

So wird der Saunabesuch zum Erlebnis

Schwitzen für die Gesundheit

Die Tamina Therme in Bad Ragaz ist ein Ort der Regeneration von Körper, Geist und Seele. Das öffentliche Thermalheilbad ermöglicht nicht nur ein Eintauchen in das gesunde Thermalwasser, sondern auch in ein vielfältiges Massage- und Beauty-Angebot und eine zelebrierte Saunakultur.



Regelmässige Saunabesuche sind eine ideale Möglichkeit, der Erkältungssaison ein Schnippchen zu schlagen oder die Gesundheit ganzjährig zu unterstützen. In der Schweiz wurde das gesundheitsfördernde Schwitzen in den letzten Jahren immer populärer – nicht zuletzt durch das Team der Tamina Therme Bad Ragaz, die als Pionier in der Schweizer Saunaszene gilt. Daniel Grünenfelder, Geschäftsführer der Tamina Therme, weiss, dass Saunagäste es schätzen «wenn der Aufguss von einem Saunameister zelebriert wird, der sein Handwerk versteht. Mit heissen Steinen und Wasser ist es nämlich noch lange nicht getan.» Damit das Saunieren zu einem wahren Genuss wird, geht es um den richtigen Einsatz von Düften, Wedeltechniken und auch Showelementen.

Ein einzigartiges Erlebnis

Das Team von Saunameistern – darunter Schweizer- und ehemalige Weltmeister – stellt besonders zu den Ritual-Abenden den perfekt zelebrierten Aufguss in den Mittelpunkt. Für die stündlich stattfindenden Aufgüsse verwenden wir ausschliesslich naturreine ätherische Öle und Kräuter, welche eine unterstützende Wirkung für Körper, Geist und Seele haben. Neben den klassischen Aufgüssen in der finnischen Aufguss-Sauna und in der Bio-Sauna bringt das zusätzliche Zusammenspiel von verschiedenen Wedeltechniken, Show- und Lichteffekten sowie Musik in der Aufguss-Aussensauna «Sauna Nera» Abwechslung in das Leben eines Saunaliebhabers. Zwischen dem Saunieren ergänzen Wärmeliegen, Erlebnisduschen, Fussbäder, Ruheräume und die Saunabar «La Ruga» das Entspannungsangebot. Thema-

tische Aufgüsse können von Gästen bei den regelmässigen Sauna-Ritual-Abenden erlebt werden. Zu ihnen gehören die Damen-Sauna jeweils am Mittwoch, die Freitagabend-Sauna sowie die Vollmond-Sauna (zum Beispiel am 23. März und am



22. April). Neue Events wie die Sauna-Stars-Abende (zum Beispiel am 31. März) und die Kneipp-Sauna (am 28. April) stellen neben der 4. Schweizer Meisterschaft, die vom 12. bis zum 14. August in der Tamina Therme ausgetragen wird, weitere Highlights im diesjährigen Saunaprogramm dar.

«Alles für die Sauna»

Die Sauna Nera war schon mehrmals Austragungsort der Schweizer Aufguss-Meisterschaft. Bei 90°C und einer Luftfeuchtigkeit von 10 bis 15% stellt sie die Perle der Saunalandschaft dar. Mit der finnischen Aufguss-Sauna (85°C bei 20% Luftfeuchtigkeit), der Biosauna (65°C und 50% Luftfeuchtigkeit) sowie dem Dampfbad (45°C bei 100% Luftfeuchtigkeit) bietet die Therme für jeden etwas. Durch die fachkundige Anleitung der ausgebildeten Saunameister wird das Saunieren auch für Anfänger ein wohltuendes Erlebnis.

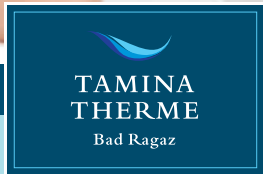
Wer noch wenig Erfahrung mit dem gesunden Schwitzen hat und sich fragt, was es für einen Saunabesuch benötigt, für den hat die Therme Abhilfe geschaffen. Das Saunapaket mit leihweise einem Bademantel und zwei Frotteetüchern sowie einem Duschgel und einem Shampoo ist ohne Vorbestellung für 19 Franken am Empfang der Tamina Therme erhältlich. Eintritte in die Sauna sind auch ohne Badeintritt möglich. Der Saunabereich ist täglich von 10 bis 22 Uhr (am Freitag bis 23 Uhr) geöffnet.



Weiter Informationen finden Sie unter www.taminatherme.ch/sauna



www.taminatherme.ch/spa-day



Spa Day – Ihr All Inclusive Wellnessstag

Geniessen Sie einen ganzen Wohlfühltag. Sie baden im heilenden Thermalwasser, stärken Ihr Immunsystem in der Saunalandschaft und lassen sich bei einer Tamina Wellness-Behandlung so richtig verwöhnen. Die Packages sind auch als Gutschein erhältlich.

www.taminatherme.ch, info@taminatherme.ch, Tel. +41 (0)81 303 27 40

