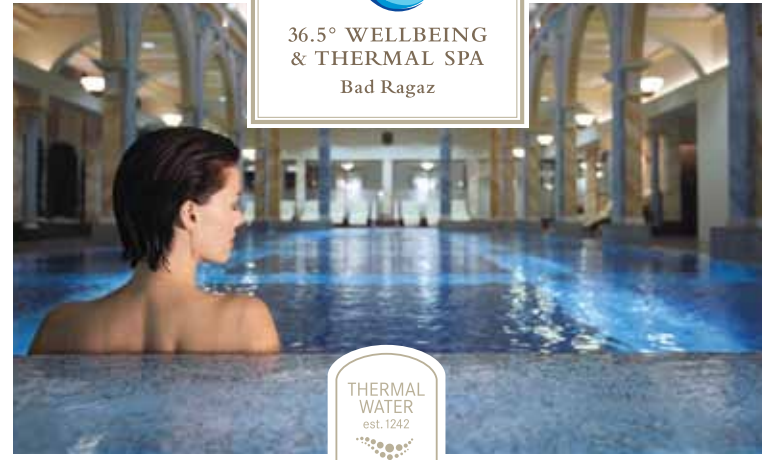


Spa Guide

Grand Resort Bad Ragaz

7310 Bad Ragaz, Switzerland
Tel. +41 (0)81 303 30 30 | Toll-free 00800 80 12 11 10
Fax +41 (0)81 303 30 33
reservation@resortragaz.ch

www.resortragaz.ch



36.5° WELLBEING
& THERMAL SPA
Bad Ragaz

THERMAL
WATER
est. 1242



THE LEADING WELLBEING & MEDICAL HEALTH RESORT

Das 36.5° C warme Ragazer Thermalwasser

Europas wasserreichste Thermalquelle entspringt in der Taminaschlucht bei Bad Ragaz und wurde schon im frühen Mittelalter (im Jahr 1242) entdeckt.

Die Taminaquelle ist die Spenderin des heilenden, körperwarmen Thermalwassers. Unter anderem würdigte der Arzt und Alchemist Paracelsus im 16. Jahrhundert die heilende Wirkung des Wassers, das aufgrund seines geringen Mineralgehalts und einer Temperatur von 36.5° C die Therme zur Akratotherme macht.

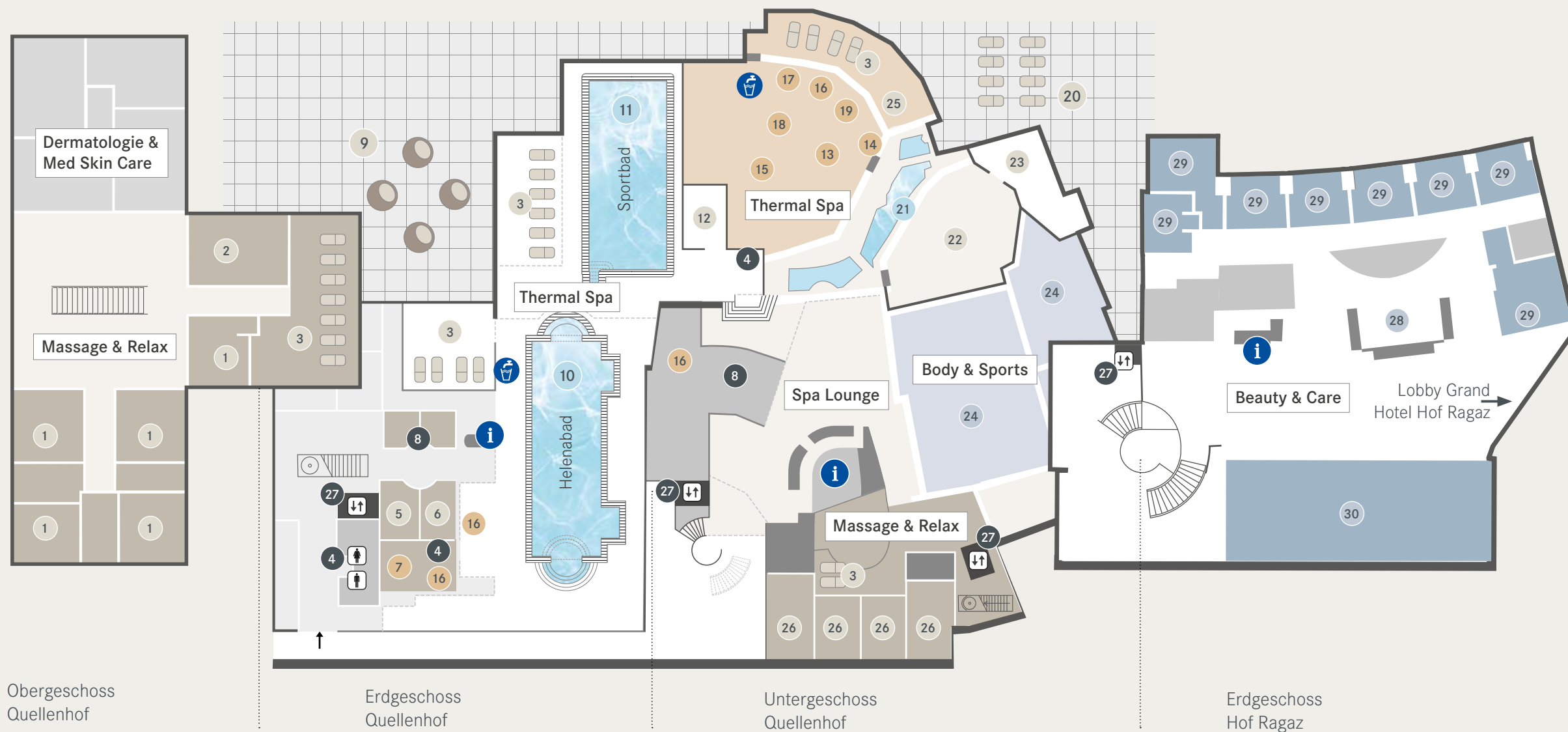
36.5° C – eine Wassertemperatur, die Entspannung, Ruhe und Harmonie in unserem **36.5° Wellbeing & Thermal Spa** sowie in der **Tamina Therme** verschmelzen lässt.

