



Wellness

ERLEBNIS  
TAMINA THERME

BAD RAGAZ

# SAUNA WELT



A photograph of a modern, luxurious sauna hallway. The walls are covered in gold-colored panels with various textures, including wavy patterns and brick-like designs. The floor is a dark, textured material. The lighting is warm and focused, creating a sophisticated atmosphere.

# DIE SAUNAWELT ZUM TRÄUMEN

Freuen Sie sich auf ein exklusives Wellness-Erlebnis für alle Sinne. Nutzen Sie die Vielfalt unserer atemberaubenden Saunawelt und nehmen Sie sich Zeit für das Wechselspiel zwischen Hitze, Abkühlung und Ruhe. Entspannen Sie in den aussergewöhnlichen Saunen oder beleben Sie Ihre Sinne während eines Saunarituals, bevor Sie sich der wohltuenden Ruhe am idyllischen Naturteich hingeben.

# SAUNA

## Gesundheit

Die Gesundheit ist unser wichtigstes Gut und sollte umsichtig gepflegt werden, denn mit ihr verbinden wir Lebensfreude, Zufriedenheit und Fitness. Saunagänge sind eine einfache und angenehme Möglichkeit, Ihre Gesundheit auf Trab zu halten. Der Wechsel von heisser Luft und anschliessender Abkühlung bringt den Stoffwechsel auf Hochtouren und stärkt die Abwehrkräfte. Auch Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Haut profitieren vom gesunden Temperatur-Wechselbad.

## Vielfalt

Entdecken Sie die 1'900 m<sup>2</sup> grosse Saunawelt, die Saunagängerherzen höherschlagen lässt. Ob Skandinavien-Feeling in den Kelo-Häusern, ein reinigendes Körperpeeling in der lettischen Pirts-Sauna oder eine Hamam-Anwendung im 24 m<sup>2</sup> grossen Dampfbad – erkunden Sie die atemberaubende Saunawelt. Lassen Sie sich zur Abkühlung vom mystischen Sprühnebel umhüllen oder tauchen Sie ein ins 16 °C erfrischende Thermalwasser-Becken.

## Erlebnis

Wir lieben es, besondere Momente für unsere Gäste zu kreieren. Mit einem breiten Angebot an natürlichen Ritualen, belebenden Erlebnis-Aufgüssen und aussergewöhnlichen Zeremonien nehmen wir Sie mit auf eine einzigartige Sinnesreise. Das Zusammenspiel von Wedeltechniken, Düften, Musik und Lichteffekten sorgt für eine stimmige Atmosphäre, in der Sie sich völlig fallen lassen können. Erleben Sie ein einzigartiges Wechselbad der Gefühle.



# ANGEBOTE

## Schwitzen

**Kelo-Aufguss-Sauna**  
Unser Herzstück –  
die grösste Aufguss-  
Sauna der Schweiz

85°C 15%

**Bio-Sauna**  
Finnische Sauna light –  
für ein schonendes  
Schwitzerlebnis

65°C 50%

**Finnische Sauna**  
Der Klassiker für ein  
starkes Immunsystem –  
heiss und trocken

95°C 5%

**Pirts-Sauna**  
Einzigartige lettische  
Saunakultur – exklusiv  
in Bad Ragaz

60°C 65%

**Ritual-Sauna Nera**  
Schlicht und mystisch –  
für einzigartige  
Rituale

75°C 30%

**Dampfbad**  
Viel Raum für sanftes  
Schwitzen – bei hoher  
Luftfeuchtigkeit

45°C 100%

**Infrarot-Sauna**  
Infrarot-Tiefenwärme –  
zur Entspannung und  
Schmerzlinderung

40°C

THERME

BISTRO-LOUNGE  
HERMITAGE

SAUNA INNENWELT

SAUNA AUSSENWELT

KELO-BLOCKHÄUSER

## Abkühlen

- Garten mit Naturteich und Liegedeck
- Thermalwasser-Abkühlbecken
- Erlebnisduschen, Eisbrunnen, Fussbäder

## Ruhen

- Ruheraum 1. OG (leises Sprechen erlaubt)
- Ruheraum EG (absolute Ruhe)
- Kelo-Ruheraum (absolute Ruhe)

## Geniessen

- Bistro-Lounge Hermitage  
Frische, leckere Brühen, knackige  
Salate und feines Birchermüesli –  
alles frisch, hausgemacht,  
gesund und köstlich

## Preise in CHF

	Erwachsene		Jugendliche (12 bis 16 Jahre)	
	Montag bis Freitag	Sa/So Feiertage	Montag bis Freitag	Sa/So Feiertage
Bis 2 Stunden	36.–	43.–	18.–	21.–
Jede weitere Stunde	4.–	4.–	3.–	3.–
Tageskarte Sauna	50.–	57.–	29.–	32.–
Tageskarte 36.5° (Bad/Sauna unlimited)	64.–	71.–	42.–	45.–

Kinder unter 12 Jahren haben keinen Zutritt zur Saunawelt.

