



www.taminatherme.ch/sauna


**TAMINA
THERME**
Bad Ragaz

Saunalandchaft

Schitzen für die Gesundheit – hier wird Wellness zum Erlebnis

Schwitzen für die Gesundheit

Regelmässige Saunabesuche sind eine ideale Möglichkeit, der Erkältungssaison ein Schnippchen zu schlagen oder die Gesundheit ganzjährig zu unterstützen. Sie stärken das Immunsystem, trainieren Herz und Kreislauf und sind ausserdem gut für die Haut. Die körperlichen Auswirkungen eines Saunaganges sind dabei äusserst vielfältig und gesundheitsfördernd.

7 positive Effekte des Saunierens für Ihre Gesundheit



1. Vorbeugung von Durchblutungsstörungen
2. Entschlackung und Reinigung des Körpers
3. Stärkung des Immunsystems
4. Linderung von Atemwegserkrankungen
5. Förderung der Geschmeidigkeit des Bindegewebes, der Sehnen und der Bänder
6. Unterstützung bei der Heilung von Schwellungen
7. Positive Wirkung auf die Aktivierung des Herz- und Blutkreislaufes

5 goldene Saunatipps von unseren Sauna-Weltmeistern



Team-Weltmeister 2014:

Maik Brandenburg und Diana Laig

1. Gehen Sie nicht hungrig, aber auch nicht mit vollem Magen in die Sauna.
2. Die Abkühlungsphase des Körpers nach dem Saunagang ist entscheidend für einen gesundheitsfördernden Effekt.
3. Ein warmes Fussbad nach dem Aufguss verhindert ein Nachschwitzen des Körpers.
4. Saunieren ist eine Belastung für den Körper. Entspannen und regenerieren Sie sich zwischen den Saunagängen.
5. Trinken Sie reichlich nach dem Saunieren, um den Körper mit Flüssigkeit und Mineralstoffen zu versorgen, die er während dem Saunagang verliert.

Saunieren in der Tamina Therme

Die Tamina Therme ist als Wellness-Oase ein Ort der Entspannung und Erholung für Körper, Geist und Seele. Das Thermalwasser in seiner reinsten Form und das Massage- und Beauty-Angebot von Tamina Wellness werden in der Saunalandschaft durch die zelebrierte Saunakultur abgerundet:

- 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

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.

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

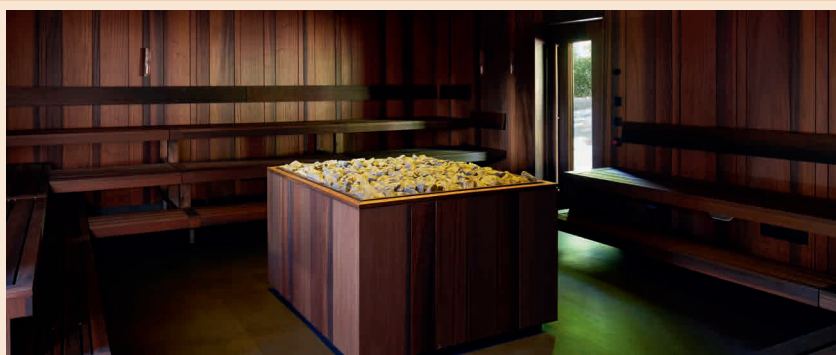
Schluss mit Schleppen von schweren Taschen und Wäsche waschen! Das Paket mit leihweise einem Bademantel und zwei Frotteetüchern sowie einem Duschgel und einem Shampoo ist ohne Vorbestellung für CHF 19.- am Empfang der Tamina Therme erhältlich.

Aufguss ist nicht gleich Aufguss – ein Erlebnis für alle Sinne

In der Schweiz wurde das gesundheitsfördernde Schwitzen in den letzten Jahren immer populärer – nicht zuletzt durch das Team der Tamina Therme, die als Pionier in der Schweizer Saunaszene gilt.

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

Für die stündlich stattfindenden Aufgüsse verwenden wir ausschliesslich echte 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 Wedel-techniken, Show- und Lichteffekten sowie Musik in der Aufguss-Aussensauna «Sauna Nera» Abwechslung in das Leben eines Saunaliebhabers. Die Sauna Nera war schon mehrmals Austragungsort der Schweizer Aufguss-Meisterschaften.



Regelmässige Saunaritual-Abende

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

Damen-Sauna

Daten	Jeden Mittwoch
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. Am Mittwoch, 23. März 2016 findet die Damen-Sauna nicht statt (Vollmond-Sauna).

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	Mittwoch 23. März, Freitag 22. April, Samstag 21. Mai, Montag 20. Juni, Donnerstag 21. Juli, Donnerstag 18. August, Freitag 16. September, Sonntag 16. Oktober, Montag 14. November, Mittwoch 14. 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.

Neue Saunaritual-Abende

Sauna-Stars

Die Saunameister der Tamina Therme haben schon des Öfteren bewiesen, dass sie zu den besten der Welt gehören. An den neuen 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, 31. März und Donnerstag, 24. November 2016 ab 18:00 Uhr
(Anmeldung erforderlich)

Kneipp-Sauna

Spezielle Sauna-Abende nach der Lehre des bayerischen Wasserdoktors Sebastian Kneipp stellen die Gesundheit noch mehr in den Mittelpunkt des Aufgusses. Saunagäste der Tamina Therme erwartet an den Kneipp-Sauna-Abenden ein abwechslungsreiches Aufgussprogramm, das die Wirkungen von Wasser und Heilpflanzen miteinander kombiniert.



Termine:

Donnerstag, 28. April und Donnerstag, 27. Oktober 2016 ab 18:00 Uhr
(Anmeldung erforderlich)

4. 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, 12. – 14. August 2016

