

Öffnungszeiten

Thermalheilbad

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 bis 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

Café Therme

Täglich von 08.00 bis 21.00 Uhr

Freitag von 08.00 bis 22.00 Uhr

Die Öffnungszeiten an Feiertagen, Events und während der alljährlichen Revision finden Sie auf www.taminatherme.ch

Änderungen vorbehalten.



Tamina Therme

CH-7310 Bad Ragaz, Tel. +41 (0)81 303 27 40
www.taminatherme.ch, info@taminatherme.ch



36.5°,
weil es mir gut tut.



Öffentliches Thermalheilbad


**TAMINA
THERME**
Bad Ragaz

Gültig ab Januar 2017

36.5°, eine Quelle für alle Sinne.

Die Tamina Therme ist ein architektonisches Meisterwerk und als Wellness-Oase ein unvergleichbarer Ort zur Entspannung und Regeneration für Körper, Geist und Seele. Das Thermalwasser in seiner reinsten Form, zelebrierte Saunakultur und das haki-, Massage- und Beauty-Angebot 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.

Angebote & Preise

Thermalheilbad				
	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.-

Thermalheilbad & 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 1. Januar gilt durchgehend der Wochenend-/Feiertagstarif

Wertkarten

ab CHF 130.-	5% Ermässigung auf den Eintrittspreis Bad/Sauna
ab CHF 260.-	10% Ermässigung auf den Eintrittspreis Bad/Sauna
ab CHF 500.-	10% Ermässigung auf den Eintrittspreis Bad/Sauna sowie im Café Therme (nur Nassbereich)
ab CHF 1'000.-	10% Ermässigung 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)

Kurse & Events

Informieren Sie sich über das Tamina Fitness & Kids Angebot auf unserer Website. Ebenfalls finden Sie dort die aktuellen Veranstaltungsdaten der Floating Tamina Musicnight sowie Angaben zu allen weiteren Veranstaltungen und Events.
www.taminatherme.ch/events



Buchen Sie Ihre Wunschbehandlung online unter www.taminatherme.ch/shop

haki®

	Min.	CHF
haki® Behandlungen		
haki® Sacral	25	75.-
haki® Sacral deluxe	45	110.-
haki® Stretch & Relax	50	120.-
haki® Purna	80	160.-
haki® Flow	75	165.-
haki® Flow deluxe	75	215.-
haki® Wasser & Erde	120	275.-

NEU: haki® – Kunst der Berührung

Die Tamina Therme bietet in einem massgeschneidert kreierten Behandlungsraum einzigartige Behandlungsrituale nach der haki-Philosophie an, zur Befreiung der Menschen von emotionalem und physischem Druck.

haki® Rituale

Das Kreisende	60	160.-
Das Bewegende	90	220.-
Das Erdende	120	290.-
Das Versöhnende	150	350.-



Die Rituale sind auch als Paarbehandlung buchbar. **Detailinformationen** zu den Angeboten finden Sie unter www.haki-spa.ch

Massagen

	Min.	CHF
Massagen		
Klassische Massage	25 50 75	67.- 110.- 150.-
Sport-Massage	25 50	67.- 110.-
Fussreflexzonen-Massage	50	110.-
Kombi-Massage Rücken & Füsse	50	110.-
Lymphdrainage	50	110.-
Aromaöl-Massage	60	120.-

BABOR Wellness-Massagen

BABOR Balancing «Stärkt mein Ich»	50	127.-
BABOR Energizing «Erweckt mein Ich»	75	157.-
BABOR Relaxing «Entspannt mein Ich»	90	187.-

BABOR Körperbehandlungen

BABOR Sensational Bodypeeling	30	95.-
BABOR Pure Back	50	110.-
BABOR Anti-Cellulite-Wrap	60	130.-



Beauty

	Min.	CHF
Gesichtsbehandlungen		
BABOR Shorty	45	90.-
BABOR Pure	60	110.-
BABOR Men	75	130.-
BABOR Skinovage	90	150.-
Doctor BABOR Collagen Booster	90	170.-
BABOR HSR Lifting Treatment	90	175.-
HydraFacial MD®		
HydraFacial MD® Basic	60	210.-
HydraFacial MD® Professional	75	250.-
HydraFacial MD® Deluxe	90	290.-
Pflege für Hände & Füsse		
Maniküre	45	70.-
Pediküre	60	75.-
Wellness Maniküre	75	110.-
Wellness Pediküre	75	120.-
Maniküre und Pediküre mit Lack + CHF 10.- / mit French + CHF 15.-		
Make-up		
Tages-Make-up	30	70.-
Hochzeits-Make-up inkl. Probe	120	190.-
Maquillage Make-up Workshop	150	120.-
Private Tamina Beauty		
BABOR Skinovage (90 Min.), Wimpern färben, Brauen färben und korrigieren, Maniküre oder Pediküre	180	265.-

Detailinformationen zu den Behandlungen, weitere Angebote und Maquillage Termine entnehmen Sie unserer Website unter www.taminatherme.ch/wellness



Der **BABOR Beauty Spa** 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.



