



Geschichte der Sauna VII, Programm der Mitternachtssauna, Aktiv-Zeremonie

{name}

unsere Themen im heutigen Newsletter:

[Die Geschichte der Sauna VII - Die japanische Badetradition](#)
[Programm zur Mitternachtssauna "Rock Around the Clock"](#)
[Eden Aktiv-Zeremonie](#)
[Holistische Massage verschoben](#)
[Ende der Bauarbeiten](#)

Die Geschichte der Sauna VII - Die japanische Badetradition



Im neuesten Teil unserer Reihe "Die Geschichte der Sauna" begeben wir uns ins Land der aufgehenden Sonne und beschäftigen uns mit der japanischen Saunakultur. [HIER](#) finden Sie den Beitrag auf unserer Homepage.

Programm zur Mitternachtssauna "Rock Around the Clock"



Am 05. November findet unsere nächste Mitternachtssauna "Rock Around the Clock" statt, bei der wir uns ganz dem gepflegten Rock widmen.

Los geht es um **22:00 Uhr** mit dem namensgebenden Bill Haley Hit "Rock around the Clock"

sowie weiteren Songs der Rock-Pioniere Buddy Holly, Chuck Berry und Little Richard aus den 50ern. Dazu reichen wir einen **Begrüßungsdrink** und gießen **Banja-Limone** auf. Um **22:30 Uhr** widmen wir uns dem **Rockabilly** aus Tennessee und lassen uns von Elvis Presley, Carl Perkins und Wanda Jackson beschallen, während wir uns ein **Salzpeeling** gönnen und den Duft von **7 Kräutern** genießen.

In die 70er verschrägt es uns um **23:00 Uhr** bei **Fortunate Son**: Bei einem **Eden Spezial** Aufguss und einem kleinen **Snack** machen die Songs von Creedence Clearwater Revival, Led Zeppelin oder Elton John noch mehr Spaß, bevor um **23:30 Uhr** Bob Segers Klassiker **"Old Time Rock'n'Roll"** die Zeiten des modernen Rock mit Interpreten wie Foreigner oder Van Halen einläutet. Dazu gibt es eine **Honigpflege** und den passenden Duft von **Honigkräutern**.

A propos einläuten: Um **00:00 Uhr** läuten die Hells Bells zum **Anti-Relax-Aufguss "Highway to Hell"** mit AC/DC, wozu wir **Höllengeist mit Mentholkristallen** aufgießen. Achtung: höllisch heiß! Entspannter zu geht es wieder um **00:30 Uhr** bei **"Otherside"**, dem Hit der Red Hot Chili Peppers sowie Songs von Nirvana oder Aerosmith, bei dem wir einen **Früchteteller** reichen und **Blutorange-Minze** aufgießen.

Beim **Relax-Aufguss "Bed of Roses"** mit **Sandelholz-Kirsch** um **01:00 Uhr** relaxen wir zu Rock-Balladen der 80er und 90er, bevor wir Bruce Springsteen bei **"Born to Run"** die Bühne überlassen, uns eine **Motoröl-Pflege** genehmigen und dazu **Ingwer-Limette** aufgießen. Unsere Mitternachtssauna beendet um **02:00 Uhr** eine **Duftreise** sowie ein **Absacker**, bevor wir uns zu **"Night Moves"** in die Nacht begeben.

[HIER](#) finden Sie den Aufgussplan.

Wir wünschen viel Spaß bei unserer Mitternachtssauna "Rock Around the Clock" und freuen uns auf Ihren Besuch!

Eden Aktiv-Zeremonie



Seit Kurzem bieten wir Ihnen wieder die Eden Aktiv-Zeremonie an, montags bis freitags um 17:30 Uhr in unserer Erdsauna. Die Zeremonie unterscheidet sich von einem normalen Aufguss dadurch, dass in der ersten Runde nur aufgegossen, nicht aber gewedelt wird - dies wird auch "Finnisches Schwitzen" genannt.

Nach dieser ersten Runde kommt das Wort "Aktiv" zum Tragen: Nach 5 Minuten wird die Sauna für leichte Gymnastikübungen oder eine kleine Runde im Garten unterbrochen, um die Atemwege abzukühlen.

Danach folgt in der Sauna noch ein gewohnter 3-Runden-Aufguss, bei dem auch gewedelt wird. Beendet wird die Zeremonie durch einen Tee, den wir Ihnen vor der Sauna reichen.

Holistische Massage verschoben



Wegen eines Krankheitsfalls muss die Holistische Massage bei Dietmar Ahlersmeyer leider verschoben werden. Wir möchten Sie bitten bei Interesse bei unserer Rezeption anzurufen (06074/28093) und sich zu erkundigen, ob er wieder im Haus ist. Der Zeitraum seines Besuchs wird folglich verlängert, sodass Sie bis zum 11. November Termine buchen können.

Ende der Bauarbeiten



Die Bauarbeiten bezüglich der Flüssiggas-Tanks wurden diese Woche von unseren Haustechnikern abgeschlossen und der Parkplatz mit Split versehen, sodass dieser bei Regenwetter nicht mehr für dreckige Schuhe sorgt. Zwar folgt noch ein Zaun um die Tanks, Sie können den Parkplatz aber wieder in gewohnter Weise nutzen.

Uns steht noch mal ein für Ende Oktober untypisch warmes, sonniges Wochenende bevor - eine gute Gelegenheit, noch ein paar Sonnenstrahlen in unserem Garten zu tanken, bevor die kalte Jahreszeit beginnt. Aber Sie wissen ja: Bei uns fängt die heiße Jahreszeit gerade erst an.

Ihr 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".