



GARDEN EDEN

SEIT 1986

# Sauna-Führer

Ihr kleiner Ratgeber rund um den Garden Eden



Ausgabe Winter 2025



# Willkommen im Garden Eden

Dem Alltag entfliehen, sich Zeit nehmen, regenerieren.  
Viel für Gesundheit, Wohlbefinden und Fitness tun.

Alternativ dazu bieten wir Ihnen die Möglichkeit  
mit wechselnden Events, den täglichen Ritualen,  
der Mitternachtssauna und anderen Highlights  
zu den Aufgüssen vom Alltag abzuschalten.

Sprechen Sie uns an!

Ihr Garden Eden Team

# Philosophie

Der Garden Eden distanziert sich bewusst von der Spaß- und Erlebniswelt vergleichbarer Anbieter, will ganz Ort der Ruhe und Entspannung sein. Die Anlage wurde für Menschen geschaffen, die ausruhen, Kraft tanken, Körper und Seele verwöhnen möchten. Architektur und Atmosphäre, Service und Angebot vermitteln dieses Selbstverständnis konsequent.



Der Garden Eden ist in den Bereichen Sauna, Garten und Liegeflächen textilfrei. Im Restaurant sowie im Kosmetik- & Massagebereich bewegen sich die Gäste im Bademantel oder mit Sportbekleidung.



# Preisliste Sauna

(gültig ab 01. September 2025)

Wochentag

Samstag, Sonntag &  
Feiertag

## Erwachsene

2 Stunden	25,40 €	27,70 €
3 Stunden	30,40 €	32,30 €
Tageskarte	35,40 €	36,90 €

## Studenten, Schüler

(nur nach Vorlage gültigen Ausweises)

2 Stunden	23,70 €	24,80 €
3 Stunden	25,80 €	27,00 €
Tageskarte	30,40 €	31,80 €

## Kinder 12-16 Jahre

(in Begleitung Erwachsener,  
ohne eigenen Schrank)

21,00 €	23,00 €
---------	---------

## Afterwork

(Mo-Fr, ab 17:30 Uhr)

2 Stunden	24,30 €
3 Stunden	26,40 €

## Abendtarif

(Mo-Fr 18:00 - 23:00 Uhr,  
Sa, So & Feiertag 17:30 - 22:00 Uhr)

28,10 €	29,60 €
---------	---------

## Mehrfachtageskarten (gültig an allen Tagen)

10er	310,00 €
20er	600,00 €
50er	1.475,00 €

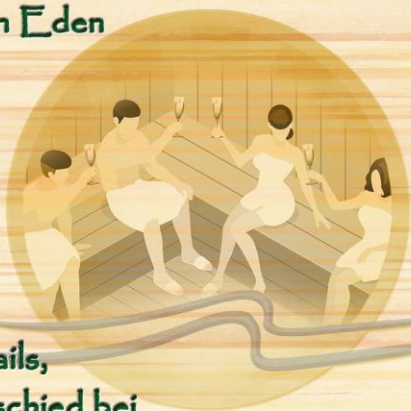
# Veranstaltungen

Eine private Veranstaltung zu planen kann herausfordernd sein. Wir unterstützen Sie gerne, wenn Sie Ihren Geburtstag, ein Jubiläum oder andere Anlässe im Garden Eden feiern möchten. Zum Beispiel:

## Junggesellenabschied

Entspannt in den Hafen der Ehe

Ein Junggesell(inn)enabschied im Garden Eden spart Ihnen die stressige Vorbereitung: Lassen Sie sich leckere Tapas direkt in Ihrer reservierten Sauna servieren, entspannen Sie – je nach Wetter – bei einem geselligen Bad im Whirlpool, im Tauchbecken sowie auf unserer großen Liegewiese mit frisch zubereiteten Cocktails, oder lassen Sie den Junggesell(inn)enabschied bei einem raffinierten Menü in unserem Restaurant ausklingen.



Unsere Erdsauna fasst 15 Personen und wird 2 Stunden für Sie reserviert. Selbstverständlich ist in diesem Angebot auch ein gut gelaunter Aufgießer enthalten, der Ihnen Aufgüsse nach Wunsch zubereitet und durchführt.

