



Sauna Beauty-Tipps; Mitternachtssauna am 05. Oktober

{name}

unsere Themen im heutigen Newsletter:

[Sauna Beauty-Tipps](#)

[Mitternachtssauna "Bayerischer Abend" am 05. Oktober](#)

[Benehmen im Garden Eden, Teil 2](#)

[Silvestersauna 2024 im Garden Eden](#)

Sauna Beauty-Tipps



Die Sauna ist nicht nur ein Ort, um zur Ruhe zu kommen und die Immunabwehr zu stärken - **sie unterstützt uns auch bei der Schönheitspflege!** Wir haben einige der wichtigsten Fakten für Sie zusammengestellt. Das Saunabaden...

... **fördert die Durchblutung:** Die Wärme regt den Blutfluss in den kleinen Gefäßen direkt unter der Hautoberfläche an, was den Hautstoffwechsel aktiviert. Dadurch wird die Haut besser mit Nährstoffen versorgt und kann diese effizienter nutzen.

... **stärkt die Hautbarriere:** Durch das vermehrte Schwitzen beim Saunieren wird die natürliche Schutzbarriere der Haut gestärkt – der pH-Wert normalisiert sich, was die Regeneration der Haut ankurbelt.

... **besitzt Anti-Aging-Eigenschaften:** Die Hitze beschleunigt die Regeneration der Haut und erhöht deren

Feuchtigkeitsspeicher. Gleichzeitig verbessert sie die Aufnahme von Pflegewirkstoffen. Wechselbäder nach der Sauna sorgen zusätzlich für eine straffere, lebendigere Haut.

... **reinigt sanft**: Während des Saunierens öffnen sich die Poren, überschüssiger Talg und Schmutz werden ausgespült, und abgestorbene Hautzellen lösen sich.

... **hilft gegen Hautunreinheiten**: Dank der verbesserten Durchblutung werden Abfall- und Giftstoffe, die Unreinheiten verursachen können, effektiver abtransportiert. Ätherische Öle aus Aufgüssen wirken zudem entzündungshemmend und unterstützen die Heilung bestehender Hautprobleme.

... **bereitet die Haut optimal auf Pflege vor**: Durch die Hitze und den Dampf öffnen sich die Poren, sodass die Haut Pflegewirkstoffe besser aufnehmen und verarbeiten kann.

Sie sehen also: Nicht nur kommen wir durch die Sauna fitter durch den Winter, sondern gönnen unserer Haut eine optimale Pflege für die kalten Temperaturen. Probieren Sie es aus!

Mitternachtssauna am 05. Oktober



Wir laden Sie am Samstag, 05. Oktober 2024 herzlich ein zu unserer Mitternachtssauna "**Bayerischer Abend**" - Einlass wie immer ab 20:00 Uhr!

Statt mit dem Krug bei 15 Grad in einem zugigen Zelt zu sitzen, wollen wir es uns lieber bei 90 Grad in der Sauna gut gehen lassen! Dazu gehört natürlich Musik aus der Alpenregion und auch unser Restaurant wird leckere Spezialitäten aus dem Freistaat anbieten.

Die Mitternachtssauna beginnt um **22:00 Uhr** mit **Hüttenzauber** in unserer Lappland-Sauna sowie einem **Alm-Cocktail** zur Begrüßung, zu dem wir den Duft **Salbei-Orange** aufgießen. Auf unserem Weg durch die bayerische Bergwelt gönnen wir uns ein **Salzpeeling** mit dem Duft frischer **Alpenkräuter**, bevor wir uns um **23:00 Uhr** bei einem **Bieraufguss** eine zünftige **Brotzeit** schmecken lassen.

Zwar versuchen wir um **23:30 Uhr**, dem **Gipfelfieber** mit **Franzbranntwein** und **Mentholkristallen** entgegen zu wirken, um **00:00 Uhr** wartet aber in jedem Fall unser **Bergsteiger-Aufguss** auf alle entschlossenen Saunastürmer, die die höchste Saunabank erklimmen möchten.

Nach der Hitze sorgt um **00:30 Uhr** eine Honigpflege beim Duft von **Sandelholz** für **Schee Haut**, sowie der **Relax-Aufguss** um **01:00 Uhr** für entspannte Alpenträume. Zum Abschluss unseres Bayerischen Abends reichen wir noch ein **Fruchtig's Schmankerl**, bevor wir uns um **02:00 Uhr** bei einem **Stamperl** auf eine **Duftreise** nach Hause begeben.

[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 Imbiss sowie Bowle. 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 unserem Bayerischen Abend und freuen uns auf Ihren Besuch!

Preis der Veranstaltung: 40,- € pro Person.

