

# Öffnungszeiten

## Thermalwasserwelt

Täglich von 08.00 bis 22.00 Uhr

Freitag von 08.00 bis 23.00 Uhr

## Saunalandschaft

Täglich ab 10.00 Uhr

Juni bis August, Montag – Donnerstag ab 13.30 Uhr

Die Bade- und Saunazeit endet 30 Minuten vor Schliessung der Therme.

## Tamina Wellness

Täglich von 09.00 bis 20.00 Uhr

Die Öffnungszeiten an Feiertagen, Events und während der alljährlichen Revision finden Sie auf [www.taminatherme.ch](http://www.taminatherme.ch)

Änderungen vorbehalten.

## Tamina Therme

CH-7310 Bad Ragaz, Tel. +41 (0)81 303 27 40  
[www.taminatherme.ch](http://www.taminatherme.ch), [info@taminatherme.ch](mailto:info@taminatherme.ch)

 Werden Sie Facebook-Fan!



# 36.5°, weil es mir gut tut.



Öffentliches Thermalheilbad

  
**TAMINA  
THERME**  
Bad Ragaz

## 36.5°, eine Quelle für alle Sinne.

Das öffentliche Thermalheilbad Tamina Therme ist als Wellness-Oase, ein Ort der Entspannung und Erholung für Körper, Geist und Seele: Das Thermalwasser in seiner reinsten Form, zelebrierte Saunakultur und das Tamina Wellness-Angebot in dem stimmungsvollen und lichtdurchfluteten Ambiente der Therme schaffen ein intensives Wohlfühlerlebnis für alle Sinne!

## 36.5°, wie es mir gut tut.

Die positive Wirkung des 36.5° C warmen, heilenden Thermalwassers hinsichtlich Wellness, Erlebnis, Regeneration oder Rehabilitation ist in der Tamina Therme intensiv spürbar. Zusammen mit Spezialisten haben wir für Sie folgende Badeabläufe zusammengestellt:

- Wellbeinggast
- Aktiv- und Erlebnisgast
- Regenerationsgast
- Gesundheits- und Kurgast  
(Therapiegast)





**Die Taminaschlucht:** Der imposante Ursprung unseres Thermalwassers ist einen Ausflug wert.

## 36.5°, das blaue Gold.

Entdeckt wurde die wasserreichste Akratotherme Europas vor rund 800 Jahren. Kein Geringerer als Paracelsus selbst würdigte ihre heilende Wirkung, als er 1535 die Quelle besuchte. Das Thermalwasser sprudelt, nachdem es rund vierzehn Jahre lang durch Gestein gesickert ist, mit einer Temperatur von 36.5° C aus der Quelle.

Die Tamina Therme ist nach Art. 40 im Krankenversicherungsgesetz ein vom Bund anerkanntes Heilbad.



An Ihrem Geburtstag erhalten Sie gegen Vorweisen Ihres Ausweises den Eintritt in die Tamina Therme geschenkt.



Buchen Sie Ihre Wunschbehandlung online unter [www.taminatherme.ch/shop](http://www.taminatherme.ch/shop)



**BABOR**  
BEAUTY SPA

## Angebote & Preise

Thermalwasserwelt				
	Montag bis Freitag	Sa/So* Feiertage	Montag bis Freitag	Sa/So* Feiertage
Preise CHF	Erwachsene		Kinder (3-16 Jahre)	
Bis 2 Std.	28.-	35.-	16.-	19.-
Bis 4 Std.	32.-	39.-	19.-	22.-
Tageskarte	36.-	43.-	22.-	25.-
Morgenbaden bis 11.00 Uhr	19.-	26.-	12.-	15.-
Abendbaden ab 19.30 Uhr	21.-	26.-	12.-	15.-
Thermalwasserwelt & Saunalandschaft				
Beim Betreten der Saunalandschaft wird automatisch ein Aufpreis von CHF 10.- pro Person verrechnet.				
Saunalandschaft				
Bis 4 Std.	28.-	35.-	16.-	19.-
Tageskarte	32.-	39.-	19.-	22.-
* Vom 25. Dezember bis 3. Januar gilt durchgehend der Wochenend-/Feiertagtarif.				