Fragen Sie ganz unverbindlich bei uns an und wir stellen Ihnen ein individuelles Angebot zusammen.



# Sauna-Etikette

Ziel dieser Regeln ist es, dass sich alle unsere Gäste bei uns wohlfühlen und entspannen können. Bei uns kommen viele sehr unterschiedliche Menschen zusammen, daher sind Toleranz und Respekt untereinander sehr wichtig.

Im Garden Eden können Sie stündlich / halbstündlich entspannende und ruhige Aufgüsse genießen. Bitte beachten Sie hierzu die aktuellen Aufgusspläne im Saunabereich.

Wir bitten Sie, die jeweilige Aufgusssauna rechtzeitig aufzusuchen, um Unterbrechungen zu vermeiden. Nach Beginn des Aufgusses ist leider kein Eintritt mehr möglich. Das Verlassen der Sauna während des Aufgusses ist immer gestattet.

Wir möchten allen Gästen die Möglichkeit bieten, jederzeit in jedem Bereich einen Ort der ungestörten Ruhe zu finden. Wir bitten Sie daher, den Austausch von Zärtlichkeiten in der gesamten Anlage auf ein Minimum zu reduzieren und in den Saunakabinen sowie in den Becken ganz zu unterlassen.

In den Saunen wird unbekleidet gebadet, weil wir so besser schwitzen und den Schweiß besser abduschen können. Weil wir nackt sind, bedürfen unsere Gäste eines besonderen Schutzes. Daher wird unerwünschte Annäherung, Anmache und Berührung mit einem lebenslänglichen Hausverbot und gegebenenfalls mit einer Anzeige geahndet.



# Sauna-Etikette

Speisen und Getränke erhalten Sie im Bistro und im Gartenrestaurant. Das Tragen von Bademantel oder Sportbekleidung ist im Restaurant obligatorisch. Das Verzehren von mitgebrachten Speisen und Getränken ist in der Saunalandschaft nicht gestattet. Mitgebrachte Getränke lassen Sie bitte im Umkleideschrank.

Unsere Saunaanlage ist für Sie und für die anderen Gäste ein Ort der Ruhe und Entspannung. Deshalb möchten wir Sie allgemein bitten, dies durch Ihr Verhalten zu unterstützen. Aus Rücksicht auf die anderen Gäste bitten wir Sie, in der Anlage auf den Gebrauch von Smartphones mit Kamera zu verzichten. Das Rauchen ist nur außerhalb des Gebäudes gestattet. Es gibt hierfür beim Restaurant einen Raucherpavillon, auf der überdachten Pergola auf der hinteren Liegewiese haben wir ebenfalls einen Raucherbereich.

Im Kurzliegerbereich im 1. Geschoss können keine Liegen reserviert werden; unsere Aufsicht entfernt dort alle Badetaschen und Handtücher von den Liegen.

Wir halten für 80 % der anwesenden Gäste Liegen bereit. Das ist ein weit größerer Anteil als in jeder anderen Sauna, die wir kennen. An Sonntagen kann es im Winter zu Engpässen kommen. Wenn Ihnen zu viel Betrieb im Garden Eden ist, können Sie innerhalb der ersten 30 Minuten den Garden Eden verlassen, ohne Eintritt zu bezahlen.

In den Schlafräumen bitten wir um absolute Ruhe.



# Anlage

Große Außenanlage - ideal auch im Sommer.  
Mit 4000qm Liegefläche, Außenrestaurant und -pool, drei  
Blockhaus-Saunen, der Steinsauna inkl. Whirlpool,  
Vernebler und jeder Menge Schatten bietet unser Garten  
alles Nötige, um dem Stress eine Pause zu verordnen.



