

Ihr Aufenthalt bei EDENPLACES

Von der Vorbereitung bis zum Nachklang: Hier erfahren Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihren Aufenthalt bei EDENPLACES entspannt beginnen und Ihre Auszeit ganz bewusst genießen können.

Vorbereiten

Damit Sie Ihre Auszeit möglichst ungestört erleben können, können Sie schon vor Ihrem Termin ein paar Dinge beachten:

- Verzichten Sie möglichst 2–3 Stunden vor Ihrem Termin auf Koffein.
- Bringen Sie gerne ein kleines Handtuch zum Unterlegen für den Kopfbereich mit.
- Wählen Sie bequeme Kleidung, in der Sie sich rundum wohlfühlen.

Ankommen

- Sie können direkt vor dem Gebäude auf der linken Seite kostenfrei parken.
- Der Schlüssel befindet sich in einem Schlüsseltresor rechts am Türrahmen. Den persönlichen Code erhalten Sie vor Ihrem Termin per E-Mail. Entnehmen Sie den Schlüssel und verschließen Sie den Schlüsseltresor anschließend wieder.
- Links neben dem Eingang befindet sich ein Schließfach. Hier können Sie Ihre Kleidung, Wertsachen, Schuhe und technischen Geräte sicher verstauen. Verschließen Sie das Schließfach und nehmen Sie den Schlüssel mit in Ihre gebuchte Kabine.
- Eine Decke vom Regal sowie die aufladbare Lampe können Sie gerne mit in den Raum nehmen. Die Lampe aktivieren Sie über den roten Knopf an der Unterseite.

Ihre Auszeit

- Stellen Sie zunächst den Timer auf 55 Minuten. Drehen Sie dazu den Einstellring entsprechend der Markierung und aktivieren Sie den Timer anschließend mit dem weißen Punkt.
- Gehen Sie nun in Ihre gebuchte Kabine. Wenn Sie möchten, können Sie die Innentür von innen abschließen.

- Die Lampe können Sie auf dem weißen Regal platzieren oder ausschalten – ganz so, wie es für Sie angenehm ist.

JETZT BEGINNT IHRE ZEIT.

Lassen Sie den Alltag hinter sich und genießen Sie einfach die Ruhe.

Sie müssen nichts tun.
Sie müssen nichts leisten.

Diese Zeit gehört ganz Ihnen.

Nachbereiten

Nehmen Sie sich auch nach Ihrer Auszeit noch einen Moment Zeit, um in Ruhe anzukommen.

- Trinken Sie ausreichend Wasser. Gefiltertes Trinkwasser steht für Sie bereit.
- Versuchen Sie, elektronische Geräte noch möglichst lange beiseitezulassen und die Ruhe ein wenig mit in Ihren Alltag zu nehmen.
- Wenn Sie möchten, nehmen Sie gerne unseren Flyer mit. Über den QR-Code können Sie uns anschließend eine Rückmeldung zu Ihrem Aufenthalt geben.

Ihre Auszeit darf nachwirken.

Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen – ohne Eile und ohne Ablenkung.