Das Eintauchen ins Wasser bedeutet für den Körper ein Eintauchen in eine veränderte physikalische Umwelt. Dazu gehören der Wasserdruck, der Auftrieb, die Wasserdichte und die thermischen Bedingungen. Die physikalischen Eigenschaften und die schwache Mineralisierung des Thermalwassers lösen im Körper vielseitige Reaktionen aus. Das Baden im körperwarmen Thermalwasser hilft bei rheumatischen und mechanischen Beschwerden, stoffwechselbedingten Störungen, Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates sowie bei neurologischen Erkrankungen. Bei gesundheitlichen Problemen kontaktieren Sie Ihren Arzt für ein optimales Ergebnis. Thermalbaden führt zu Tiefenentspannung und körperlichem sowie seelischem Wohlbefinden – damit Körper, Geist und Seele im Einklang stehen.

Den Weg in die Schlucht – unser Herz – zeigen Ihnen unsere Glücklichenmacher.



Übersichtsplan 36.5° Wellbeing & Thermal Spa



Thermalwasserwelt

- 10 Helenabad, 34° C
- 11 Sportbad, 28° C
- 21 Taminaschlucht/Kneippbecken, 14 bis 18° C/34° C

Saunawelt

- 7 Textilsauna, 85° C, und Textildampfbad, 45° C
- 13 Saunawelt (Nacktbereich)
- 14 Sanarium, 60° C
- 15 Dampfbäder, 45° C/42° C
- 16 Duschen für Kaltanwendungen
- 17 Finnische Sauna, 85° C
- 18 Tauchbecken, 14 bis 18° C
- 19 Eisbrunnen

Ruhen & Entspannen

- 3 Ruhezone
- 5 Infrarotkabine
- 6 Andulationstherapiematte
- 9 Aussenterrasse
- 12 Solarium
- 20 Aussenterrasse Saunawelt (Nacktbereich)
- 22 Private Spa
- 23 Terrasse Private Spa
- 25 Schlafmuschel (Napshell®)

