



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

  
TAMINA  
THERME  
Bad Ragaz

## Saunarituale zur Wintersonnenwende

Die Wintersonnenwende symbolisiert den Kampf zwischen Licht und Dunkelheit. Begeben Sie sich auf eine Sinnesreise, welche dieses Duell mit kreativen und gesundheitsfördernden Aufgussritualen erlebbar macht.



# Lichterfest in der Sauna

Mittwoch 19. Dezember 2018, ab 18.00 Uhr

Limitierte  
Ticketzahl!

Körper, Geist und Seele sind eine Einheit. Im Sommer ist der Körper aktiver, im Winter der Geist. In der Zeit der Wintersonnenwende ist es wichtig, den Körper zur Ruhe kommen zu lassen und ihn zu pflegen. Zugleich ist es wichtig dem Geist mehr Zuwendung zu schenken und die Seele zu verwöhnen.

Der Fokus an diesem Abend liegt auf der Reinigung und Stärkung von Körper, Geist und Seele. Mit mystischen Feuerzeremonien, überraschenden Ritualen, kreativen Aufgüssen und einem stärkenden Winterbuffet transformieren wir mit Hilfe neugewonnener Energie die Dunkelheit in neues Licht.

## Programm:

- 18.00 Uhr Begrüssung in der Bistro-Lounge Hermitage
- 18.20 Uhr Lettischer Ritual-Aufguss «Uguns»
- 19.00 Uhr «Uguns» Feuerritual unter freiem Himmel
- 19.30 Uhr Waldaufguss mit Kräutersalzpeeling
- 19.50 Uhr Zeit für Ruhe und Entspannung
- 20.30 Uhr Showaufguss «Celebration of Light»
- 20.50 Uhr Stärkung am Winterbuffet in der Bistro-Lounge Hermitage
- 21.20 Uhr Abschluss und Verabschiedung in der Bistro-Lounge Hermitage

## Lichterfest-Package: CHF 59.– pro Person

Saunaabend inklusive Aufgussprogramm, 1 Tamina-Tee zur Begrüssung, Winterbuffet mit diversen Snacks und einem alkoholfreien Cocktail, 1 Licht für zu Hause

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.



# Natur-Rituale in der Sauna

Freitag und Samstag, 21. und 22. Dezember 2018

Wintersonnenwende am Freitag, Vollmond am Samstag – an diesem Wochenende erwartet Sie eine geballte Ladung an Naturenergie. Abwechslungsreiche Aufgüsse und Rituale setzen Kräfte frei, die Sie gesund durch die dunkle Jahreszeit bringen.

An beiden Tagen gelten die regulären Öffnungszeiten und Eintrittspreise.

## **Aufguss-Programm Freitag:**

- 10.30 Uhr Klassischer Aufguss «Wald-Sauna»
- 12.00 Uhr Erlebnisaufguss «Kraft der Sonne»
- 13.00 Uhr Klassischer Aufguss «Chrut und Uchrut»
- 14.00 Uhr Aromatherapie-Aufguss «Die heiligen Essenzen»
- 15.00 Uhr Aufguss mit Bergbach-Peeling
- 16.00 Uhr Aboriginal Ritual
- 17.00 Uhr Klassischer Aufguss mit Lavendelquarz
- 18.00 Uhr Informationen zur Wintersonnenwende in der Bistro-Lounge Hermitage
- 18.15 Uhr Räucherritual
- 19.00 Uhr Erlebnisaufguss «Chrüterzauber»
- 19.10 Uhr Kräuterwasser-Aufguss «Herbal Infusion»
- 20.00 Uhr Peeling «Touch of Nature»
- 20.10 Uhr Kräuterhonig-Peeling im Dampfbad
- 21.00 Uhr Showaufguss «Let`s celebrate!»
- 21.10 Uhr Klangschalenritual
- 22.00 Uhr Erlebnisaufguss «Z Raschla vo da Blätter»

## **Aufguss-Programm Samstag:**

- 10.30 Uhr Morgenritual
- 12.00 Uhr Erlebnisaufguss «Wachholdertrunk»
- 13.00 Uhr Klassischer Aufguss «Sonnenstrahl»
- 14.00 Uhr Erlebnisaufguss «Ebbe und Flut»
- 14.10 Uhr Klassischer Aufguss mit Heilkräutern
- 15.00 Uhr Erlebnisaufguss «Vitamin N»
- 15.10 Uhr Meditationsaufguss «Vollmond Mantra»
- 16.00 Uhr Klassischer Aufguss «Geschenk des Mondes»
- 16.10 Uhr Tonerde-Anwendung im Dampfbad
- 17.00 Uhr Erlebnisaufguss «Der Sohn der Birke»
- 17.10 Uhr Atemübungen «Tief durchatmen» in der Bio-Sauna
- 18.00 Uhr Erlebnisaufguss «Wasser»
- 18.10 Uhr Kneippanwendung im Dampfbad
- 19.00 Uhr Erlebnisaufguss «Feuer»
- 19.10 Uhr Räucherritual
- 20.00 Uhr Erlebnisaufguss «Wind»
- 20.10 Uhr Klassischer Aufguss «Frische Brise»
- 21.00 Uhr Erlebnisaufguss «Erde»

## 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)

@taminatherme

