



Sauna gegen den Winterblues; Mitternachtssauna am 06. Januar

{name}

unsere Themen im heutigen Newsletter:

[Sauna gegen den Winterblues](#)

[Mitternachtssauna am 06. Januar 2024](#)

[SPA-Termine bei Erkrankung](#)

[Gutscheinverkauf an Heiligabend, Öffnungszeiten zwischen den Jahren](#)

Sauna gegen den Winterblues



Während draußen der Winter mit seinen kalten Temperaturen und grauen Tagen Einzug hält, bieten Saunabesuche eine wunderbare Möglichkeit, nicht nur den Körper zu wärmen, sondern auch der Seele eine wohlverdiente Auszeit zu gönnen. In diesem Newsletter möchten wir beleuchten, warum Saunagänge im Winter besonders vorteilhaft für die Psyche sind.

Lichtblick in der Dunkelheit

In den winterlichen Monaten neigen viele Menschen zu Stimmungstiefs aufgrund des geringen Sonnenlichts. Der Saunabesuch schafft eine Oase der Wärme und Helligkeit. Das warme Licht und die behagliche Atmosphäre wirken wie ein Lichtblick in der Dunkelheit, heben die Stimmung und helfen, den Winterblues zu vertreiben.

Stressabbau und Entspannung

Die Sauna bietet nicht nur körperliche, sondern auch mentale Entspannung. In der wohligen Wärme können sich

Verspannungen lösen, und der Geist findet Ruhe. Der Wechsel zwischen Hitze und Abkühlung fördert zudem die Ausschüttung von Endorphinen, den sogenannten Glückshormonen, die Stress und negative Emotionen reduzieren.

Auszeit für die Gedanken

In der Sauna gibt es keinen Platz für Hektik und Alltagsstress. Der Fokus liegt auf dem Hier und Jetzt. Diese Auszeit für die Gedanken ermöglicht es, den Kopf freizubekommen, sich zu entschleunigen und neue Energie zu tanken.

Soziale Wärme

Saunabesuche können auch soziale Aktivitäten beinhalten. Gemeinsam mit Freunden oder der Familie die Sauna zu genießen, schafft nicht nur körperliche, sondern auch soziale Wärme. Gemeinsames Lachen und Entspannen stärken die zwischenmenschlichen Beziehungen und tragen dazu bei, Wintermelancholie zu vertreiben.

Immunsystem stärken

Ein starkes Immunsystem ist nicht nur für den Körper, sondern auch für die Psyche von Vorteil. Regelmäßige Saunabesuche im Winter können dazu beitragen, die Abwehrkräfte zu stärken und so das Wohlbefinden insgesamt zu verbessern.

Insgesamt bieten Saunagänge im Winter eine ganzheitliche Wohltat für Körper und Seele. Nutzen Sie die Gelegenheit, dem tristen Winterwetter zu entfliehen und sich in der Sauna aufzutanken. Der Garden Eden freut sich auf Ihren Besuch!

Mitternachtssauna am 06. Januar



Das neue Jahr ist nur ein paar Tage alt, da begeben wir uns schon wieder in die Vergangenheit: In die schrillen, bunten 90er-Jahre, weil früher ohnehin alles besser war. Wir laden Sie herzlich ein zu unserer Mitternachtssauna "**We Love The 90s**" am 06. Januar 2024 - Einlass wie immer ab 20:00 Uhr.

Erinnern Sie sich noch an die Loveparade? An die Boy- und Girl-Bands, oder die Soaps der 90er? Bei unserer Mitternachtssauna können Sie Ihre Erinnerungen auf heitere Art auffrischen, bei schönen Düften, kleinen Drinks, Snacks, Peelings und Honig! Mehr zur Veranstaltung gibt es in Kürze!

Hier können Sie Ihren Besuch verbindlich reservieren!

Wie immer mixen wir Ihnen um **00:00 Uhr den Mitternachtscocktail** (auch alkoholfrei). 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 Mitternachtssauna "We Love The 90s" und freuen uns auf Ihren Besuch!

Preis der Veranstaltung: 38,- € pro Person.

SPA-Termine bei Erkrankung



Wir hoffen, dass Sie Ihre Zeit bei uns in vollen Zügen genießen und sich rundum wohlfühlen. Um sicherzustellen, dass alle Gäste optimale Bedingungen für ihre Wellness-Erlebnisse haben, **möchten wir Sie bitten, uns rechtzeitig zu informieren, falls Sie einen gebuchten Termin nicht wahrnehmen können.**

Insbesondere in der Erkältungszeit ist es von großer Bedeutung, Rücksicht aufeinander zu nehmen. **Falls Sie sich unwohl fühlen oder erkältungsähnliche Symptome zeigen sollten**, bitten wir Sie, Ihren SPA-Termin umgehend abzusagen. Dies ermöglicht uns, die Gesundheit unserer Gäste und Mitarbeiter zu schützen sowie einen reibungslosen Ablauf unseres SPA-Betriebs zu gewährleisten.

Ihre rechtzeitige Absage gibt uns außerdem die Möglichkeit, den Termin anderweitig zu vergeben und anderen Gästen die Chance zu geben, unser SPA-Angebot zu nutzen.

Wir danken Ihnen herzlich für Ihr Verständnis! Bei Fragen oder für Terminänderungen stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung.

Gutscheinverkauf an Heiligabend, Öffnungszeiten zwischen den Jahren



Wie jedes Jahr bieten wir Kurzentschlossenen am **24. Dezember zwischen 10:00 und 14:00 Uhr** einen **Gutscheinverkauf an unserer Rezeption** an - der reguläre Saunabetrieb findet an Heiligabend nicht statt. Auch am 25. Dezember bleibt der Garden Eden geschlossen, **ab dem 26.12. sind wir aber wie gewohnt für Sie da.**

25. Dezember: Geschlossen
26. Dezember: 10:00 bis 22:00 Uhr
27. - 29. Dezember: 12:00 bis 23:00 Uhr
30. Dezember: 10:00 bis 22:00 Uhr
Silvester und Neujahr: Geschlossen

Wir hoffen, dass Sie gut in der Winterzeit angekommen sind und sind gerne für Sie da, wenn Sie ein heißes Plätzchen zum Aufwärmen brauchen!

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".