Hier der Aufgussplan (anklicken zum Vergrößern):

Zeit	Aufguss	Zusatz
22:00	HÜTTENZAUBER	SALBEI-ORANGE
	ALM-COCKTAIL	
22:30	KRÄUTER DER ALPEN	ALPENKRÄUTER
	KRÄUTERSÜß	
23:00	BRÖTZLEI	BIERAUFGUSS
	SNACK	
23:30	GIPFELFIEBER	EIS-MINDE UND MENTHOLKREISTALLE
	FRANZBRÄUNTWIESEN	
00:00	BERGSTEIGER	BERGSTEIGER
	HOAGI	
00:30	SCHEE HAUT	SANDELHOLZ
	HONIGPFLEGE	
01:00	ALPENTRÄUME	ROSMARIN-ZITRONE
	RELAX	
01:30	FRUCHTIG'S SCHMANKERL	TROPE FRESH
	FRÜCHTETELLER	
02:00	MADELS UND BUAM	DUFTREISE
	STAMPERL	

Benehmen im Garden Eden, Teil II



Leider müssen wir ein weiteres Mal auf das Thema "Benehmen" eingehen: In den letzten Wochen haben wir festgestellt, dass einige unserer Hausregeln wiederholt missachtet wurden. Diese Regeln sind wichtig, um allen einen entspannten und angenehmen Aufenthalt im Garden Eden zu ermöglichen. Deshalb möchten wir Sie heute freundlich, aber bestimmt auf folgende Punkte hinweisen. Uns ist bewusst, dass dieser Newsletter die wenigsten der betroffenen Gäste erreicht, aber auch Sie möchten wir bitten, uns gerne zu informieren, sollten andere Gäste gegen die Hausordnung verstoßen, am Beispiel folgender Punkte:

Zutritt zur Saunalandschaft durch das Restaurant

Das Betreten der Saunalandschaft ist nur mit einem Schlüssel von der Rezeption gestattet. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir ohne einen regulären Check-In an der Rezeption keinen Überblick haben, wer die Anlage betritt und ob der Eintritt bezahlt wurde.

Mitbringen von Speisen und Getränken

Wir möchten Sie daran erinnern, dass das Mitbringen eigener Speisen und Getränke – mit Ausnahme eines Apfels oder einer Flasche Wasser - nicht gestattet ist, da wir ein Restaurant betreiben. Es sollte selbstverständlich sein, dass man kein eigenes Essen in ein Restaurant mitbringt. Unser Service-Team bietet Ihnen gerne eine reichhaltige Auswahl an Speisen, Getränken und Desserts an.

Bekleidungsspflicht im Restaurant

Im Restaurant, sowohl im Innen- als auch im Außenbereich, gilt Bekleidungsspflicht. Leichte Sportkleidung oder ein Bademantel ist hierfür völlig ausreichend. Wir bitten Sie, diese Regel zu respektieren und sich entsprechend zu kleiden.

Rauchen und Entsorgung von Zigarettenabfällen

Zigarettenkippen gehören nicht in den Rasen. An der Saunabar können Sie sich einen Aschenbecher geben lassen und wir bitten Sie, die ausgeschriebenen Raucherbereiche zu nutzen, um Nichtraucher nicht zu belästigen.

Umgang mit unserem Personal

Ein freundlicher und respektvoller Umgang mit unserem Personal ist für uns selbstverständlich und nicht verhandelbar. Leider kommt es immer wieder vor, dass unser Servicepersonal von manchen, zum Glück wenigen Gästen im besten Fall herbeigepöfeln, oder im schlimmsten Fall sogar beleidigt und bedroht wird.

Unser Team weist Sie gerne auf unsere Hausordnung hin, sollten Unklarheiten bestehen. Sollte jedoch mutwillig gegen die Regeln verstoßen werden oder unser Personal angegangen werden, sehen wir uns gezwungen, ohne Umschweife ein Hausverbot auszusprechen.

Besonders in einer Zeit, in der Freundlichkeit und Rücksichtnahme oft zu kurz kommen, legen wir größten Wert auf eine angenehme und respektvolle Atmosphäre im Garden Eden – zum Wohl unserer Gäste und zum Schutz unserer Mitarbeiter.

Silvestersauna 2024 im Garden Eden**Entspannend, witzig und unterhaltsam ins Jahr 2024!**

Besondere, einfallsreiche Aufgüsse zum Jahresende und dem Neuen Jahr.

Die Küche ist geöffnet von 18:00 bis 22:30 Uhr
Gesonderte Silvesterspeisekarte (inkl. Garden Eden Klassiker)

Um Mitternacht:

Feuerwerk im Garten mit Cremant
Die letzten Sekunden zählen wir gemeinsam mit Wunderkerzen runter

Nach Mitternacht:

Linsensuppe und Brot (bringt Glück!) für den ersten Hunger im Neuen Jahr!

Preis der Veranstaltung: 84,- €

Einlass: 17:30 Uhr, Ende: 02:00 Uhr

Aufgüsse finden statt um:

18:00, 18:30, 19:00, 19:30, 20:00, 20:30, 21:00, 21:30, 22:00, 22:30, 23:00, 23:30, 00:30, 01:00
Der Aufgussplan folgt in Kürze!

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

Verbindliche Buchung, Mindestteilnehmer: 90 Personen

Herbstliche Grüße von Ihrem 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".