Lapplandsauna  
Blockhaus mit Gasofen, 85°C

Erdsauna  
Blockhaus mit Gasofen, 90°C



Steinsauna  
Mit entspannender Musik, 85°C

Karelien-Sauna  
Blockhaus mit Gasofen, 80°C



# Anlage

Vom zentral gelegenen Duschzirkel aus gelangen Sie in die vier innen liegenden Saunakabinen:

Dampfbad  
100% Luftfeuchtigkeit, 48°C

Rosentrockensauna  
Trockene Hitze bei Rosenduft, 85°C



Salinensauna  
Hohe Luftfeuchtigkeit, 75°C

Tauchbecken  
16°C

Kräutersauna  
Niedrig temperiert, 60°C

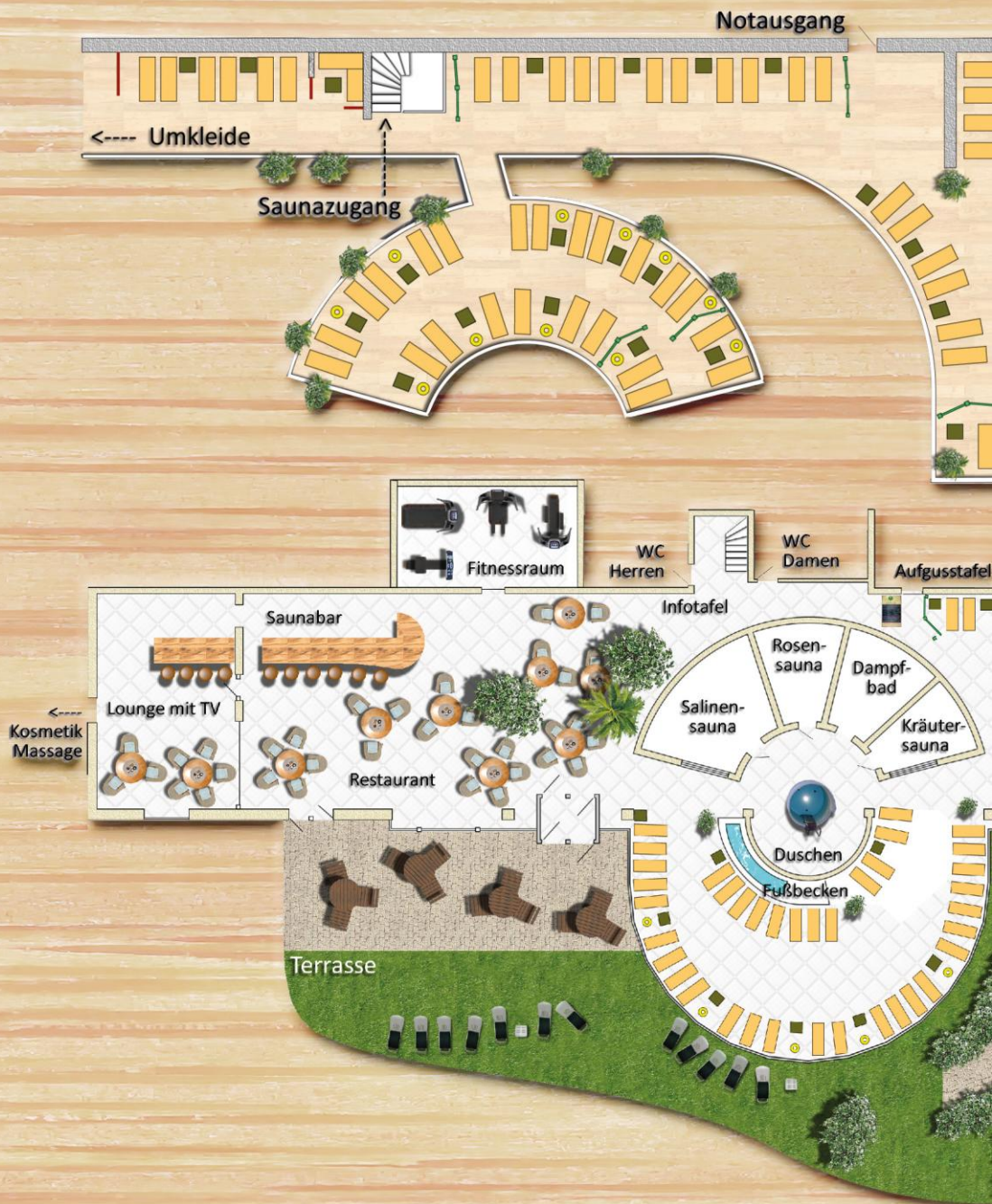
Im Außenbereich erwarten Sie Whirl- und Außenpool:



