



www.taminatherme.ch/sauna


**TAMINA
THERME**
Bad Ragaz

Saunalandtschaft

Schitzen für die Gesundheit – hier wird Wellness zum Erlebnis

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, 85° C, 5-10% Luftfeuchtigkeit
- Finnische Aufguss-Sauna, 85° C, 15% Luftfeuchtigkeit
- Bio-Kräutersauna, 65° C, 50% Luftfeuchtigkeit
- Dampfbad, 45° C, 100% Luftfeuchtigkeit
- Erlebnisduschen, Eisbrunnen 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 85° C variieren.

Preise

Preise in CHF	Erwachsene		Kinder (12 bis 16 Jahre)*	
	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 Feiertagstarif.

Öffnungszeiten

Täglich	10.00 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 schweren Taschen anreisen. Ein Paket mit leihweise einem Bademantel und zwei Frotteetüchern inklusive Duschgel und Shampoo ist für CHF 19.- am Empfang der Tamina Therme erhältlich.

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 und am 26. Dezember 2018)
Dauer	19.00 bis 22.00 Uhr

Jeden Mittwochabend geniessen Frauen das Exklusivrecht in der Saunalandschaft. Es sind alle Voraussetzungen gegeben für einen ganz besonderen Frauenabend im Zeichen der Gesundheit – ein Hochgenuss für Körper, Geist und Seele. Zudem werden Sie am **10. Oktober und 7. November** von unseren ausgebildeten haki-Therapeutinnen mit Kurzbehandlungen nach der haki-Methode verwöhnt.

Freitagabend-Sauna

Daten	Jeden Freitag
Dauer	18.00 bis 23.00 Uhr

Thank God it's Friday... unsere Saunameister lieben den Freitag. Sie sorgen dann mit einem kreativen Aufgussprogramm für Ihren perfekten Start in das wohlverdiente Wochenende. Jeden Freitagabend wird Saunieren in der Tamina Therme garantiert zum Erlebnis und nebenbei stärken Sie nachhaltig Ihr Immunsystem.

Vollmond-Sauna

Daten	Mittwoch 24. Oktober, Freitag 23. November, Samstag 22. Dezember, Montag 21. Januar 2019
Dauer	18.00 bis 22.00 Uhr

Immer bei Vollmond vereinen unsere Aufgussmeister die Kraft des Mondes mit der gesundheitsfördernden Wirkung von Sauna-Anwendungen. Es erwartet Sie eine Mischung aus Show-Aufgüssen, klassischen Aufgüssen und Anwendungen. Das perfekte Zusammenspiel aus Düften, Musik, Licht, Wedeltechniken, Peelings in Kombination mit Wärme- und Kältereizen wird sowohl Ihren Körper, als auch Ihren Geist begeistern.

Ausbau Bad & Sauna 2018/2019

Wir bauen für Sie.

Pünktlich zum zehnjährigen Bestehen der neuen Tamina Therme im Jahr 2019 erweitern wir für Sie das Angebot rund um Entspannung und Regeneration in den Bereichen Thermalheilbad und Saunalandschaft um 1000 Quadratmeter.

Folgende Neuheiten erwarten Saunaliebhaber ab Februar 2019 in der Saunalandschaft:

- **Kelo Aufguss-Sauna:** Die 90 Quadratmeter grosse Aufguss-Sauna bietet den Gästen viel Raum zur Entspannung und garantiert den Saunameistern durch ihre Bauweise ideale Bedingungen für Aufguss-Zeremonien.
- **Kelo Ruhehaus:** Das neue Ruhehaus bietet viel Komfort zur optimalen Entspannung und Abkühlung nach dem Aufguss-Erlebnis.
- **Naturteich Biotop mit Liegeflächen:** Die grosszügig angelegte Aussenanlage lädt zum Entspannen und Verweilen im Grünen ein und lässt Sie den Wechsel zwischen Hitze, Abkühlung und Ruhe auf entspannte Art erleben.
- **Relax Lounge und Bistro Bar:** Das Erdgeschoss der «Hermitage», eines der ältesten Gebäude auf dem Gelände des Grand Resort Bad Ragaz, wird zur Entspannungs-Lounge mit integrierter Bistro Bar umgebaut.
- **Textil-Sauna:** Zusätzlich wird der Badebereich um eine 47 Quadratmeter grosse finnische Textil-Sauna erweitert. Diese ermöglicht den Gästen, die sich ungern in Nacktbereichen aufhalten, den Zugang zum gesundheitsfördernden Schwitzen.

Was ist Kelo-Holz?

Die beiden Blockhaus-Bauten werden mit dem silbergrauen Holz der Polarkiefer realisiert. Dieses stammt aus dem trockenkalten Polarklima nordskandinavischer und russischer Wälder. Aufgrund seiner Robustheit und Isolierfähigkeit gilt es als ideal für Saunabauten.

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 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 Saunaliebhabers.



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.

