



TAMINA THERME  
BAD RAGAZ

SAUNADORF

VIelfältigste SAUNA DER SCHWEIZ

# SAUNADORF BAD RAGAZ

Im Ragazer Saunadorf entspannen und saunieren Sie mitten in der Natur. Aus den skandinavischen Kelohäusern am schön beleuchteten, wildromantischen Thermenteich, lockt der warme Nebel. Es erwartet Sie:

- Kelo-Aufguss-Sauna, 85° C, 15 % Luftfeuchtigkeit
- Kelo-Ruhehaus und Ruheräume
- Bistro-Lounge Hermitage
- Garten mit Naturteich und Liegedeck
- Ritual-Sauna Nera, 75° C, 20 % Luftfeuchtigkeit
- Finnische Sauna, 85° C, 20 % Luftfeuchtigkeit
- Bio-Kräuter-Sauna, 65° C, 50 % Luftfeuchtigkeit
- Dampfbad, 45° C, 100 % Luftfeuchtigkeit
- Erlebnisduschen und Fussbäder
- Eisgrotte
- Wärmeliegen

## PREISE IN CHF

	Erwachsene		Jugendliche (12-16 J.)	
	Montag bis Freitag	Sa/So Feiertage	Montag bis Freitag	Sa/So Feiertage
Bis 4 Std.	36.-	43.-	18.-	21.-
Tageskarte	40.-	47.-	21.-	24.-

Kinder unter 12 Jahren haben keinen Zutritt zum Saunadorf.

Von 12 bis 16 Jahren wird Jugendlichen nur in Begleitung einer erwachsenen Person Einlass gewährt.

## ÖFFNUNGSZEITEN SAUNADORF

Täglich	10.00 bis 22.00 Uhr
Freitag	10.00 bis 23.00 Uhr
Juni bis August (Mo bis Do)	13.30 bis 22.00 Uhr

Das Saunieren endet 30 Minuten vor der Schliessung des Saunadorfs.

## TIPP: PAKET «ALLES FÜR DIE SAUNA»

Sie müssen nicht mit schweren Taschen anreisen. Ein Paket mit leihweise einem Bademantel und zwei Frotteetüchern sowie Flip-Flops ist für CHF 19.- am Empfang der Tamina Therme erhältlich.

## UNSERE HIGHLIGHTS

Zu den Highlights gehören besondere Erlebnisse mit Klangschalen, ein orientalisches Ritual im Dampfbad, die lettische «Pirts» sowie viele weitere Aufguss-Eigenkreationen mit Produkten aus der Natur.

---

### HANFRITUAL

Freuen Sie sich auf ein neuartiges Saunaerlebnis, bei dem die Kraft der Cannabis-Pflanze im Mittelpunkt steht. Bei diesem Ritual entfalten sich Düfte unterschiedlicher Bestandteile der Pflanze (ohne THC-Gehalt) in der Saunakabine, was Körper und Geist ausbalanciert.



---

### HAMMAM

Seit Jahrhunderten ist das orientalische Baderitual «Hamam» die perfekte Anwendung für die Reinigung des Körpers und des Geistes. Erleben Sie ein neues Level der Entspannung – exklusiv im Dampfbad des Saunadorfs (Buchung in Bistro-Lounge erforderlich).



---

### KLANGSCHALE

Ein Klangschalenkonzert eignet sich wunderbar zum Stressabbau und um von der Realität loszulassen und abzuschalten. Über Töne und spürbare Vibrationen, die von verschiedenen Klangkörpern auf den Menschen übertragen werden, kommen Sie in den Genuss eines Entspannungserlebnisses der besonderen Art.



---

### PIRTS-RITUALE

Im Zentrum jedes Pirts-Rituals steht das sanfte Massieren des Körpers mit Zweigbündeln. Besondere Wirkung für Gesundheit, Duft und Energie werden mit Birken-, Eichen-, Linden- und Ahornzweigen erreicht. Dieses Berühren und gleichzeitige Wedeln mit den Zweigen ist Massage und Dufttherapie zugleich.



---

Die genauen Zeiten und Tage aller Anwendungen und Rituale können Sie dem Aufgussplan unter [www.taminatherme.ch/sauna](http://www.taminatherme.ch/sauna) entnehmen.

# SAUNARITUAL-ABENDE

Die Vielfalt des Ragazer Saunadorfs spiegelt sich nicht nur wider in der Architektur und Infrastruktur, sondern auch in den zahlreichen Zeremonien, Ritualen, Show- und Erlebnis-Aufgüssen.

## MIDWEEK-SAUNA

Immer mittwochs ab 19.00 Uhr ist ein Teilbereich des Saunadorfs exklusiv für Damen reserviert. Aber auch Männer kommen beim **Gentleman-Aufguss um 20.00 Uhr** in der grössten Sauna der Schweiz auf ihre Kosten – ausschliesslich für Männer mit After-Bier inklusive.

Regelmässiges Saunieren trägt wesentlich zur Vorbeugung vieler Krankheiten bei und wird mit den wunderschönen Aufgusszeremonien zu einem Hochgenuss für Körper, Geist und Seele.

**Daten** Jeweils mittwochs  
**Dauer** 19.00 bis 21.30 Uhr

## FRIDAY-SAUNA

Thank God it's Friday... unsere Saunameister lieben den Freitag. Sie sorgen dann mit einem kreativen Aufgussprogramm für Ihren perfekten Start ins wohlverdiente Wochenende.