Wertkarten	
ab CHF 130.-	<b>5% Ermässigung</b> auf den Eintrittspreis Bad/Sauna
ab CHF 260.-	<b>10% Ermässigung</b> auf den Eintrittspreis Bad/Sauna
ab CHF 500.-	<b>10% Ermässigung</b> auf den Eintrittspreis Bad/Sauna sowie im Café Therme (nur Nassbereich)
ab CHF 1'000.-	<b>10% Ermässigung</b> auf alle Angebote in der Tamina Therme inkl. Café Therme (nur Nassbereich). Ausgenommen Packages, Kurse und Spezialanlässe.
Wertkarten-Depot CHF 30.- Keine Barauszahlung von Restbeträgen möglich	

Abonnemente	
Jahresabo Bad & Sauna unlimitiert	CHF 1'100.-
Morgen-Jahresabo Bad & Sauna bis 14.00 Uhr	CHF 800.-
Jahresabo Sauna unlimitiert	CHF 800.-

Wichtige Informationen	
Abonnemente beinhalten keine Spezialereignisse und Kurse.	
Kinder unter 3 Jahren haben keinen Zutritt (ausgenommen zu den Babyschwimmkursen).	
Kinder unter 12 Jahren haben keinen Zutritt in die Saunalandschaft.	
Jugendliche von 12 bis 16 Jahren haben nur in Begleitung einer erwachsenen Person Zutritt in die Saunalandschaft.	
Seniorenrabatt: 10 % (ab 62 Jahren)	

## Café & Shop

**Café Therme – 365 Tage nach Herzenslust geniessen**  
Lassen Sie sich verwöhnen mit Köstlichkeiten der Traditionsbäckerei Merz aus Chur: Brot, Brötli, Gipfeli, Canapés, Sandwiches, Hot Paninis, Wähen, Salate, Patisserie, Süssgebäck, Bündner Nusstorten, Kaffee, Tee, Säfte und vieles mehr.

### Shop La Butia

Nehmen Sie einen Hauch von 36.5° C mit nach Hause. Bade- und Freizeitmode sowie BABOR-Kosmetikprodukte zählen zum Sortiment.

## Tamina Fitness & Kurse

Ein Körpergefühl das fit und glücklich macht: effektives Training im Ragazer Thermalwasser mit Massagewirkung auf das Bindegewebe. Auf gelenkschonende Art und Weise werden die Kondition trainiert und Muskeln gestärkt.

### Tamina Fitness

Aqua Cycling, Aqua Fitness, Aqua Power, Tamina Chi

### Tamina Kids

Babyschwimmen, Planschkiste, Schwimmvorbereitungskurs, Kinderschwimmkurse (Anfänger und Fortgeschrittene)

**Detailinformationen** zu den Kursangeboten finden Sie auf unserer Website unter: [www.taminatherme.ch/kurse](http://www.taminatherme.ch/kurse)

## Saunaritual-Abende

Erleben Sie unsere Saunalandschaft noch abwechslungsreicher an unseren Spezial-Abenden. Saisonale Aufgüsse, Erzählungen, Pflegetreatments, Snacks, gesunde Erfrischungen und vieles mehr warten an folgenden Anlässen auf unsere Saunaliebhaber:

### Vollmond-Sauna

Je einmal im Monat ab 19.00 Uhr zelebrieren wir das Saunieren bei Vollmond.

### Freitagabend-Sauna

Ab 18.00 Uhr streifen Sie die Alltagshektik ab und wir zelebrieren die Einstimmung auf das Wochenende.

### Damen-Sauna

Jeden Mittwoch ab 19.00 Uhr sind die Saunatüren nur für unsere weiblichen Gäste geöffnet.

**Weitere Informationen** und Angebote finden Sie auf [www.taminatherme.ch/sauna](http://www.taminatherme.ch/sauna)



**Sauna Nera:** Ein einzigartiges Erlebnis – unsere Aussensauna. Eintritt Sauna ohne Badeintritt möglich.

## Tamina Wellness

	Min.	CHF
haki® – klarer Kopf – klarer Weg		
haki® Sacral	25	75.-
haki® Stretch & Relax	50	120.-
haki® Purna	80	160.-
haki® Flow	75	165.-
haki® Flow deluxe	75	215.-
haki® Wasser & Erde	120	275.-
<b>Detailinformationen</b> zu den haki® Behandlungen finden Sie auf unserer Website unter <a href="http://www.taminatherme.ch/haki">www.taminatherme.ch/haki</a>		
Massagen		
Klassische Massage	25	67.-
	50	110.-
	75	150.-
Fussreflexzonen-Massage	50	110.-
Kombi-Massage Rücken & Füsse	50	110.-
Kombi-Massage Rücken & Gesicht	50	110.-
Lymphdrainage	50	110.-
Aromaöl-Massage	60	120.-
BABOR Wellness-Massagen		
BABOR Balancing «Stärkt dein Ich»	50	127.-
BABOR Energizing «Erweckt dein Ich»	75	157.-
BABOR Relaxing «Entspannt dein Ich»	90	187.-
BABOR Körperbehandlungen		
BABOR Sensational Bodypeeling	30	95.-
BABOR Pure Back	50	110.-
BABOR Anti-Cellulite-Wrap	60	130.-

