



Hydrotherapie – Heilen durch Wasser

  
TAMINA  
THERME  
Bad Ragaz

## Kneipp-Sauna-Abend

Donnerstag, 30. November 2017, ab 18.00 Uhr

«Es ist das natürlichste, einfachste und, wenn recht angewendet, das sicherste Heilmittel.» Getreu dieser Aussage von Sebastian Kneipp erwartet Sie ein Saunaritual-Abend im Zeichen des **Wassers**.





## Kneipp – natürlich saunieren

**TAMINA  
THERME**  
Bad Ragaz

Das ganzheitliche Denken von Sebastian Kneipp (1821-1897) gilt heute noch als wegweisend für naturheilkundliche Heilmethoden und zeitgemässe Präventivmedizin. Die Kneipp-Lehre beruht auf fünf Säulen und beinhaltet nicht nur Kräuter, Lebensordnung, Ernährung und Bewegung sondern auch unzählige **Wassertherapien**.

Zu Gast ist **Dr. Matthias Fenzl** – als promovierter Wissenschaftler ist er im Medizinischen Zentrum Bad Ragaz sowie in der Klinik Valens tätig und hat kürzlich sein erstes Buch «Aquatraining schlägt Wellen» veröffentlicht. Mit lehrreichen Praxisinputs über Wirksamkeit und Bedeutung von Wasser für den menschlichen Organismus begleitet er durch den Abend.

### Programm Kneipp-Sauna:

- 18.00 Uhr Begrüssung an der Saunabar
- 18.15 Uhr Aufguss für mehr Lebensfreude mit Litsea Cubeba und Zitronenöl
- 18.35 Uhr Instruktionen von Dr. Matthias Fenzl zu den Kneippschen Gussformen
- 19.00 Uhr Aufguss für freie Atemwege mit Nadelholz-Ölen
- 19.30 Uhr Zeit zur Ruhe mit Informationen zu den Effekten des Eintauchens ins Wasser
- 20.00 Uhr Aufguss für eine reine und sanfte Haut mit Kräutersalzpeeling
- 20.30 Uhr Zeit zur Ruhe mit Aufklärungen zum Trinkverhalten im Alltag, beim Sport und beim Saunieren
- 21.00 Uhr Aufguss zum Abendausklang mit Zedernholz, Nelke und Orangenöl

### Kneipp-Sauna-Package: CHF 48.– pro Person

Saunaabend inklusive Aufgussprogramm, 1 Begrüssungsgetränk, 1 Getränk nach Wahl, Kneipp's Heilpflanzentee, 1 Überraschungsgeschenk für Zuhause

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Nutzen Sie den Vorverkauf und beziehen Sie Ihr Ticket unter [www.taminatherme.ch/tickets](http://www.taminatherme.ch/tickets) oder persönlich am Empfang.

Weitere Informationen unter [www.taminatherme.ch/events](http://www.taminatherme.ch/events).