL
UDVARTANA

60 Verwöhnminuten
statt 75,50 Euro
nur 65,- Euro

Wie immer zum Frühlingsbeginn bieten wir Ihnen wieder die **besonders günstigen Sommerzehnerkarten** an: Für nur **245,- €** (Nachlass zur normalen 10er-Karte: 25,- €) Egal ob die warme Jahreszeit heiß wird oder Regen bringt: Das ist ein guter Preis für einen Tag Urlaub um die Ecke, ob in der Sauna oder im schönen, bunten Garten! Und: Sauna im Frühling und Sommer hilft bei Frühjahrsmüdigkeit, stärkt unser Immunsystem und gibt uns neue Energien.



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Mit freundlichen Grüßen

Marcel Rieß, Herrant Vortisch und das Garden Eden Team

Garden Eden Wellness GmbH
Justus-von-Liebig-Str. 42 · D-63128 Dietzenbach
Telefon: +49 (0) 6074 / 28093 · Fax: +49 (0) 6074 / 32357
E-Mail: info@sauna-garden-eden.de · Internet: www.garden-eden.de

Wenn Sie diesen Newsletter künftig nicht mehr erhalten möchten, dann klicken Sie einfach [hier](#) oder schreiben eine Email an info@sauna-garden-eden.de mit dem Betreff "loeschen".