Außenbecken  
20 - 24°C

Whirlpool  
Im Pavillon, 36°C

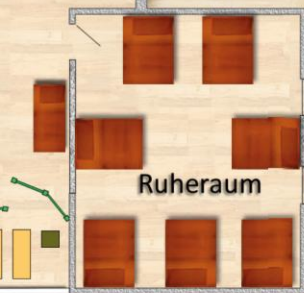






# GARDEN EDEN

SEIT 1986



Durchgang



Dusche



Aussenbecken



Stein-sauna

Dusche

Whirlpool



Erdsauna

Lapplandsauna

Vernebler

Duschwand

Feuerstelle

Karelien Sauna



# Aufguss

## Unser Aufgussangebot:

### Salzpeeling

Vorab wird ein Schälchen Salz zum Peelen gereicht.  
Wir empfehlen, es zur zweiten Runde aufzutragen



### Honigpflege

Vor dem Aufguss reichen wir Honig, der  
auf den ganzen Körper aufgetragen wird



### Früchteteller

Mit Grapefruit, Orangen, Apfelschnitzen,  
je nach Jahreszeit



### Duftreise

Vier Düfte werden in vier Runden aufgegossen  
nach unterschiedlichen Themen (Jahreszeit,  
Banja, karibisch, mediterran, alpin u.a.)



### Aufguss mit Getränk

Mit Tee, Fruchtsaftschorle oder Erfrischungsgetränk



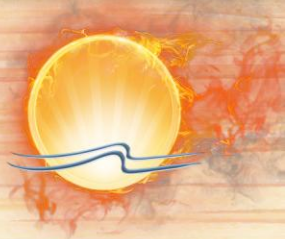
### Garden Eden Spezial

Apfel, Orange und Slivowitz



### Anti-Relax-Aufguss

Heiß, mit der Gießkanne in drei Etappen mit  
doppelt so viel Wasser, wir schlagen einmal  
mit großer Fahne ab, mit Musik





# Aufguss

## Relaxaufguss

Mit Fächer, 3 Runden, wenig Wasser,  
mit Entspannungsmusik



## Klangschalenaufguss

Meditativ, mit Klangschalen



## Natur

Selbst hergestellte Aufgusskonzentrate  
aus Kräutern und Gewürzen



Wir bieten Ihnen momentan über 90 verschiedene Düfte,  
darunter Euka-Menthol, Saunagold, Minze, Menthol,  
Menthol-Kristalle, Orange, Limone, Grapefruit, Apfel,  
Apfel-Rhabarber, Johannisbeere, Ananas, Waldbeere,  
Kirsche, Kaffee, Mocca-Sahne, Slivowitz, Tannenspitzen,  
Latschenkiefer, Birke, Tundra-Latsche und viele mehr!

1001 Nacht	7 Kräuter	Akazienblüte	Alpenkräuter	Aktiv-Aufguss	Anisette	Ananas	Ananas-Minze	Apfel	Apfel-Zimt	Ayurveda Blütenzauber
Bambus	Bananen	Bergamotte	Birne	Birne	Birne	Birne	Birne	Birne	Birne	Dolce Marano
Duftreise	Eden-Spezial	Eierlikör	Eisbeere	Eis-Kiwi	Eiskristall	Eis-Limone	Eis-Melone	Eis-Minze	English Rose	Erdbeere
Erdbeere	Erdbeere	Erdbeere	Erdbeere	Erdbeere	Erdbeere	Erdbeere	Erdbeere	Erdbeere	Erdbeere	Grüner Tee
Gute Nacht	Gute Nacht	Gute Nacht	Gute Nacht	Gute Nacht	Gute Nacht	Gute Nacht	Gute Nacht	Gute Nacht	Gute Nacht	Jasmin
Johannisbeere	Kamille	Kirsche	Kirschwasser	Kokos	Kokos-Vanille	Kraut	Kraut	Kraut	Kraut	Lavendel
Leimonen	Leimonen	Leimonen	Leimonen	Leimonen	Leimonen	Leimonen	Leimonen	Leimonen	Leimonen	Matamba Savanne
Melisse	Melisse	Melisse	Melisse	Melisse	Melisse	Melisse	Melisse	Melisse	Melisse	Orchidee
Orient	Papaya	Pfefferminze	Pfefferminze	Pfefferminze	Pfefferminze	Pfefferminze	Pfefferminze	Pfefferminze	Pfefferminze	Rosmarin
Gletscher	Gletscher	Gletscher	Gletscher	Gletscher	Gletscher	Gletscher	Gletscher	Gletscher	Gletscher	Slivowitz
Spanische Nacht	Streuwiese	Tannenminze	Tannenspitzen	Waldbeere	Waldhonig	Waldsauna	Wellness	Wilde Minze	Winterzauber	WOG

