GARDEN EDEN

SEIT 1986

Sauna-Führer

Ihr kleiner Ratgeber rund um den Garden Eden



Ausgabe Winter 2026

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. August 2026)

	Wochentag	Samstag, Sonntag & Feiertag
Erwachsene		
2 Stunden	26,90 €	29,20 €
3 Stunden	31,90 €	33,80 €
Tageskarte	36,90 €	38,40 €
Studenten, Schüler		
(nur nach Vorlage gültigen Ausweises)		
2 Stunden	25,20 €	26,30 €
3 Stunden	27,30 €	28,50 €
Tageskarte	31,90 €	33,30 €
Kinder 12-16 Jahre (in Begleitung Erwachsener, ohne eigenen Schrank)	22,50 €	24,50 €
Afterwork (Mo-Fr, ab 17:30 Uhr)		
2 Stunden	25,80 €	
3 Stunden	27,90 €	
Abendtarif (Mo-Fr 18:00 - 23:00 Uhr, Sa, So & Feiertag 17:30 - 22:00 Uhr)	29,60 €	31,10 €

Mehrfachtageskarten (gültig an allen Tagen)

10er	325,00 €
20er	630,00 €
50er	1.550,00 €

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

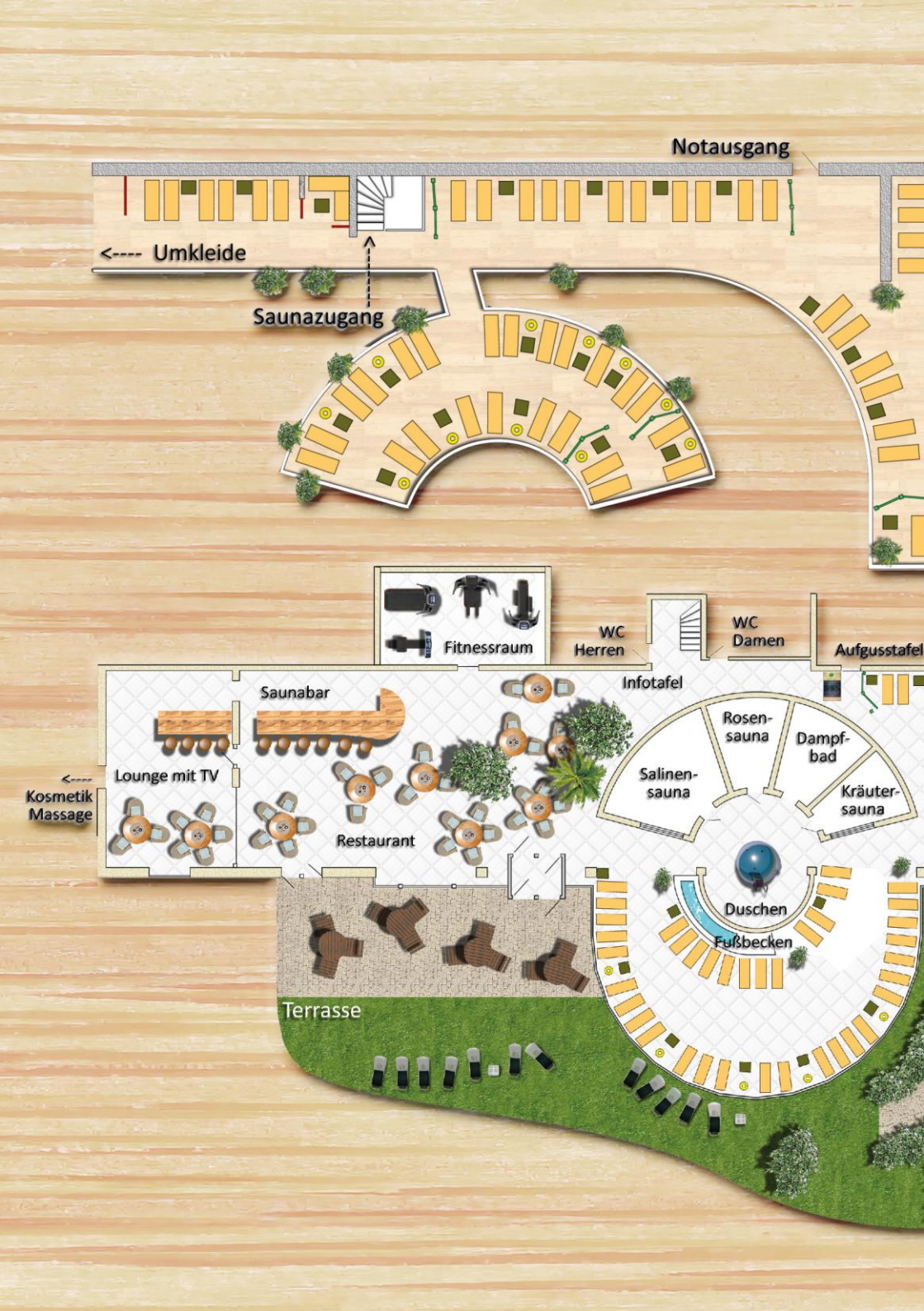
Kräutersauna
Niedrig temperiert, 60°C

Im Außenbereich erwarten Sie Whirl- und Außenpool:



Außenbecken
20 - 24°C

Whirlpool
Im Pavillon, 36°C


Notausgang
<---- Umkleide
Saunazugang
Fitnessraum
WC Herren
WC Damen
Aufgusstafel
Infotafel
Saunabar
Rosen-sauna
Dampf-bad
Salinen-sauna
Kräuter-sauna
<----
Kosmetik Massage
Lounge mit TV
Restaurant
Duschen
Fußbecken
Terrasse


GARDEN EDEN
SEIT 1986
Kamin
Ruheraum
Karelien Sauna
Feuerstelle
Vernebler
Duschwand
Lapplandsauna
Durchgang
Dusche
Aussenbecken
Erdsauna
Whirlpool
Stein-
sauna
Dusche

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.)



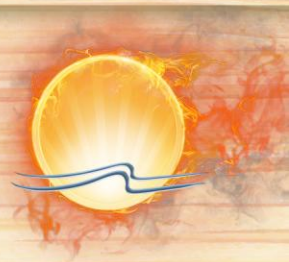
Aufguss mit Getränk
Mit Tee, Fruchtsaftschorle oder Erfrischungsgetränk



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!

Aufgusszeiten - Bitte beachten Sie den Aufgussplan!

Lapplandsauna

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

Wochenende und Feiertage:
11:00 bis 21:00 Uhr
(Im Juli und August bis 19:00h)

jeweils zur vollen Stunde.

Karelien-Sauna

Montag bis Freitag
16:30 bis 20:30 Uhr

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:	12,- 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 (mit und ohne Alkohol) um 24:00 Uhr. Küchenschluss: 23:00 Uhr.

Der Preis für die Veranstaltung beträgt 42,- €.

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 ayurvedische Massagen wie die Abhyanga



Aromaölmassagen
Peelingmassagen
Holistische Massagen



Sportmassagen
Lymphdrainage



Individuelle Verwöhnpakete 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 - Homepage: www.garden-eden.de