



Sauna im Winter, Mitternachtssauna, SPA-Special

{name}

unsere Themen im heutigen Newsletter:

[Sauna im Winter](#)

[Mitternachtssauna "Hüttenzauber"](#)

[Aktuelles SPA-Special](#)

[Schenken Sie Wellness und Entspannung](#)

[HR "Die Ratgeber"-Beitrag im Garden Eden](#)

Sauna im Winter



In der dunklen Jahreszeit wird man leicht schwermütig. Schuld daran ist unter anderem das fehlende Licht. Der Körper produziert weniger Glückshormone als im Sommer.

Wir nehmen uns ein paar Stunden Zeit für uns selbst, gönnen uns eine Auszeit.

Durch den extremen Wechsel der Temperaturen beim Saunabaden werden nicht nur die Blutgefäße und der Kreislauf insgesamt trainiert. Der Kreislauf stellt sich nach der Sauna auch schneller auf Temperaturschwankungen um. Der Aufenthalt im Garten, selbst wenn wir in eine Decke eingemummelt sind, **steigert die Produktion von Vitamin D**.

Zudem verlängert die Sauna (sowieso) die Tiefschlaf- und Traumphasen, was sich sehr positiv auf die Wiederherstellung unserer Energien auswirkt. Auch die Stimmungsschwankungen, die oft mit dem Winter einhergehen, lassen sich durch Saunabaden günstig beeinflussen. Und wenn wir aus dem Schwitzbad kommen, ist der Winterblues wie weggeblasen. Wir sehen die Dinge positiver – und können die kalte Jahreszeit sogar ein wenig genießen.

Aber wie sieht es bei einer beginnenden Erkältung aus? Kann man sie durch einen Saunabesuch wieder vertreiben? Und was, wenn es einen bereits erwischt hat: Hilft das Schwitzen dann auch noch oder schadet es nicht viel mehr?

Laufende Nase, Kratzen im Hals und Kopfschmerzen sind oft die ersten Vorboten einer herannahenden Erkältung. **Wer das Saunieren nicht gewöhnt ist, sollte nun lieber darauf verzichten**. Die ungewohnte Herz-Kreislauf-Belastung schadet sonst mehr als sie nützt und

erschwert dem ohnehin stark beanspruchten Immunsystem die Arbeit.

Mitternachtssauna "Hüttenzauber" am 07. Januar 2023



Wir laden Sie am Samstag, dem 07. Januar 2023 herzlich ein zu unserer Mitternachtssauna "Hüttenzauber" von 22:00 Uhr bis 03:00 Uhr morgens, Einlass ab 20:00 Uhr.

Kaum haben wir das alte Jahr beendet, starten wir auch schon durch mit unserer ersten Saunanacht im Jahr 2023. Vom Tal über die Alm bis hin zum Gipfel bieten wir Ihnen wieder ein **vielseitiges Aufgussprogramm mit jeder Menge Gaudi und leckeren Spezialitäten rund um die Berge** für alle Saunahungrigen und Daheimgebliebenen.

Die **verbindliche Voranmeldung** für die Mitternachtssauna haben wir vereinfacht, sodass Sie diese einfach über unseren **Gutscheinshop** vornehmen können. **Für alle, die kein PayPal nutzen, haben wir aber auch noch ein Kontingent an unserer Rezeption.** Preis der Veranstaltung: 38,- Euro.

[Hier](#) geht es zur Reservierung im Shop.

Näheres zur Veranstaltung gibt es in Kürze, sowohl per Newsletter, als auch auf unserer Homepage.

Aktuelles SPA-Special



Die **ayurvedische Massage** ist die perfekte Verbindung zwischen Innen und Außen. Sie wird aus einer Haltung des offenen Herzens gegeben und erreicht dadurch auch unsere Seele.

Das warme Sesamöl hat eine harmonisierende sowie entspannende Wirkung und nährt Körper und Geist auf liebevolle Art.

60 Verwöhnminuten im SPA-Special nur 64,- Euro.

Schenken Sie Wellness und Entspannung

Geschenkidee mit Entspannungsgarantie



Bevor es nach dem Weihnachtsstress direkt zum stressigen Geschenkeumtausch weiter geht, schenken Sie doch lieber Wellness und Entspannung! Ob einen erholsamen Tag in der Sauna, eine Wohlfühlmassage in unserem SPA-Bereich, oder ein ausgedehntes, leckeres Menü in unserem Restaurant - da ist für alle etwas dabei, denen Sie eine Pause gönnen möchten.

[Hier](#) geht es zu unserem Online-Shop, in dem Sie sich Ihren eigenen, ganz individuellen Gutschein zusammenstellen können.

HR "Die Ratgeber"-Beitrag im Garden Eden



Am 06. Dezember war zwar nicht der Nikolaus zu Besuch im Garden Eden, aber dafür das

HR-Fernsehen, um einen Beitrag über die **entspannende Wirkung der Sauna** im Garden Eden zu drehen. Herrant Vortisch stand der Reporterin Kate Menzyk in der Erdsauna Rede und Antwort. Den Beitrag finden Sie in der [ARD-Mediathek](#).

Wir hoffen, dass Sie gut in der Vorweihnachtszeit angekommen sind. Und sollte sich doch mal wieder der Stress-Grinch eingeschlichen haben, sind wir natürlich wie immer für Sie da.

Beste Grüße vom 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".