Massage & Relax

- 1 Luxusbehandlungssuiten
- 2 Wet-Spa Suite
- 26 Behandlungssuiten

Beauty & Care

- 28 Beauty Lounge
- 29 Beauty Suites
- 30 James Good for you, hair and make-up

Body & Sports

- 24 Fitnessbereich

i Information/Empfang

4 Toiletten

8 Garderoben/Beauty Corner

27 Lift

Spa-Etikette

Thermal Spa

- Lassen Sie bitte Ihr Mobiltelefon im Zimmer
- Bitte duschen Sie vor jedem Bad und Saunagang
- Bitte nehmen Sie keine eigenen Esswaren und Getränke mit in den Thermal Spa
- Tiere haben keinen Zutritt zum Thermal Spa
- Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie, lange Haare zusammenzubinden oder eine Badekappe zu tragen

Saunalandchaft

- Trinken Sie ausreichend Thermalwasser – sowohl vor als auch nach den Saunagängen
- Bitte tragen Sie in den Nacktbereichen keine Kleidung
- Benutzen Sie aus hygienischen Gründen in den Saunen ein Frotteetuch als Unterlage für Körper und Füße

Body & Sports

- Bitte tragen Sie im Fitnessbereich Sportkleidung und Trainingsschuhe

Beauty und Massage

- Nach Beauty- oder Massagebehandlungen empfehlen wir Ihnen, sich in unseren Ruhezone zu entspannen. Meiden Sie nach Behandlungen weitere Saunagänge.
- Sollten Sie gebuchte Treatments nicht wahrnehmen können, bitten wir Sie um Absage mindestens 12 Stunden vor dem vereinbarten Termin. Andernfalls werden Ihnen 100 % des Behandlungspreises in Rechnung gestellt.

Kinder

Helenabad

3 bis 12 Jahre: Zugang von 15.00 bis 21.00 Uhr in Begleitung eines Erwachsenen

Sportbad, Garden Pool, Taminaschlucht

Bis 12 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen

Nacktbereiche

12 bis 16 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen

Fitnessbereich

Ab 16 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Massgeschneiderte Badeabläufe

1 Wie reagiert Ihr Körper?

Im 1. Schritt definieren Sie Ihren Reaktionstyp

Ein Badeablauf sollte auf Ihren persönlichen Reaktionstyp abgestimmt sein: Man unterscheidet zwischen dem kälteempfindlichen und dem auf Temperaturwechsel unempfindlichen und damit angepassten Reaktionstyp.

Merkmale des kälteempfindlichen Reaktionstyps

- Oft kalte Finger und Zehen
- Heissanwendungen eher verträglich als Kaltanwendungen
- Wenig Fettpolster

Merkmale des angepassten Reaktionstyps

- Praktisch immer warme Finger und Zehen
- Gute Verträglichkeit von Kalt- und Heissanwendungen
- Dicke Hautisolationsschicht

2 Welches Bedürfnis haben Sie?

Im 2. Schritt bestimmen Sie das gewünschte Endergebnis

Wählen Sie nun den geeigneten Badeablauf anhand Ihrer Bedürfnisse. Wie wollen Sie sich danach fühlen?

Body Adaption

Sie stärken Ihr Immunsystem

- Das Baden im Thermalwasser wird verbunden mit dem Saunieren in trockenwarmer Luft und dem Dampfbaden in feuchtwarmer Luft
- Durch die stufenweise Steigerung der Reizanwendungen lernt Ihr Körper, schneller und gezielter auf Temperatur- und Umwelteinflüsse zu reagieren

