



www.taminatherme.ch/sauna


**TAMINA
THERME**
Bad Ragaz

Saunalandschaft

Schitzen für die Gesundheit – hier wird Wellness zum Erlebnis

Schwitzen für die Gesundheit

Sauna ist weit mehr als Wellness. Regelmässiges Saunieren trägt wesentlich zur Vorbeugung vieler Krankheiten bei. Schwitzen auch Sie für Ihre Gesundheit und stärken Sie Ihren Körper gegen Bakterien und Viren.

Der Wechsel zwischen Hitze und Abkühlung trainiert das Immunsystem und wirkt sich positiv auf **Herz, Gefässe, Atemwege und Stoffwechsel** aus. Mit jedem Saunagang werden Herz- und Blutkreislauf aktiviert und der Körper unterzieht sich einer Entschlackung. Die erhöhte Widerstandsfähigkeit gegenüber grippalen Infekten ist medizinisch erwiesen.

Ausserdem wirkt das Saunieren schmerzlindernd, entzündungshemmend und begünstigt die Heilung diverser Hautkrankheiten. Zu guter Letzt wirkt sich das Saunieren auch positiv auf das Gemüt aus.

Wussten Sie, dass...

Ätherische Öle

...unsere Saunameister naturreine ätherische Öle für ihre Aufgüsse verwenden? Hand in Hand mit der Natur – darauf legen wir höchsten Wert, wenn es um Ihre Gesundheit geht. Saisonal angepasste Kräuter- und Ölvariationen krönen die Wirkung eines gesunden Saunaganges. Schliessen Sie die Augen und lassen Sie den Moment wirken – ein Hochgenuss für Körper, Geist und Seele.



Saunieren in der Tamina Therme

Die einzigartige Saunalandschaft in der Tamina Therme bietet Abwechslung in Räumlichkeit, Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Erlebnis und Unterhaltung.

- Sauna Nera, Aufguss-Aussensauna, 90° C, 10-15% Luftfeuchtigkeit
- Finnische Aufguss-Sauna, 85° C, 20% Luftfeuchtigkeit
- Bio-Kräutersauna, 65° C, 50% Luftfeuchtigkeit
- Dampfbad, 45° C, 100% Luftfeuchtigkeit
- Erlebnisduschen, Eisgrotte und Fussbäder
- Ruheräume, Entspannungs- und Wärmeliegen
- Grosszügige Gartenanlage mit Sprühnebelanlage
- Saunabar La Ruga

Jeder Mensch hat ein anderes Hitzeempfinden. Deshalb haben Sie bei uns die Wahl zwischen verschiedenen Saunen und Dampfbädern, die von 45° bis 90° C variieren.

Übrigens!

Preise

	Erwachsene		Kinder (12 bis 16 Jahre)*	
Preise in CHF	Montag bis Freitag	Sa/So Feiertage**	Montag bis Freitag	Sa/So Feiertage**
Bis 4 Std.	28.-	35.-	16.-	19.-
Tageskarte	32.-	39.-	19.-	22.-

* Kinder unter 12 Jahren haben keinen Zutritt in die Saunalandschaft. Von 12 bis 16 Jahren wird Jugendlichen nur in Begleitung einer erwachsenen Person Einlass gewährt.

** Vom 25. Dezember bis 1. Januar gilt durchgehend der Wochenend-/Feiertagstarif.

Öffnungszeiten

Täglich	10.00 bis 22.00 Uhr
Juni bis August (MO bis DO)	13.30 bis 22.00 Uhr
Freitag	10.00 bis 23.00 Uhr

Das Saunieren endet 30 Minuten vor der Schliessung der Saunalandschaft.

Paket «Alles für die Sauna»

Tipp

Sie müssen nicht mit dem Koffer bei uns anreisen. Ein Paket mit leihweise einem Bademantel und zwei Frotteetüchern inklusive Duschgel und Shampoo ist für CHF 19.- am Empfang der Tamina Therme erhältlich.

Regelmässige Saunaritual-Abende

Erleben Sie unsere Saunalandschaft an unseren Spezial-Abenden. Thematische Aufgüsse im Zusammenspiel mit verschiedenen Wedeltechniken, Düften, Musik und Lichteffekten sowie verwöhnende Pflegerituale mit Masken und Peelings gehören zum Programm.