**Aufgusszeiten - Bitte beachten Sie den Aufgussplan!**

### Lapplandsauna

Montag bis Freitag:  
13:00 bis 22:00 Uhr

### Karelien- Sauna

Montag bis Freitag  
16:30 bis 20:30 Uhr

Wochenende und Feiertage:  
11:00 bis 21:00 Uhr

(Im Juli und August bis 19:00h)

jeweils zur vollen Stunde.

Wochenende und Feiertage

13:30 bis 20:30 Uhr

(Im Juli und August bis 18:30h)

jeweils zur halben Stunde.



# Finnisches Aufguss-Ritual in der Erdsauna

(bitte vorab an der Saunabar reservieren)

Montag bis Freitag um 19:00 Uhr  
Samstag und Sonntag um 16:00 Uhr

Genießen Sie mehrere Aufgüsse in der Erdsauna bei typisch finnischer „Wohnzimmeratmosphäre“. Zwischen den Runden verlassen wir die Sauna und kühlen uns an der Luft oder unter der Dusche ab.

Dabei reichen wir Mineralwasser, Apfelsaftschorle oder ganz nach finnischem Vorbild Bier. Später gibt es einen kleinen Cocktail mit (wenig) oder ohne Alkohol. Auch die Getränke mit in die Sauna zu nehmen ist hier kein Problem. Das Abschlagen mit Birkenzweigen darf natürlich nicht fehlen - der Aufgießer zeigt wie es geht.

Es herrscht in diesem Ritual kein Redeverbot, also wird munter darauf los geredet. Man lernt sich ein wenig kennen, lacht über den neuesten Witz, philosophiert über aktuelle Themen, genießt die Saunawärme und Geselligkeit.

Teilnehmerzahl:	max. 15 Personen min. 5 Personen
Dauer:	ca. 90 Minuten
Kosten:	11,- Euro



# Rituale und spezielle Aufgüsse

Kostenfreie Angebote zu Ihrem Besuch

## Garden Eden Duftreise (täglich)

Bei unserer Duftreise schließen Sie die Augen und lassen sich in die schönsten Regionen der Welt entführen. Die Wechselwirkung aus Geruch und Gefühl lässt Erinnerungen an vergangene Urlaubsreisen aufblühen.

## Eden Aktiv Zeremonie

Die Eden Aktiv Zeremonie findet Montag bis Freitag jeweils um 17:30 Uhr in unserer Erdsauna statt. Die einzelnen Aufgüsse werden durch leichte Gymnastik-Übungen an der frischen Luft unterbrochen. Nach der Zeremonie reichen wir einen warmen Tee.