Body in Balance

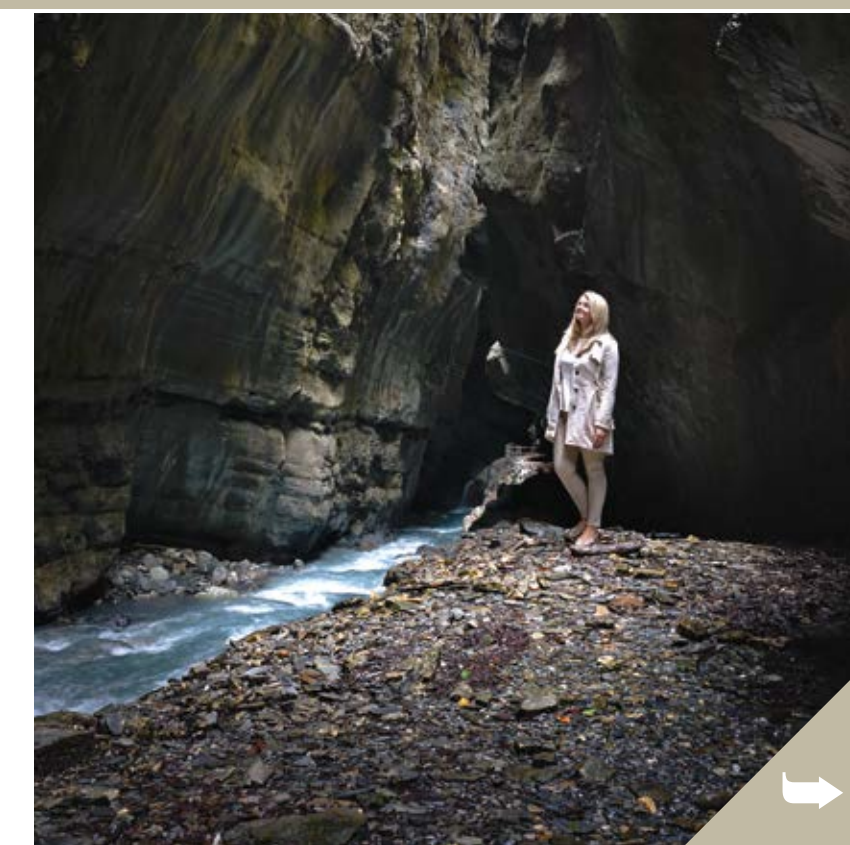
Sie finden zurück zum natürlichen Gleichgewicht

- Aktive Bewegung im Wasser wird kombiniert mit Saunieren, Dampfbaden und anschließendem passivem Schweben im Wasser
- Durch den Wechsel von Aktivität und Ruhe befreien Sie Ihren Körper von inneren Anspannungen und Alltagsstress

3 Kombination von Badeablauf und Reaktionstyp

	Body Adaption	kälteempfindlich	angepasst
10	Baden im Thermalwasser	10 Min.	10 Min.
	Haut trocken reiben/Durchblutung anregen		
14	Sanarium	5-10 Min.	8-12 Min.
17	Finnische Sauna	5 Min.	5-10 Min.
16	Kalt duschen	1 Min.	1 Min.
20	Aufenthalt an der frischen Luft	5 Min.	5 Min.
16	Lokale Kaltanwendung	Arm- und Knieguss	Arm- und Schenkelguss
19	Ganzkörper-Kaltanwendung	Vollguss	Schwallbrause
3	Ruhepause	15 Min.	15 Min.
15	Dampfbad	8-10 Min.	10-12 Min.
15	Salzpeeling	-	-
15	Dampfbad	8-10 Min.	10-12 Min.
16	Kalt duschen	1 Min.	1 Min.
19	Eisabreibung	Gesicht und Arme	ganzer Körper
11	Baden im Thermalwasser	10 Min.	10 Min.
21	Wassertreten	30 Sek. kalt, 60 Sek. warm; 3x	1 Min. kalt, 2 Min. warm
☒	Thermalwasser trinken		
3	Ruhepause	30 Min.	30 Min.

	Body in Balance	kälteempfindlich	angepasst
10	Aktives Bewegen im Wasser (Schwimmen, Aquajogging, etc.)	30 Min.	45 Min.
16	Warm duschen	1 Min.	1 Min.
	Haut trocken reiben/Durchblutung anregen		
21	Warmes Fussbad oder Dampfbad	5 Min./8-10 Min.	5 Min./10-12 Min.
17	Finnische Sauna	8-12 Min.	10-15 Min.
20	Aufenthalt an der frischen Luft	5 Min.	5 Min.
16	Lokale Kaltanwendung	Arm- und Knieguss	Ober- und Schenkelguss
19	Ganzkörper-Kaltanwendung	Schwallbrause	Tauchbecken
21	Warmes Fussbad	5 Min.	5 Min.
3	Ruhepause	15 Min.	15 Min.
17	Finnische Sauna oder Dampfbad	8-12 Min./20 Min.	10-15 Min./20 Min.
20	Aufenthalt an der frischen Luft	5 Min.	5 Min.
16	Lokale Kaltanwendung	Arm- und Knieguss	Ober- und Schenkelguss
19	Ganzkörper-Kaltanwendung	Schwallbrause	Tauchbecken
10	Ruhen/Floaten im Thermalwasser	15 Min.	15 Min.
☒	Thermalwasser trinken		



Herzlich willkommen im 36.5° Wellbeing & Thermal Spa

Hier vereint das 36.5° C warme Thermalwasser die Quellen des ganzheitlichen Wellbeings zu einem Ort der Entspannung und der Schönheit.