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

**TIPP Sauna Package:** 1 Bademantel, 2 Frotteetücher und 1 Paar Flip-Flops für CHF 19.–

## Öffnungszeiten

Täglich	10.00 bis 22.00 Uhr
Freitag	10.00 bis 23.00 Uhr
Juni bis August (Montag bis Donnerstag)	13.30 bis 22.00 Uhr

Das Saunieren endet 30 Minuten vor der Schliessung der Saunawelt.

# HIGHLIGHTS



## Herrliche Bergkulisse

Unvergleichbar der Anblick des Bergpanoramas, das Sie bei Ihrer Ankunft in der Tamina Therme empfängt und während Ihres Aufenthalts nicht mehr loslässt. Ob beim Baden im kristallklaren Thermalwasser, auf der Liegewiese oder im Saunabereich – die atemberaubende Bergkulisse begleitet Sie auf Ihrer Reise durch die Saunawelt. Hier müssen Sie Ihre Augen nicht schliessen, um zur Ruhe zu kommen, im Gegenteil – geniessen Sie den Ausblick und tanken Sie neue Energie.

## Edler Innenbereich

Der neue Innenbereich der Saunawelt erstrahlt in völlig neuem Glanz und entführt Sie in eine andere Welt. Edle Materialien wie griechischer Marmor oder Glasbausteine mit Goldstaub verschmelzen mit verarbeitetem Eichen-Altholz. Eingebettet in diese Architektur lädt die einzigartige Pirts-Sauna zu lettischen Natur-Ritualen ein, während im grosszügigen Dampfbad das sanfte Schwitzen unter einem 780-Sternen-Himmel zum Erlebnis wird.

## Einzigartige Kelo-Blockhäuser

Die Kelo-Aufguss-Sauna ist das Herzstück der Saunawelt und die grösste Aufguss-Sauna der Schweiz. Erbaut aus skandinavischem Keloholz strahlt der Raum eine ganz besondere Atmosphäre aus. Ein idealer, faszinierender Ort, um Wedeltechniken, Lichteffekte, Musik und belebende Düfte auf sich wirken zu lassen. Im Kelo-Ruhehaus, erbaut aus dem feinen Holz jahrzehntealter Polarkiefern, erholen Sie sich von den Saunagängen.



# ..AUF GÜSSE

Die Aufguss-Vielfalt in der Tamina Therme bietet für jedes Bedürfnis das passende Angebot. Achten Sie auf die Symbole in unserem Aufgussplan, welche die unterschiedlichen Aufgussarten kennzeichnen:



## Der klassische Aufguss

Beim klassischen Aufguss herrscht absolute Stille – keine Musik, keine Show, nur natürliches Licht. Der Fokus liegt auf der Aromatherapie, das heisst auf die Entfaltung und Wirkung naturreiner ätherischer Öle.



## Der Meditations-Aufguss

Mit entspannender, meditativer Musik, in Kombination mit klassischen Wedeltechniken, entführt Sie der Meditations-Aufguss in eine spirituelle Welt – eine besondere Erfahrung für Körper und Geist.



## Der Erlebnis-Aufguss

Bei den populären Erlebnis-Aufgüssen wird zu unterschiedlichen Musikrichtungen facettenreich gewedelt, während der Dampf mit den Düften verschmilzt. Die perfekt inszenierte Dramaturgie sorgt für besondere Hitze- und Aufguss-Höhepunkte.



## Die Rituale & Anwendungen

Freuen Sie sich auf eine spannende Sinnesreise. Sei es beim Auflegen von Birkenzweigen während eines lettischen «Pirts»-Rituals oder bei einer gesundheitsfördernden Körperanwendung: Salz- und Zuckerpeelings, Masken, Honig, Hamam und viele mehr.



Den detaillierten Wochen-Aufgussplan finden Sie unter:  
[taminatherme.ch/aufguss](https://taminatherme.ch/aufguss)

*Wellness*  
ERLEBNIS  
TAMINA THERME  
BAD RAGAZ

Die Tamina Therme erstrahlt eingebettet im imposanten Umfeld des Grand Resort Bad Ragaz mit ihrer preisgekrönten Architektur. Hier ist Wellness ein Erlebnis für alle Sinne.

36.5°, weil es mir gut tut.



Tamina Therme

CH-7310 Bad Ragaz  
Telefon +41 (0)81 303 27 40  
info@taminatherme.ch  
taminatherme.ch