## Spa Day Packages

**Alle Packages enthalten:** 1 Getränkebon, 1 Drink an der Saunabar, Slippers, leihweise flauschigen Bademantel sowie 1 Wärmetuch und 2 Frotteetücher

	CHF
Spa Day Relax	170.-
Tageseintritt Bad & Sauna, Massage nach Wahl (50 Minuten)	
Spa Day haki®	170.-
Tageseintritt Bad & Sauna, haki® Stretch & Relax (50 Minuten)	
Spa Day Beauty	220.-
Tageseintritt Bad & Sauna, BABOR Skinovage (90 Minuten), Lunch	
Spa Day Nail	145.-
Tageseintritt Bad & Sauna, Maniküre oder Pediküre mit Lack	
Spa Day Woman	215.-
Tageseintritt Bad & Sauna, BABOR Shorty (45 Minuten), Maniküre oder Pediküre mit Lack	
Spa Day Deluxe	325.-
Tageseintritt Bad & Sauna, Maniküre & Pediküre mit Lack, Massage nach Wahl (50 Minuten), Prosecco, Lunch	

### Private Tamina Wellness

3 Stunden exklusives Verwöhnprogramm, individuell nach Ihren Wünschen (pro Person) 300.-

	Min.	CHF
Gesichtsbehandlungen		
In Abstimmung mit Ihrem Hauttyp		
BABOR Shorty	45	90.-
BABOR Pure	60	110.-
BABOR Skinovage	90	150.-
Doctor BABOR		
Doctor BABOR Neurosensitive	90	160.-
Doctor BABOR Collagen Booster	90	170.-
Anti-Aging		
BABOR HSR Lifting Treatment	90	175.-
BABOR ReVerseive	90	190.-
BABOR SeaCreation Express	60	170.-
BABOR SeaCreation	120	340.-
For Men		
BABOR for Men Energy	45	90.-
BABOR for Men Relax	90	150.-
Pflege für Hände & Füsse		
Maniküre	45	70.-
Pediküre	60	75.-
Wellness Maniküre	75	110.-
Wellness Pediküre	75	120.-
Maniküre mit UV-Lack	60	90.-
Pediküre mit UV-Lack	60	105.-
Maniküre und Pediküre mit Lack + CHF 10.- / mit French + CHF 15.-		
Make-up		
Make-up	30	70.-
Make-up-Kurs ab 2 Personen (pro Person)	90	80.-
<b>Detailinformationen</b> zu den Behandlungen sowie weitere Beauty-Extras finden Sie auf unserer Website unter <a href="http://www.taminatherme.ch/wellness">www.taminatherme.ch/wellness</a>		



**Der BABOR Beauty Shop** in der Tamina Therme ist ein kleines Mekka für alle, die ihre Haut mit professioneller Kosmetik verwöhnen möchten.

**Als Badegast profitieren Sie von CHF 4.-** Preisreduktion auf alle Einzelbehandlungen.

**Behandlungen** können auch ohne Badeaufenthalt gebucht werden.

**Wichtig für Ihre Gesundheit:** Allfällige gesundheitliche Beschwerden wie Allergien, Unfallverletzungen, vor kurzem durchgeführte Operationen oder Schwangerschaften sind bei der Reservation von Behandlungen zu erwähnen.



Höhenluft.

Schneeluft.

[www.flumserberg.ch](http://www.flumserberg.ch)



## So finden Sie uns

Die Tamina Therme liegt inmitten der Ferienregion Heidiand und in nächster Nähe vom Ski- und Wandergebiet Pizol. Bad Ragaz ist nur eine Autostunde von St. Gallen und Zürich sowie 30 Minuten von Feldkirch entfernt. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen Sie Bad Ragaz in gut einer Stunde ab St. Gallen und Zürich. Der Bahnhof liegt 15 Gehminuten von der Tamina Therme entfernt. Das Postauto hält direkt vor der Tamina Therme.