Klassische sowie hauseigene Behandlungsangebote vervollständigen das Wohlfühlerlebnis im Thermal Spa. Die Angebote sorgen für Energie, Entspannung, Balance, Inspiration, Vitalität, Bewegung oder Schönheit.

Top-qualifizierte Mitarbeitende verwöhnen Sie in luxuriösem Spa-Ambiente und betreuen Sie fachkundig.

Auch auf die kleinen Gäste wartet ein exklusives Behandlungsangebot.

Gerne führen wir Sie mit diesem Guide durch unser 36.5° Wellbeing & Thermal Spa und weisen Sie auf wichtige Synergien unter dem Dach des Grand Resort Bad Ragaz hin.



Fühlen Sie sich schön

Unsere Aufmerksamkeit gilt Ihrer inneren und äusseren Schönheit, denn die richtige Pflege ist der Grundstein für ein strahlendes Aussehen. Abgestimmt auf Ihren Hauttyp verwöhnen wir Sie mit exklusiven Behandlungen für Gesicht, Hände, Füsse und Körper.

Angebote im Beauty & Care

- Gesichtsbearbeitungen für SIE und IHN
- Luxusgesichtsbehandlungen für SIE und IHN
- Signature Treatments
- Apparative Gesichtskosmetik
- Maniküre und Pediküre sowie Haarentfernung
- James Good for you, hair and make-up

www.resortragaz.ch/beauty

Das Medizinische Zentrum Bad Ragaz ergänzt das Angebot mit

- Med Skin Care
- Dermatologie
- Plastische Chirurgie
- Zahngesundheit & Implantologie
- Augenheilkunde

Schlafen Sie sich gesund

Das Thema «Gesunder Schlaf» wird im Grand Resort Bad Ragaz gross geschrieben. Der intensive und zeitnahe Schlaf macht das gesunde Wesen des Menschen aus und leistet seinen Beitrag, fit und munter in den Tag zu starten. Das Baden und Saunieren im 36.5° Wellbeing & Thermal Spa führt ebenfalls zu einem intensiven Schlaferlebnis. Zudem fördern folgende Angebote Ihre Erholung:

- Auswahl verschiedener Kopfkissen
- Teils individuell regulierbare Matratzen
- Schlafmuschel/Napshell®
- Ruheräume in einzigartiger Atmosphäre
- Thermalwasser trinken

www.resortragaz.ch/schlaf

► Das Medizinische Zentrum Bad Ragaz bietet zudem eine umfangreiche Schlafdiagnostik zur Ermittlung von Schlafstörungen und zur Behebung der Ursachen.

Klebefläche



Unsere 36.5° Thermal Water Collection

Die 36.5° Thermal Water Collection ist eine Sammlung von aussergewöhnlichen Behandlungsprogrammen des 36.5° Wellbeing & Thermal Spa. Die Programme unterstützen Sie dabei, frei von Gedanken, Verpflichtungen und Regeln, Ihren individuellen Bedürfnissen nachzugehen und einfach nur zu sein.

Therapeutic Relaxation

Wir haben ein exklusives Programm zusammengestellt, das Ihnen hilft, ins Hier und Jetzt zurückzukehren. Sei es für einen Tag oder für ein mehr-tägiges Programm – Therapeutic Relaxation verspricht Tiefenentspannung. In therapeutischen Anwendungen schenkt das Programm Entspannung, die bis in das Nervensystem dringt, Körper, Geist und Seele berührt und das Energiefeld heilt, das jeden Menschen umgibt.

- 1 Tag Therapeutic Relaxation
- 3 Tage Therapeutic Relaxation
- 5 Tage Therapeutic Relaxation

www.resortragaz.ch/therapeuticrelaxation



Essen Sie sich gesund mit Genuss

Die Kulinarik des Grand Resort Bad Ragaz entführt Sie in eine Welt, in der Können und authentische Vielfalt Ihre Gaumenfreuden neu aufleben lassen. In jedem einzelnen der insgesamt acht Restaurants kreieren wir für Sie täglich neue Geschmackserlebnisse. Die Kombination aus vielfältiger Gastronomie und stilvoller Atmosphäre macht jeden Besuch zu einem Fest für die Sinne.

