



## Aktive und passive Entspannung; Mitternachtssauna am 01. Juni

{name}

unsere Themen im heutigen Newsletter:

[Aktive und passive Entspannung](#)

[Mitternachtssauna am 01. Juni 2024](#)

[Erdbeer Drinks](#)

### Aktive und passive Entspannung



Gut gewappnet gegen Stress sind all jene Menschen, die sich regelmäßig körperlich entspannen, gedanklich abschalten können und vor allem achtsam ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen vermögen.

Und all diese Fähigkeiten - darin sind sich Stressforscher einig - lassen sich systematisch einüben und intensivieren.

Denn so wie Körper und Geist auf Belastungen reagieren, indem sich etwa der Herzschlag beschleunigt oder negative Gefühle aufkommen, so zeigen beide auch Reaktionen, wenn der Organismus Entspannung erfährt:

Der Blutdruck sinkt – und positive Gedanken stellen sich ein. Daher sollte Entspannung ebenso zu unserem Alltag gehören wie Anspannung.

Vielen hilft dabei, passiv zu sein, sich etwa durch Massagen beruhigen zu lassen. Doch wenn die Belastung überhandnimmt, genügen solche einfachen Mittel zur Entspannung nicht mehr. Dann gilt es, die Ruhe aktiv zu suchen, zu üben und zu intensivieren, gerade so, wie wenn man einen Muskel durch Kraftübungen stärkt. Dafür gibt es eine

Vielzahl unterschiedlicher Verfahren.

**Hier einige Beispiele aktiver Entspannung:**

Sport, Yoga, Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Meditation, Qigong, spazieren gehen, Hobbies

**Beispiele passiver Entspannung:**

Musik hören, Schlafen, Tagträumen, Couch und Fernsehen, Sauna

Jede dieser Methoden hat ihre Berechtigung.

**Wir möchten hier die besonderen Wirkungen der Sauna beschreiben:**

Das wichtigste an der Sauna ist, dass die Saunawärme Herz und Muskeln entspannt - das hat automatisch seelische Entspannung als Folge, dagegen können wir uns nicht wehren.

Herzfrequenz und Blutdruck sinken, die Herzgefäße, Hirn und Atemwege werden in der Hitze besser durchblutet. Die Muskeln der Bronchien entspannen sich. Der Stoffwechsel intensiviert sich. Das vegetative Nervensystem geht ebenfalls in den Entspannungsmodus.

Die entspannende Wirkung ist wohl so eindeutig für die meisten Saunisten, dass eine wissenschaftliche Untersuchung der psychischen Wirkungen der Sauna bisher nicht nötig erschien. Trotzdem könnte eine tiefgehende Untersuchung der psychischen Wirkung der Sauna und ihrer Vorbedingungen und Verbesserungsmöglichkeiten viel bringen.

Dr. Fritzsche vom Deutschen Saunabund nahm an, dass die thermischen Wechselreize und die damit verbundene Anregung des vegetativen Nervensystems hier eine wesentliche Rolle spielen. Wir erleben Sauna als ein verdientes Geschenk, das wir uns selbst bereiten.

Sauna bedeutet: Innehalten, die Augen nach innen wenden, Vertrauen in unsere inneren Energien aufbauen. Wir lassen das Unbewusste arbeiten, neue Ideen kommen fast von allein, neue Lösungswege für Alltag, Beruf und Familie öffnen sich. Kreative Potenzen werden frei.

Und all das bekommt wir, ohne uns groß anstrengen zu müssen.

**Mitternachtssauna am 01. Juni 2024**



Wir laden Sie herzlich ein zu unserer letzten Mitternachtssauna der Saison: "**Fiesta Latina**" am **01. Juni 2024**, Einlass wie immer ab 20:00 Uhr.

Pünktlich zum Beginn des Sommers begeben wir uns ins heiße Lateinamerika mit seinen feurigen Rhythmen, heißen Dschungeln und würzigen Snacks. Vom Karneval Brasiliens über die tropische Karibik bis zu den Dschungeln des Amazonas begleiten uns nicht nur Samba, Merengue und Salsa, sondern sämtliche musikalischen Spezialitäten Lateinamerikas. Mehr zur Veranstaltung sowie den Aufgussplan gibt es in Kürze!

**[Hier können Sie Ihren Besuch reservieren!](#)**

Wie immer mixen wir Ihnen um 24 Uhr den Mitternachtscocktail (auch alkoholfrei). Unsere Finnischen Rituale finden um 22:30 und 00:30 Uhr statt. Die Teilnahmegebühr hierfür beträgt 5,- € (Anmeldung bitte telefonisch oder per Email an [info@garden-eden.de](mailto:info@garden-eden.de)).

Wir wünschen viel Spaß bei unserer Mitternachtssauna "Fiesta Latina" und freuen uns auf Ihren Besuch!

Preis der Veranstaltung: 38,- € pro Person.

## Erdbeer Drinks



Die Erdbeerzeit hat begonnen, und wie jedes Jahr kehren unsere erfrischenden, leckeren Erdbeer-Drinks ins Restaurant zurück. Der beliebte **Erdbeer Hugo** verbindet fruchtige Erdbeeren und Erdbeersirup mit frischer Minze und prickelndem Prosecco (0,2l - 7,-€), die **Jogging Beere** lässt mit Ananassaft und Kokossirup Urlaubserinnerungen zurückkehren (0,2l - 4,90€) und für die unkomplizierte Erfrischung zwischendurch löscht eine **Erdbeer Limonade** auf leckere Art den Durst (0,2l - 3,10€). Lassen Sie es sich schmecken!

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](mailto:info@sauna-garden-eden.de) · Internet: [www.garden-eden.de](http://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](mailto:info@sauna-garden-eden.de) mit dem Betreff "loeschen".