## Thermalwasserwelt

Nach dem Baden fühlt sich die Haut samtweich und natürlich rein an. Zudem trägt das Baden zur Erholung bei, lockert Muskeln, stärkt Abwehrkräfte und fördert die Durchblutung. Das 36.5°C warme Thermalwasser hilft bei rheumatischen oder neurologischen Beschwerden, Stoffwechsel- und Durchblutungsstörungen, Erkrankung des Bewegungsapparates oder der Herz- und Kreislauforgane.

- 1 Attraktionsbad, 34°C**  
Erlebnis und Entspannung für alle Sinne, Regeneration und Rehabilitation für den ganzen Körper. Mit wohltuenden Massagedüsen, Nackenduschen, Massageliegen & -sitzen.
- 2 Bewegungsbad/Sportbad, 32°C**  
Gelenkschonende Bewegungen im Wasser sind das mon-plus-ultra für Ihren Körper. Beim Sport im Wasser erleben Sie eine sanfte Gewebe-Massage und kurbeln Ihre Fettverbrennung an.
- 3 Sprudelbad, 36.5°C**  
Lösen Sie Verspannungen und bringen Sie Ihren Blutdruck auf Kurs. Beim Sprudeln im 36.5°C warmen Wasser lindern Sie Muskelkater und kurbeln den Stoffwechsel an.
- 4 Sprudelliegebad, 36.5°C**  
Mit einem Bad im körperwarmen Sprudelbad bringen Sie Ihren Wärmehaushalt ins Gleichgewicht. Einfach die Augen schliessen, entspannen und geniessen!
- 5 Warmwassergrotte 39°C / Kaltwassergrotte 17°C**  
Das Wechselbad in der Warm- und Kaltwassergrotte fördert die Durchblutung und stärkt Ihr Immunsystem. Es fördert die Kreislaufregulierung, stärkt Ihr Hautgewebe und aktiviert Ihren Stoffwechsel.
- 6 Aussenbad 34°C**  
Das einzigartige Thermalwassererlebnis im Freien mit herrlichem Blick auf das Bündner Bergpanorama. Mit Whirlpool, Wasserfall, Strömungskanal, Massageliegen & -sitzen. Im Sommer lädt die Liegewiese zum Entspannen ein, weit weg vom Freibadrummel.
- 7 Dampfbad, 45°C, 100% Luftfeuchtigkeit**  
Ein Aufenthalt im Dampfbad befreit Ihre Atemwege und lockert die Muskulatur. Die dampfende Wärme hat eine reinigende Wirkung auf Ihre Haut.
- 8 Ragazer Wärmetücher**  
Eine wahre Wohltat für Ihren Körper als krönender Abschluss Ihres Badeaufenthaltes. Ein Wärmetuch ist im Eintrittspreis inbegriffen. Jedes Weitere kostet CHF 3.-.
- 9 Massageliegen 15 Min. CHF 10.-**  
Gestalten Sie Ihr eigenes Wohlfühlprogramm. Ob Shiatsu, Schwedisch oder Shiro, gönnen Sie Ihrem Körper eine wohltuende Massage, ganz individuell nach Ihrem Wunsch.
- 10 Sonnenliegen 20 Min. CHF 10.-**  
Auf unseren Sonnenliegen tanken Sie einen Hauch von Sommer und Wärme zu jeder Jahreszeit.
- 11 Napshell® 20 Min. CHF 10.-**  
Schlafen Sie sich fit. Tanken Sie Energie und tauchen Sie ein in die Welt der Träume durch einen herrlichen Power-Nap.
- 12 Solarium 10 Min. CHF 10.-**  
Tanken Sie Sonne bei jedem Wetter und erlangen Sie einen gleichmässig, langanhaltenden Sommerteint.
- 13 Ruheräume und Entspannungsliegen**

## Wellbeingast

Erleben Sie ganzheitliche Entspannung und entfliehen Sie dem Alltagsstress. Hier kommen Sie in den Genuss von Wellbeing für Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich verwöhnen mit Massage- oder Beauty-Behandlungen und tauchen Sie ein in die Wohlfühlwelt der Tamina Therme.