Damen-Sauna

Daten	Jeden Mittwoch (ausser bei Vollmond)
--------------	--------------------------------------

Dauer	19.00 bis 22.00 Uhr
--------------	---------------------

Einmal in der Woche sind die Saunatüren nur für unsere weiblichen Gäste geöffnet. Seien Sie ganz unter Frauen und geniessen Sie einen erholsamen Sauna-Abend.

Freitagabend-Sauna

Daten	Jeden Freitag
--------------	---------------

Dauer	18.00 bis 23.00 Uhr
--------------	---------------------

Wir sorgen für einen perfekten Start in Ihr wohlverdientes Wochenende. Streifen Sie die Alltagshektik ab und lassen Sie Ihre Arbeitswoche entspannt ausklingen.

Jeden letzten Freitag im Monat wird das Programm einer besonderen Thematik gewidmet. Details dazu finden Sie auf unserer Webseite unter www.taminatherme.ch/sauna

Vollmond-Sauna

Daten	Samstag 11. Februar, Sonntag 12. März, Dienstag 11. April, Mittwoch 10. Mai, Freitag 9. Juni, Sonntag 9. Juli, Montag 7. August, Mittwoch 6. September, Donnerstag 5. Oktober, Samstag 4. November, Sonntag 3. Dezember
--------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Dauer	18.00 bis 22.00 Uhr
--------------	---------------------

Zur vollen Stunde finden Show- oder klassische Aufgüsse statt. Jeweils zur halben Stunde zelebrieren wir für eine begrenzte Anzahl Gäste fabelhafte Meditationsaufgüsse oder bieten Schönheitsbehandlungen im Dampfbad an. (Anmeldung 1 Std. vor Aufgussbeginn an der Saunabar).

An diesen Saunaritual-Abenden gelten die **regulären Eintrittspreise** und es ist **keine Reservation** erforderlich.

Saunaritual-Abende

Sauna-Stars

Die Saunameister der Tamina Therme gehören zu den besten der Welt. An den Sauna-Stars-Abenden holen wir für Sie weitere gekürte Saunameister nach Bad Ragaz. Sie präsentieren Ihnen bei Erlebnis- und Showaufgüssen höchste Saunakunst – schweisstreibend, aber eindrucklich.

Termine: Donnerstag, 16. März und
16. November 2017 ab 18:00 Uhr
(Anmeldung erforderlich)



Kneipp-Sauna

Nach der Lehre des bayerischen Wasserdoktors Sebastian Kneipp stellen wir die Gesundheit in den Mittelpunkt des Aufgusses. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Aufgussprogramm, das die Wirkungen von Wasser und Heilpflanzen miteinander kombiniert.

Termine: Jeweils donnerstags 30. März,
27. April, 28. September, 26. Oktober und
30. November 2017 ab 18:00 Uhr
(Anmeldung erforderlich)



5. Schweizer Aufguss-Meisterschaft

Seien Sie live mit dabei und erleben Sie Eventaufgüsse, wie Sie sie noch nie gesehen haben. Aufgusskunst und Show in Perfektion, ausgeführt von den besten Saunameistern der Schweiz.

Freitag bis Sonntag, 11. – 13. August 2017



Aufguss ist nicht gleich Aufguss – ein Ritual für alle Sinne

Saunieren und Dampfbaden werden in der Tamina Therme zum einzigartigen Erlebnis in stilvoller Atmosphäre. Unser Saunameisterteam – darunter Schweizer- und ehemalige Weltmeister im Aufgiessen – stellt besonders zu den Ritualabenden den perfekt zelebrierten Aufguss in den Mittelpunkt.

Neben den klassischen Aufgüssen in der Finnischen Aufguss-Sauna und in der Bio-Kräutersauna bringt das zusätzliche Zusammenspiel von verschiedenen Wedeltechniken, Show- und Lichteffekten sowie Musik in der Aufguss-Aussensauna «Sauna Nera» Abwechslung in das Leben eines Saunaliebhhabers. Die Sauna Nera ist jährlicher Austragungsort der Schweizer Aufguss-Meisterschaften.