Spa Day Packages

	CHF
Spa Day Relax	170.-
Tageseintritt Bad & Sauna, Massage nach Wahl (50 Min.)	
Spa Day haki®	170.-
Tageseintritt Bad & Sauna, haki® Stretch & Relax (50 Min.)	
Spa Day Sport	170.-
Tageseintritt Bad & Sauna, Sport-Massage (50 Min.)	
Spa Day Lady	215.-
Tageseintritt Bad & Sauna, BABOR Shorty (45 Min.), Maniküre oder Pediküre mit Lack	
Spa Day Deluxe	325.-
Tageseintritt Bad & Sauna, Maniküre & Pediküre mit Lack, Massage nach Wahl (50 Min.), Prosecco, Lunch	

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



Café Therme

Ob ein gemütlicher Kaffeemoment vor Ihrer Massage, ein schmackhafter Snack nach Ihrem Saunagang oder eine gesunde Erfrischung während Ihres Badeaufenthaltes, im Café Therme erleben Sie vitale Genussmomente. Hausgemachte und täglich frisch zubereitete Angebote runden Ihren Aufenthalt in der Tamina Therme ab:

Birchermüesli, Joghurt & Smoothies
Frühstücks-Auswahl
Suppen & Salate
Pasta, Flammkuchen & Quiches
Canapés, Apéro & Sandwiches
Süsses zum Dessert



BikerBerg Flumserberg.



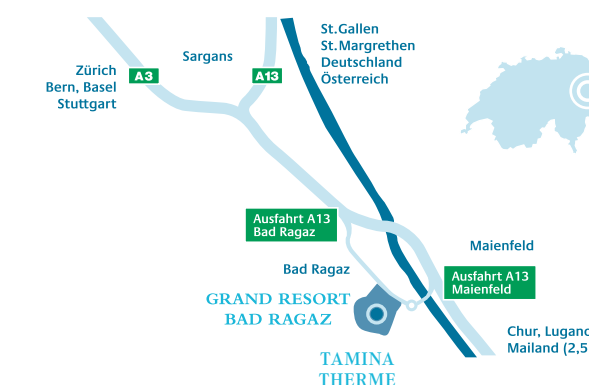
PistenGenuss Flumserberg.

www.flumserberg.ch



So finden Sie uns

Die Tamina Therme liegt inmitten der Ferienregion Heidiland 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.





Thermalheilbad

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- & Durchblutungsstörungen und Erkrankung des Bewegungsapparates oder der Herz- & 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

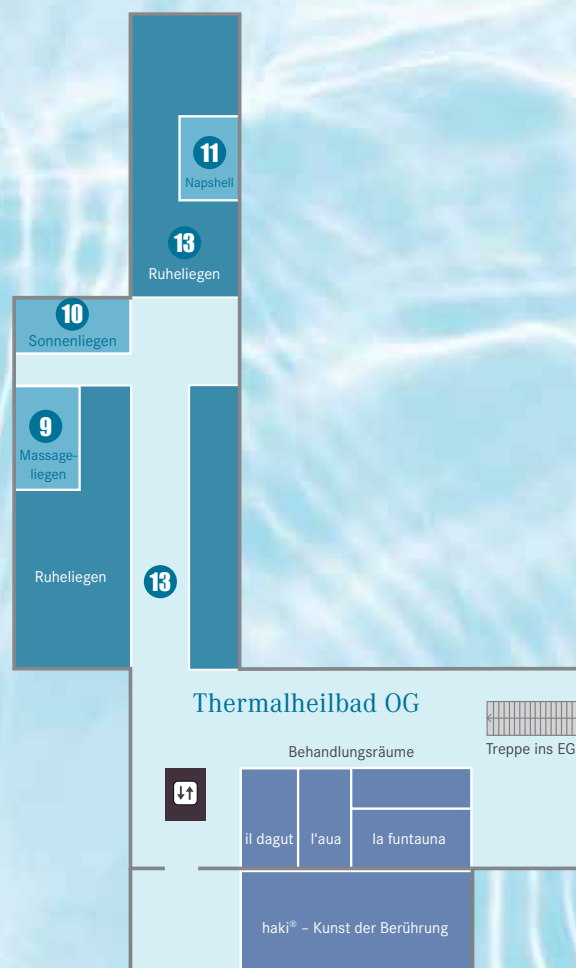
Erleben Sie ganzheitliche Entspannung und entfliehen Sie dem Alltagsstress. Hier kommen Sie in den Genuss von Wellbeing für Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich verwöhnen mit Massage- oder Beauty-Behandlungen und tauchen Sie ein in die Wohlfühlwelt der Tamina Therme.

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
	Entspannung im Aussen- oder Attraktionsbecken 32°C mit Sprudelsitzen, Nackenduschen und Massagedüsen	30
11	Schlafpause in der Napshell	20
	Beauty-Behandlung oder Massage	

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

OBERGESCHOSS



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 Wohlfühl!

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 von Bindegewebe, Sehnen & Bändern, 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 Saunanlage 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, Aufgussaunsensauna, 90°C, 10-15% Luftfeuchtigkeit**
Die 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, Heilerdeanwendungen, 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 ausreichend Erholung. Gönnen Sie sich einen Moment der Ruhe und dösen Sie in unseren gemütlichen Ruheräumen vor sich hin.
- 9 Saunabar La Ruga**
Kleine Snacks und Getränke für «Zwischendurch» - tanken Sie Kraft und Energie an unserer Saunabar.

Saunaritual-Abende

Thematische Aufgüsse im Zusammenspiel mit verschiedenen Wedeltechniken, Düften, Musik und Lichteffekten sowie verwöhnende Pflegerituale mit Masken und Peelings gehören zu diesen Abendprogrammen. Schwitzen, regenerieren und erleben - das sind unsere Rituale für Sie.

- Vollmond-Sauna**
Bei Vollmond ab 18.00 Uhr
- Freitagabend-Sauna**
Freitags ab 18.00 Uhr
- Damen-Sauna**
Mittwochs ab 19.00 Uhr

Informationen zu den weiteren Ritual-Abenden (Sauna-Stars, Kneipp-Sauna, Schweizer Aufgussmeisterschaft) finden Sie unter www.taminatherme.ch/sauna