Empfehlung für Badeablauf: ca. 2 1/2 h

	Wellness & Erholung	Min.
7	Warmes Fussbad	10
7	Dampfbad 45°C	15
	Kalt duschen	5
2	Schwimmen im Bewegungsbad 32°C	10
	Thermalwasser trinken (0.3l)	
8	Ruhepause	10
2	Biosauna 65°C	10
5	Kalt duschen und Eisenreibung	5
	Thermalwasser trinken (0.3l)	
8	Ruhepause	10
1	Finnische Aufgussauna 85°C	10
	Kalt duschen	5
5	Kaltwassergrotte 17°C	1
	Thermalwasser trinken (0.3l)	
Ruhe & Entspannung		Min.
12	Solarium	10
6	Entspannung im Aussen- oder Attraktionsbecken 32°C mit Sprudelsitzen, Nackenduschen und Massagedüsen	30
11	Schlafpause in der Napshell	20
	Beauty-Behandlung oder Massage	

- Thermalwasserwelt
- Saunalandschaft
- Behandlungsräume
- Thermalwasser Trinkbrunnen
- Mobilitätsbehinderte sind in der Tamina Therme willkommen.
- Toiletten Damen
- Toiletten Herren
- Duschen
- Aufzug

## Aktiv- und Erlebnisgast

Verbessern Sie Ihre persönliche Performance durch Bewegung und Training und profitieren Sie von einer umso intensiveren Erholungsphase nach der sportlichen Betätigung. Die perfekte Kombination aus Sport und Entspannung für das pure körperliche Wohlgefühl!

Empfehlung für Badeablauf: ca. 2 3/4 h

	Bewegung & Training	Min.
2	Aqua Cycling, Schwimmen oder Aqua Power im Sportbad 32°C (diverse Kursangebote)	45
	Thermalwasser trinken (ca. 0.3 - 0.5l), kleine Stärkung (Powerdrink, Obst) im Café Therme	
Regeneration & Erholung		Min.
4	Dampfbad 45°C	15
2	Biosauna 65°C	10
5	Kalt duschen und Eisenreibung	5
	Thermalwasser trinken (0.25l)	
	Aufenthalt an der frischen Luft	15
1	Finnische Aufgussauna 85°C	12-15
5	Kalt duschen und Eisenreibung	5
	Thermalwasser trinken (0.25l)	
4	Sprudelbad oder Sprudelliegebad 36.5°C	15
5	Kalt-/Warmwassergrotte Wechselbäder: kalt - warm - kalt	1-3-1
1	Massagedüsen im Attraktionsbad 34°C zur Lockerung der Muskulatur	10
Ruhe & Entspannung		Min.
	Thermalwasser trinken (ca. 0.5l), kleine Stärkung im Café Therme	
6	Entspannung im Aussenbad 34°C mit Floaten im Strömungskanal	15
12	Solarium	10

## Regenerationsgast

Sie haben sich beim Sport körperlich ausgepowert? Dann tanken Sie hier neue Energie und beugen Sie Muskelkater vor. Finden Sie Ruhe & Erholung, indem Verspannungen gelöst werden und Ihr Körper pure Regeneration erlangt.

Empfehlung für Badeablauf: ca. 3 h

	Regeneration	Min.
4	Dampfbad 45°C	10-15
2	Biosauna 65°C	5-10
5	Kalt duschen	3
	Thermalwasser trinken (0.3l)	
8	Ruhepause	20
4	Dampfbad 45°C	10
1	Finnische Aufgussauna 85°C	5-10
5	Kalt duschen	3
5	Warmwassergrotte 39°C	5
	Thermalwasser trinken (0.3l)	
13	Ruhepause	10
6	Attraktions- oder Aussenbad 34°C Massagedüsen & -liegen, Nackenduschen, etc.	10
2	Schwimmen im Sportbad 32°C	10
5	Kaltwassergrotte 17°C	0.5-1
Ruhe & Entspannung		Min.
	Thermalwasser trinken (ca. 0.5l), kleine Stärkung im Café Therme	
13	Ruhepause	15
	Klassische Massage	50
10	Sonnenliegen	20
	Eincremen mit pflegender Bodylotion	

## Gesundheits- und Kurgast (Therapiegast)

Packen Sie es an! Mit dem Wechsel von warmen und kalten Bädern wird gezielt die Rehabilitation nach einer Krankheit, einem Unfall oder einer Operation beschleunigt. Eine regelmässige Durchführung wirkt sich ausserdem positiv auf den Alterungsprozess aus.