Jeden Freitagabend wird Saunieren in der Tamina Therme garantiert zum Erlebnis und nebenbei stärken Sie nachhaltig Ihr Immunsystem.

**Daten** Jeweils freitags  
**Dauer** 18.00 bis 22.30 Uhr

## VOLLMOND-SAUNA

Immer bei Vollmond widmen unsere Saunameister Ihr Programm einem spezifischen Thema und stellen dabei Gesundheit und Erholung in den Mittelpunkt.

Es erwartet Sie eine Vielfalt an Aufgüssen, Ritualen, Anwendungen und Erlebnissen rund um die Ragazer Aufgussphilosophie.

**Daten** Jeweils bei Vollmond  
**Dauer** 18.00 bis 21.30 Uhr  
Freitag bis 22.30 Uhr

Eine Übersicht aller Sauna-Events finden Sie auf unserer Webseite unter [www.taminatherme.ch/saunaevents](http://www.taminatherme.ch/saunaevents)



# AUGUSS-PHILOSOPHIE – ZEREMONIEN UND SAUNA-AUGÜSSE PERFEKT ZELEBRIERT

Die Aufguss-Vielfalt in der Tamina Therme bietet für jedes Bedürfnis das passende Angebot. In unserem Aufgussplan kommunizieren wir die Aufgüsse mit spezifischen Symbolen:



## DER KLASSISCHE AUFGUSS

Beim klassischen Aufguss herrscht absolute Stille, keine Musik, keine Show, natürliches Licht. Dabei liegt der Fokus auf der Aromatherapie, was die Entfaltung und Wirkung rein ätherischer Öle bedeutet.



## DER MEDITATIONS-AUFGUSS

Entspannende, meditative Klänge und Musik in Kombination mit Aromatherapie machen diese Art von Aufguss zu einer spirituellen Zeremonie. Der Gast erfährt ein körperliches und geistiges Entspannungsgefühl.



## DER ERLEBNIS-AUFGUSS

Anders sind die populären Erlebnis-Aufgüsse. Mit Musikuntermalung, Lichtern und dem Rhythmus der Musik angepassten Wedeltechniken wird das Saunapublikum unterhalten.



## DER SHOW-AUFGUSS

Bei diesen Zeremonien wird alles einer Thematik untergeordnet und bis ins Detail darauf abgestimmt. Mit einem perfekt inszenierten Zusammenspiel von Musik- und Lichteffekten, Düften, Show-Wedeltechniken und Choreographien wird die Sauna zur Theaterbühne der Ragazer Aufgussexperten.



## DIE RITUALE

Sei es beim Abklopfen mit Zweigbündeln bei der russischen «Banja» oder beim sanften Auflegen von Birkensträuchern während einer lettischen «Pirts» – Hierbei kommt der Gast durch die Anwendung direkt in Kontakt mit der Natur.



## DIE ANWENDUNGEN

Zahlreiche Sauna-Anwendungen verbinden den Aufguss mit gesundheitsfördernden Körperanwendungen. Salz- und Zuckerpeelings, Masken, Honig und auch Hammam runden Ihren Saunabesuch ab.

Den detaillierten Wochen-Aufgussplan finden Sie unter [www.taminatherme.ch/sauna](http://www.taminatherme.ch/sauna)



VERWENDUNG VON  
REIN ÄTHERISCHEN ÖLEN



RAUCHRITUALE



OSMANISCHES HAMMAM-RITUAL



PIRTS-RITUAL

# GESUNDHEIT FÜR DEN KÖRPER UND BALSAM FÜR DIE SEELE

Die heutige Saunakultur stammt aus Finnland, wo mit «Sauna» ursprünglich eine einfache Schneegrube gemeint war, in der ein offenes Feuer entfacht wurde.

Saunieren ist gesundheitsförderndes Schwitzen, bestens geeignet für Jung und Alt, Sportler und Couchpotatoes. Die wärmende Luft umhüllt Sie sanft wie ein Schutzmantel. Ihnen wird wohlig warm, die Poren öffnen sich und das Schwitzen wirkt heilend auf Ihre Haut, die Organe und das Herz-Kreislauf-System. Die hohe Luftfeuchtigkeit und die prickelnde Wärme reinigen und vitalisieren Ihren Körper.

Im Ragazer Saunadorf sind wir spezialisiert auf stimulierende Aufguss-Zeremonien, bei denen Eiskugeln und Wasser auf Natursteinen oder dem Saunaofen zischend verdampfen und sich durch gekonntes Wedeln mit einem Handtuch im Raum ausbreiten.

## EIN STÜCK RAGAZER SAUNA FÜR ZUHAUSE



### TAMINA PEELING SALZ

Jetzt können Sie Ihre Haut auch zu Hause mit dem Tamina Peeling-Salz verwöhnen – ideal beim Saunieren oder Duschen.

CHF 14.-



### RAGAZER WOHLFÜHL-ÖL

Geniessen Sie den Mix des Ragazer Wohlfühlöls aus Kamille, Weisstanne, Orange und Patchouli auch zu Hause.

CHF 12.-

## TAMINA THERME

CH-7310 Bad Ragaz, Telefon +41 (0)81 303 27 40  
[www.taminatherme.ch](http://www.taminatherme.ch), [info@taminatherme.ch](mailto:info@taminatherme.ch)