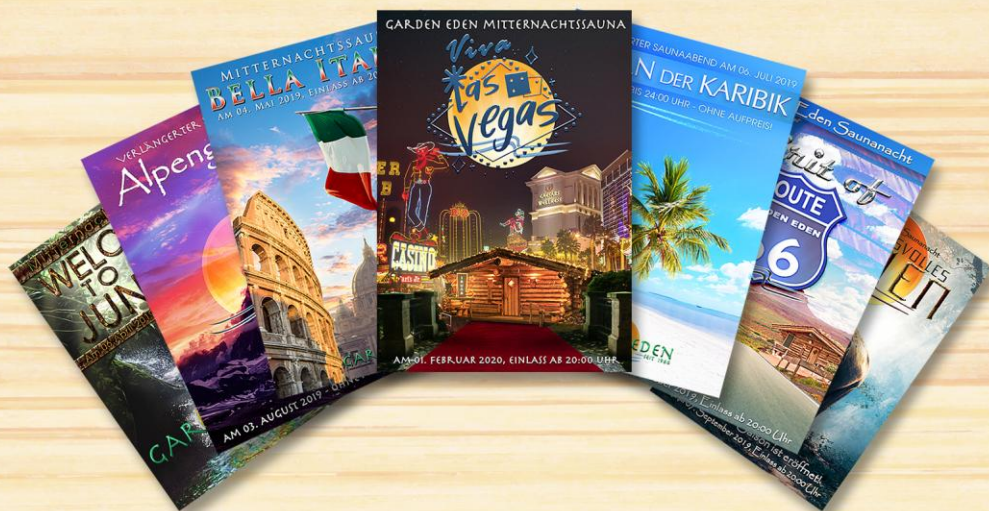




# Mitternachtssauna

an jedem ersten Samstag des Monats

Am ersten Samstag des Monats findet im Garden Eden unsere Mitternachtssauna von 22:00 bis 03:00 Uhr statt. In den Sommermonaten Juli und August findet ein verlängerter Abend bis 24:00 Uhr statt, ohne Aufpreis.



Diese lockeren Themenabende beinhalten ein attraktives Aufgussprogramm mit vielen kleinen Extras und guter Musik, kleine Leckereien und einem Getränk am Lagerfeuer, sowie einen Mitternachtscocktail um 24:00 Uhr (mit und ohne Alkohol).

Der Preis für die Veranstaltung beträgt 40,- €.

Einlass ab 20:00 Uhr.



# Info-Point

Über den Inhalt unserer Aufgüsse, die jeweiligen Uhrzeiten, Düfte sowie die dazu gereichten Extras können Sie sich bequem an unserer Aufgusstafel im Innenbereich informieren.



An unserer Pinnwand sowie dem gegenüber gelegenen Fernseher erhalten Sie alle Informationen über die aktuellen Specials unserer Spa-Abteilung, die nächste Mitternachtssauna, die aktuelle Tageskarte, sowie Aktionen wie die Sommerzehnerkarten.



Falls Sie zur Entspannung etwas lesen möchten, Ihre aktuelle Lektüre aber zuhause vergessen haben, finden Sie am Rondell auch eine Auswahl aktueller Zeitschriften und Zeitungen.

Außerdem laden wir unsere Gäste herzlich zum Buchtausch ein: Lassen Sie ein ausgelesenes Buch zurück und suchen Sie sich stattdessen ein anderes aus.



# Massage & Kosmetik



Gesichtsbehandlungen mit  
der Naturkosmetik von  
Aurea Cosmetics



Körperbehandlungen und  
exotische Massagen  
(wie Abhyanga, Udvartana  
oder Hammam)



Aromaölmassagen  
Peelingmassagen  
Holistische Massagen



Sportmassagen  
Lymphdrainage



Individuelle Verwöhnepakete  
für Sie & Ihn

Mehr dazu finden Sie in unserer Kosmetik-Infobroschüre  
„Sanus Per Aquam“. Zusätzlich berät Sie unser Personal  
an Rezeption oder Saunabar gerne.



# Gastronomie

Gepflegte Gastronomie, zwangloses Miteinander  
und angeregter Gedankenaustausch – innen wie außen!



Unser Restaurant ist eines der Besten in einer  
Freizeitanlage. Ein einfacher Bademantel oder  
Sportbekleidung genügt. Neben der beliebten  
Standardkarte bieten wir täglich wechselnde Speisen  
auf der Tageskarte, ayurvedische oder vegane  
Vollwertgerichte sowie frischen Fisch.



Lassen Sie sich verwöhnen!



# GARDEN EDEN

SEIT 1986

Unser Team wünscht Ihnen einen  
angenehmen Aufenthalt.

Bei Fragen und Anregungen  
sprechen Sie uns an!

Garden Eden Wellness GmbH

Justus von Liebig-Straße 42 - 63128 Dietzenbach - Telefon 06074 / 28093

eMail: [info@garden-eden.de](mailto:info@garden-eden.de) - Homepage: [www.garden-eden.de](http://www.garden-eden.de)