Empfehlung für Badeablauf: ca. 1 3/4 h

	Rehabilitation & Aufbau	Min.
4	Sprudelbad oder Sprudelliegebad 36.5°C	10
7	Dampfbad 45°C	10
	Kalt duschen	
	Aufenthalt an der frischen Luft	3-5
5	Warm-/Kaltwassergrotte 39°C / 17°C 1 Min. warm, 20 Sek. kalt, 3 x wiederholen	4
	Thermalwasser trinken (0.25l)	
6	Ruhepause auf den Wärmeliegen	10
2	Biosauna 65°C (auf der 2. Sitzstufe)	15
5	Kalt duschen	1
7	Warm-kalte Fussbäder 39°C / 17°C 1 Min. warm, 20 Sek. kalt, 3 x wiederholen	4
Ruhe & Entspannung		Min.
	Thermalwasser trinken (ca. 0.5l), kleine Stärkung (Salat, Obst-/Gemüsesäfte) im Café Therme	
6	In Wärmetuch eingehüllte Ruhepause	15
1	Massagedüsen im Attraktionsbad 34°C zur Lockerung der Gelenke und Muskulatur	15
8	Massageliegen	15

## Saunalandschaft

Das Saunieren und Dampfbaden hat eine positive Wirkung auf die Aktivierung des Herz- & Blutkreislaufes, die Zufuhr von Sauerstoff, die Dehnbarkeit des Bindegewebes, der Sehnen & Bänder, die Beweglichkeit und die Prozesse des Immunsystems. Es unterstützt ausserdem bei der Heilung von Krampfadern, Schwellungen, Kreislaufstörungen und Infekten.

- 1 Finnische Aufgussauna, 85°C, 15% Luftfeuchtigkeit**  
Das trockene Klima mit Temperaturen von 80° - 100°C im Herzstück der Saunaanlage aktiviert Ihren Herz- & Blutkreislauf und stärkt das Immunsystem. Jeweils zur vollen Stunde finden saisonale Show-Aufgüsse statt.
- 2 Biosauna, 65°C, 50% Luftfeuchtigkeit**  
Bei einer Temperatur von wohltuenden 65°C und einer Luftfeuchtigkeit von 50% lockern Sie Ihre Muskeln und intensivieren die Dehnbarkeit von Bändern und Sehnen. Ätherische Öle, Klangschalen-Meditationen, Gute-Nacht-Aufgüsse oder Phantasie-Reisen bringen pure Entspannung zum Tagesausklang.
- 3 Sauna Nera, Aufgussauna, 90°C, 10-15% Luftfeuchtigkeit**  
Die neue Perle in unserer Saunalandschaft. Die Innenwände und Sitzstufen rund um den Aufgussofen bestehen aus dunkelbraunem Abachi-Holz. Die Architektur schafft eine einmalige Atmosphäre und lässt auf die Aufgüsse abgestimmte Lichtspiele zu. Hintergrundmusik rundet die Zeremonie ab und lässt den Saunagang zum multisensualen Erlebnis werden.
- 4 Dampfbad, 45°C, 100% Luftfeuchtigkeit**  
Die angenehme Temperatur von 45°C und eine Luftfeuchtigkeit von 100% wirken sich positiv auf die Atemwege, die Muskulatur und die Haut aus. Honiganwendungen, Heilerde-Anwendungen, verschiedene Gesichtsmasken und Peelings zählen zu den täglichen Highlights im Dampfbad.
- 5 Erlebnisduschen**  
Verschiedene Brauseduschen, ein Eisbrunnen, eine Eimerdusche und eine Schwalldusche bieten die perfekte Abkühlung während und nach dem Saunieren.
- 6 Wärmeliegen**  
Ruhensie in wärmespendenden Liegen und erholen Sie sich von den schweisstreibenden Saunagängen.
- 7 Fussbäder**  
Ein warmes Fussbad vor dem ersten Saunagang fördert das Schwitzen. Das warme Fussbad danach lindert das Nachschwitzen. Ein kaltes Fussbad zwischen den einzelnen Saunagängen trägt zur optimalen Erfrischung bei und bringt den Kreislauf in Schwung.
- 8 Ruheräume und Entspannungsliegen**  
Der Körper braucht während eines Bade- und Saunaaufenthaltes ausreichende Erholung. Gönnen Sie sich einen Moment der Ruhe und dösen Sie in unseren gemütlichen Ruheräumen vor sich hin.
- 9 Saunabar La Raga**  
Kleine Snacks und Getränke für «Zwischendurch» - Tanken Sie Kraft und Energie an unserer Saunabar.





**MEDIZINISCHES ZENTRUM**  
Medical Health Center  
**Bad Ragaz**

Die besten Voraussetzungen für Ihre Rehabilitation – alles unter einem Dach.  
[www.healthragaz.ch](http://www.healthragaz.ch)

