



Entspannung in der Sauna, Mitternachtssauna am 02. September

{name}

unsere Themen im heutigen Newsletter:

[Entspannung in der Sauna](#)

[Mitternachtssauna "Reise durchs Mittelmeer" am 02. September 2023](#)

[Nur noch diesen Monat: Coole Preise im Sommer!](#)

Entspannung in der Sauna



In unserer hektischen und stressigen Welt suchen immer mehr Menschen nach Möglichkeiten, sich zu entspannen und den Alltagsbelastungen zu entfliehen. Aber selbst in der Freizeit lauert die ein oder andere Stress-Falle: Das als "FOMO" (Fear of missing out / die Angst, etwas zu verpassen) bekannte Phänomen sorgt dafür, dass wir uns vor möglichen Aktivitäten kaum noch retten können und uns damit selbst abseits der alltäglichen Verpflichtungen unter Druck setzen. Die Folge sind unter anderem ein Gefühl der Erschöpfung und eine insgesamt verringerte Lebensqualität. Auch wenn es um die Erholung in der Freizeit geht, gilt wie so oft die Devise "Weniger ist mehr".

Eine der ältesten und bewährtesten Methoden zur Entspannung ist und bleibt dabei die Sauna; ein Ort, an dem man sich bewusst Zeit nimmt, um abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. In diesem Newsletter wollen wir uns genauer mit der Entspannung in der Sauna befassen und ihre vielfältigen Vorteile beleuchten.

[Wie funktioniert die Entspannung in der Sauna?](#)

Der entspannende Effekt der Sauna beruht auf mehreren Faktoren: Zum einen erhöht die Hitze die Durchblutung des Körpers. Die Gefäße weiten sich, der Puls beschleunigt sich leicht und der Kreislauf kommt in Schwung. Durch das Schwitzen werden Giftstoffe über die Haut ausgeschieden, was sich positiv auf den Körper auswirken kann. Durch diese körperlichen Reaktionen fühlt man sich nach dem Saunagang angenehm entspannt und belebt zugleich.

Darüber hinaus hat die Sauna auch positive Auswirkungen auf die Psyche. Das Saunabaden bietet die Möglichkeit, sich aus dem Alltag auszuklinken und sich ganz auf sich selbst zu konzentrieren. Das meditative Ambiente und die Ruhe in der Sauna, abseits der ständigen Reize der Außenwelt unterstützen die Entspannung und das Abschalten vom Stress des Alltags. Viele Menschen nutzen die Zeit in der Sauna um zu meditieren, die Gedanken schweifen zu lassen oder einfach nur zu relaxen.

Tipps für einen gelungenen Saunabesuch

Damit der Saunabesuch zu einem echten Entspannungserlebnis wird, hier einige Tipps:

- **Zeit nehmen:** Planen Sie ausreichend Zeit für Ihren Saunabesuch ein, damit Sie nicht gehetzt sind und die Entspannung in vollen Zügen genießen können. Hat man einmal eigene Rituale rund um den Saunabesuch entwickelt, reichen auch schon wenige Stunden nach der Arbeit für einen entspannten Feierabend.
- **Ausreichend Flüssigkeit:** Trinken Sie vor und nach der Sauna ausreichend Wasser, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.
- **Abkühlen:** Nach dem Saunagang ist es wichtig, den Körper langsam abzukühlen, z. B. durch eine kalte Dusche oder das kalte Tauchbecken - besonders im Sommer eine höchst willkommene Erfrischung für den ganzen Tag.
- **Ruhephasen:** Nutzen Sie die Ruhephasen zwischen den Saunagängen, um sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Eine Wellness-Massage ist die perfekte Ergänzung zur entspannenden Wirkung der Sauna. Auch die Schlafqualität profitiert erheblich durch einen Saunabesuch.
- **Achtsamkeit:** Seien Sie während des Saunabesuchs achtsam und konzentrieren Sie sich auf sich selbst und Ihr Wohlbefinden. Alltagsorgen haben keinen Zutritt und lösen sich nicht selten quasi in Dampf auf.

Die Sauna ist also weit mehr als nur ein Ort zum Schwitzen. Sie bietet die Möglichkeit, den Alltag hinter sich zu lassen, sich zu entspannen und gleichzeitig mühelos etwas Gutes für die Gesundheit zu tun. Ob allein oder besonders mit Freunden, der Saunabesuch ist ein echtes Wellnesserlebnis für Körper und Geist.

Gönnen Sie sich regelmäßig eine Auszeit im Garden Eden und genießen Sie die wohltuende Entspannung, die wir Ihnen bieten - an 359 Tagen im Jahr.

Mitternachtssauna "Reise durchs Mittelmeer"



Wir starten am Samstag, 02. September 2023 in die Saunasaison und laden Sie herzlich ein zu unserer Mitternachtssauna "Reise durchs Mittelmeer" - Einlass wie immer ab 20:00 Uhr!

An diesem Abend widmen wir uns ganz den schönsten Regionen des Mittelmeerraums, von den Küsten Spaniens und Südfrankreichs um die italienische Halbinsel herum bis zu den Inseln der Ägäis - untermalt von den Düften, Klängen und

Leckereien der beliebtesten Urlaubsregionen. Auch im Restaurant bieten wir Ihnen eine Auswahl südeuropäischer Spezialitäten an. Den Aufgussplan gibt es in Kürze!

Hier können Sie Ihren Besuch reservieren!

Wie immer mixen wir Ihnen um **00:00 Uhr den Mitternachtscocktail** (auch alkoholfrei), am Lagerfeuer servieren wir Ihnen einen mediterranen Imbiss. Unsere **Finnischen Rituale** finden um **22:30** und **00:30 Uhr** statt. Die Teilnahmegebühr hierfür beträgt 5,- € (Anmeldung - auch telefonisch - bitte an der Saunabar)

Wir wünschen viel Spaß bei unserer Mitternachtssauna "Reise durchs Mittelmeer" und freuen uns auf Ihren Besuch!

Preis der Veranstaltung: 38,- € pro Person.

Nur noch diesen Monat: Coole Preise im Sommer!



Die zweite Halbzeit des Sommers läuft und damit auch die unserer Jubiläumskarten-Aktion. **Noch bis zum 03. September** können Sie von den stark rabattierten Preisen profitieren und sich schon jetzt Ihr Entspannungs-Abo für die kommende Saunasaison sichern. **Mit Rabatten bis zu 35% auf Mehrfachkarten sowie bis zu 15% auf Geldwertkarten** das bei Weitem beste Angebot des Jahres. Erhältlich an unserer Rezeption!

[Hier](#) finden Sie die Preise.

Entspannte 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".