

# Sauna-, Gastro- und Shopangebot

## Tamina Therme Bad Ragaz



### SAUNA-ANGEBOT

#### **Aufguss-Aussensauna Nera, 90° C, 10 - 15 % Luftfeuchtigkeit**

Die neue Perle in unserer Saunalandschaft. Die Innenwände und Sitzstufen rund um den Aufguss-Ofen 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.

#### **Finnische Aussensauna, 85° C, 20 % 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 wohltuende saisonale Aufgüsse statt.

#### **Bio-Kräutersauna, 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.

#### **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.

#### **Erlebnisduschen**

Verschiedene Brauseduschen, ein Eisbrunnen, eine Eimerdusche und eine Schwalldusche bieten die perfekte Abkühlung während und nach dem Saunieren.

#### **Wärmeliegen**

Ruhen Sie in wärmespendenden Liegen und erholen Sie sich von den schweisstreibenden Saunagängen.

#### **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.

#### **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.

## GASTROANGEBOT

### **Saunabar La Ruga**

Kleine Snacks und kalte Getränke für «Zwischendurch» – Tanken Sie Kraft und Energie an unserer Saunabar.

### **Café Therme - 365 Tage, nach Herzenslust geniessen**

Hier treffen Thermengäste auf Spaziergänger und Kaffeeklatschfrauen auf W-Lan suchende Arbeitshungrige. Egal, ob Sie einen ruhigen Lese- oder Arbeitsmoment für sich brauchen oder Ihnen nach einem geselligen Gespräch mit einem lieben Menschen ist – im Café Therme findet jeder und jede seinen Lieblingsplatz. Steht Ihnen das Bedürfnis nach einem schmackhaften Snack, einer gesunden Erfrischung, einem warmen Lunch oder eher einem vitalen Frühstück? Sie haben die Wahl.

## SHOPANGEBOT

### **Verweilen und geniessen leicht gemacht**

Das Shop-Angebot der Tamina Therme besteht aus Skinfit® Sportbekleidung, Bademode und BABOR Kosmetik. In allen drei Bereichen werden Sie fachmännisch beraten. Wir nehmen uns Zeit für Ihre Anliegen und freuen uns, Sie zu beraten.

Mehr zu [Skinfit® Sportbekleidung](#)

Mehr zu [Bademode](#)

Mehr zu [BABOR Kosmetik](#)