Das Grand Resort Bad Ragaz zeichnet sich mit 58 GaultMillau-Punkten und 1 Michelin-Stern aus. Vier von acht Restaurants wurden bereits gekrönt.

Cuisine Équilibrée

Ausgewogene Ernährung ist ein weiterer wichtiger Bestandteil der Philosophie des Grand Resort Bad Ragaz. Unter dem Namen Cuisine Équilibrée wurde eine eigene kulinarische Gesundheitsmarke kreiert: Executive Chef Renato Wüst entwickelte gemeinsam mit unseren Ärzten und Ernährungsberatern des Medizinischen Zentrums köstliche, leichte Gerichte. Diese basieren auf einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt sowie der Abstimmung auf die Energiewerte der Grundnährstoffe Eiweisse, Fette und Kohlenhydrate. Mit der ausgewogenen Ernährung der Cuisine Équilibrée wird das Gewicht reduziert, Sie gewinnen an Energie und erfahren ein neues Lebensgefühl.

www.resortragaz.ch/kulinarik

Zur richtigen Zeit am richtigen Ort

Öffnungszeiten

Thermal Spa	07.00 bis 21.00 Uhr
Massage & Relax	09.00 bis 20.00 Uhr
Beauty & Care	08.00 bis 19.00 Uhr
Body & Sports	07.00 bis 20.00 Uhr
Spa Lounge	07.00 bis 20.00 Uhr
James Good for you	09.00 bis 19.00 Uhr (Dienstag bis Samstag)

Buchen Sie Ihre Behandlungen per Telefon unter

Massage & Relax	Tel. +41 (0)81 303 30 50
Beauty & Care	Tel. +41 (0)81 303 30 52
Body & Sports	Tel. +41 (0)81 303 30 50
James Good for you	Tel. +41 (0)81 303 30 90

wellbeing@resortragaz.ch

Preise und Onlinebuchung unter
www.resortragaz.ch/wellbeing



Entspannen Sie sich

Eine Auszeit nehmen bedeutet, den Körper zur Ruhe kommen zu lassen, die Seele zu verwöhnen und Kraft für den Geist zu tanken. Wir führen Sie mit unseren Massagen und Körperbehandlungen zurück zum Ursprung der inneren Harmonie und sorgen für Ihr ganzheitliches Wohlbefinden.

Angebote im Massage & Relax

- Körperbehandlungen
- Apparative Körperbehandlungen
- Massagen und Rituale
- Massagen für Kinder
- Signature Treatments
- Therapeutic Relaxation

www.resortragaz.ch/relax

► Auch im Medizinischen Zentrum Bad Ragaz können medizinische Massagen gebucht werden.



Bleiben Sie fit

Bewegung ist der Schlüssel für ein gesundes und ausgeglichenes Leben. Wir helfen Ihnen, mit Einzel- und Gruppentrainings Ihre persönlichen Ziele zu erreichen.

Angebote im Body & Sports

- Personal Trainings
- Angebote Indoorsport (Pilates, Yoga, Qi Gong, Balancetraining, Bodyforming, Zumba, Aquatraining, Rückengymnastik und vieles mehr)
- Angebote Outdoorsport (Wandern, Jogging, Nordic Walking, Fahrradtouren, Schneeschutouren, Langlauf und einiges mehr)
- Fitnessraum mit modernen TechnoGym®-Geräten

www.resortragaz.ch/sport

Das Medizinische Zentrum Bad Ragaz ergänzt das Angebot mit

- Ernährung, Training & Stoffwechselloptimierung
- Check-up & Diagnostik
- Physiotherapien
- Sportmedizin
- Ragazer work-IT-out
- Kryosauna

Erleben Sie Spa Moments

Geniessen Sie einen Spa-Aufenthalt ganz nach Ihren Bedürfnissen und kombinieren Sie die Spa Moments in der Thermalwasser- und Saunawelt mit wohltuenden Behandlungen.

- Spa Break (3 Stunden Aufenthalt)
- Spa Day (Tagesaufenthalt)
- ½-Jahres-Membership
- Jahres-Membership
- Private Spa (separater Spa-Bereich zur Alleinbenutzung)

www.resortragaz.com/dayspa

