



Sauna im Frühling und Sommer, Mitternachtssauna am 06. Mai

{name}

unsere Themen im heutigen Newsletter:

[Sauna im Frühling und Sommer](#)

[Mitternachtssauna "Welcome To The Jungle"](#)

[Neue Blumen im Garten](#)

Sauna im Frühling und Sommer



Endlich im dünnen T-Shirt rausgehen, ohne Socken, im kurzen Rock oder in Shorts die Wärme genießen. Viele Dinge kann man im Freien ja nur im Sommer tun: Sport treiben, im Biergarten den Abend verbringen, auf Terrasse oder Balkon die Abendsonne genießen.

Sommer kann aber auch richtig anstrengend sein:

- Lange schwüle, Hitzeperioden bringen unsere Energie schon morgens auf Null
- Alles klebt an der Haut
- Abrupte Wetterwechsel belasten den Kreislauf
- Längere Regenperioden drücken die Laune

Hier kann ein Saunabesuch viel ausrichten:

- Der Blutkreislauf wird trainiert
- Die Muskeln entspannen sich durch die Wärme, das entspannt die Psyche
- Hitze und Schwüle werden von uns besser ausgehalten
- Die Abkühlung nach der Saunahitze sorgt für einen wunderbaren „Frischekick“
- Die Belastung durch Wetterwechsel wird abgemildert
- Energie und Tatkraft sind nach einem Saunatag wieder weit oben
- Unsere Grundstimmung wendet sich ins Positive

Warum ist das so?

Schwül-heiße, „tropische“ Wetterlagen sind entgegen landläufigen Vorstellungen nicht mit dem besonderen Klima eines Saunaraumes vergleichbar. Dort herrscht eine angenehme trockene Wärme.

„In der Hauptbadezone des Saunaraumes können wir in der Regel 60 – 80 Grad Celsius messen. Diese recht hohe Temperatur vertragen wir deshalb so gut, weil die Luftfeuchte sehr gering ist. So zeigt das Hygrometer dort lediglich 5 – 15 Prozent relative Feuchtigkeit an“, erläutert Rolf-Andreas Pieper, Geschäftsführer des Deutschen Sauna-Bundes in Bielefeld.

In diesem Klima kann der Saunaschweiß – eine Abwehrreaktion des Körpers gegen die ihn bedrängende Wärme – auf der unbedeckten Haut frei verdunsten und sie wirksam kühlen. Das körpereigene Kühlungssystem funktioniert umso effektiver, je besser es in Übung ist. Menschen, die regelmäßig saunabaden, *vertragen Hitze besser*, weil sie an die Wärme gewöhnt sind.

Doch das Geheimnis liegt im Wechsel mit erfrischenden Varianten der Abkühlung. Zusammen mit der trockenen Wärme im Saunaraum bewirkt der **Frische-Kick** körperliche Erholung und psychische Entspannung.

Mitternachtssauna "Welcome To The Jungle"



Wir laden Sie am Samstag, 06. Mai 2023 herzlich ein zu unserer lateinamerikanischen Mitternachtssauna "Welcome To The Jungle"! Zwischen dem Karneval Brasiliens, den Inka-Ruinen Perus und dem mächtigen Amazonas bahnen wir uns unseren Weg durch den Dschungel - immer begleitet mit Ohrwürmern aus dem reichen Fundus der lateinamerikanischen Musik. Der Aufgussplan folgt in Kürze!

[Hier können Sie Ihren Besuch reservieren!](#)

Wie immer mixen wir Ihnen um **00:00 Uhr den Mitternachtscocktail** (auch alkoholfrei) und servieren Bowle sowie einen kleinen Snack am Lagerfeuer.

Unsere **Finnischen Rituale** finden wie gewohnt um **22:30** und **00:30 Uhr** in unserer Erdsauna statt. Die Teilnahmegebühr hierfür beträgt 5,- € (Anmeldung - auch telefonisch - bitte an der Saunabar).

Wir wünschen viel Spaß bei unserer lateinamerikanischen Mitternachtssauna "Welcome To The Jungle" und freuen uns auf Ihren Besuch!

Neue Blumen im Garten



Nachdem es in den Nächten der letzten Wochen noch regelmäßig gefroren hat, konnten wir

diese Woche endlich damit beginnen, neue Blumen im Garten sowie im Innenbereich zu setzen. **Ab nächster Woche** sollte, wenn es das Wetter zulässt, auch das **Außenrestaurant** wieder geöffnet sein, sodass Sie Ihre Speisen und Getränke bei Sonnenschein in einem bunten Garten genießen können.

Wir freuen uns auf Sie!

Viele Grüße von Marcel Rieß, Herrant Vortisch und dem 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".