



36.5°, weil es mir gut tut.



# Tamina Wellness



## Weil es dir gut tut.

«Der Mensch braucht Stunden, wo er sich sammelt und in sich hineinlebt», sagte schon Philosoph Albert Schweitzer. Folge seinem Rat – ob für ein paar verwöhnende Stunden oder einen ganzen Tag. Entfache dein persönliches Feuerwerk an Glücksgefühlen im stimmungsvollen Ambiente der Tamina Therme.

Tamina Wellness steht für besondere Verwöhn-Momente. Für entspannende Massagen, für vitalisierende Beauty-Treatments und – exklusiv bei uns – für die einzigartige haki®-Methode nach Harald Kitz.



## Weil es dich befreit.

Du hetzt von Aufgabe zu Aufgabe und kommst trotzdem nur langsam voran? Dann ist es Zeit für haki. Das massgeschneiderte Konzept hilft kopflastigen Menschen den Alltagsballast abzuwerfen und somit ganzheitlich zu entspannen. Ob im Wasser oder auf der Massageliege – die haki-Methoden sorgen auf einzigartige Weise für einen klaren Kopf und für ein nachhaltiges Wohlbefinden.

## Komponist aus Österreich

Harald Kitz komponiert die haki-Methoden mit einem natürlichen Gefühl für Rhythmus. Der gebürtige Österreicher ist gelernter Musiker und Therapeut. Während vielen Jahren feilte Harald Kitz an seiner mittlerweile mehrfach ausgezeichneten Behandlungsmethode – und komponierte ein befreiendes Meisterstück für kopflastige Menschen.



haki®

klarer Kopf –  
klarer Weg

Pause für den Kopf,  
Kraft für den Körper,  
Stimmung für dein Leben



## Behandlungen auf der Massageliege

### haki® Sacral

#### Entspannung für die Körpermitte

haki Sacral zielt darauf ab, deine Verspannungen im Rücken zwischen Lendenwirbelsäule und Gesäss zu lösen. Die besondere Wirkung gelingt unter anderem durch sanften Druck, Dehnung und Vibrationen, welche die Nerven im Bereich der Lenden, Kreuzbein und Gesäss entspannen und harmonisieren. Deine Muskeln werden locker und die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert.

25 Min. ► CHF 75.–

### haki® Stretch & Relax

#### Harmonie für Schultern, Nacken & Kopf

Wohlfühlen beginnt am Kopf. Diese Behandlung konzentriert sich speziell auf den Bereich Schulter, Nacken und Kopf. Du wirst mit gezieltem Zug, Druck und Dehnungen bewusst in Schwingung gebracht. Zum Teil wird auch an deinen Füßen gearbeitet, um den Körper bestmöglich zu erden. Die erreichte Harmonie im Nerven- und Muskelsystem führt zu Ausgeglichenheit und Regeneration.

50 Min. ► CHF 120.–

### haki® Purna

#### Balance von Kopf bis Fuss

haki Purna ist eine Ganzkörperbehandlung, bei der dich die speziell geschulten Therapeuten von der Fusssohle bis zum Kopf mit den haki-Griffen wieder ins Gleichgewicht führen. Der kopflastige Mensch von heute, der viel am Schreibtisch sitzt oder der nach langen sportlichen oder beruflichen Herausforderungen muskulär verkürzt ist, wird durch diese Behandlung spürbar gedehnt und aktiviert.

80 Min. ► CHF 160.–

## Gelebte Nachhaltigkeit

Die Philosophie der haki-Methode reicht über den Ort deiner Behandlung hinaus. Nach jeder Behandlung ist die Selbstentlastung mit dem haki-Balsam unter der Anleitung deiner Therapeutin der krönende Abschluss.

Mit drei einfachen Schritten kannst du den Zustand der Entspannung bei der Selbstanwendung auch zu Hause erneut hervorrufen. Sich wiederholende Entspannungsphasen können im Gehirn gespeichert werden. Aus Erfahrung lernt deine Muskulatur entspannt zu bleiben. Riechen, berühren und mit deiner Willenskraft den Druck von Schulter, Nacken und Kopf abgeben und loslassen – einfach wunderbar!

Nach dem Rhythmus der Natur sind die haki-Produkte konzipiert und bilden deine harmonische Triologie für dich zu Hause.



## Selbstentlastung für Zuhause

### haki® Augenkissen

Gefüllt mit Bio-Amaranth, einem natürlichen Urgetreide. Das Augenkissen wirkt kühlend und hilft, den überhitzten Kopf wieder auszugleichen und Druck vom Kopf zu nehmen.

### haki® Nackenkissen

Gefüllt mit rein biologischer Hirse. Es ist medizinisch nachgewiesen, dass die Hirse die stärkste Eigenschaft hat, um muskulöse Verhärtungen zu lösen und Energie in den Körper zu leiten.

### haki® Balsam

Der biozertifizierte Balsam enthält erdenden Weihrauch, erfrischendes Minzöl und erwärmendes Zimtöl. Die Inhaltsstoffe sind ideal auf die haki Methode abgestimmt. Mit dieser Rezeptur gelangt, in Kombination mit den 3 Schritten der Selbstentlastung, neue Kraft in dein Leben.

### haki® Home-Set

Augenkissen, Nackenkissen  
und Balsam ► CHF 85.–





## Behandlungen im heilenden Ragazer Thermalwasser

### haki® Flow

#### Lebendig im Wasser

Bei haki Flow wird dein Körper gezogen, gedehnt, gespürt und wahrgenommen. Dank der natürlichen haki-Entwicklung können wir neben Schulter, Nacken und Kopf nun auch wunderbar die ganze Wirbelsäule und das Becken in Dehnung und Rotation bringen. Der Therapeut führt deinen Körper durch das Wasser und du wirst spürbar in die Länge gezogen. Mit Leichtigkeit, auf einer Welle – für alle, die das Wasser und dessen Heilkraft lieben.

75 Min. ► CHF 165.–

### haki® Flow deluxe

#### Ein unvergleichlicher Start in den Tag

Schwebend, im wohlig warmen Thermalwasser, umgeben von Ruhe und Stille. haki flow deluxe ist eine private Auszeit für dich. Am frühen Morgen, bevor die Tore der Tamina Therme öffnen, bieten wir dir die unvergleichbare Möglichkeit, haki Flow in einmaliger Atmosphäre zu erleben. Gönn dir die Zeit – nur für dich.

75 Min. ► CHF 215.–

### haki® Wasser & Erde

#### Deinem Rhythmus so nah

Abschalten und loslassen – höre, was die Wellen in deinem Körper sagen. Der haki-Therapeut bringt vieles wieder in Rhythmus und Fluss. Zugeschnitten auf den kopflastigen Menschen von heute werden die speziellen haki-Techniken im 34 Grad warmen Ragazer Thermalwasser und im Behandlungsraum durchgeführt. Der Therapeut hat durch sein fundiertes Studium die Erfahrung, dass er gezielt den Druck über den Kopf und über den Füßen gesundheitsvorsorgend ausleiten kann. Wenn du das Aussergewöhnliche liebst, ist dieses Programm absolut das Richtige für deine nachhaltige Entlastung im Alltag.

120 Min. ► CHF 275.–



## Weil es dich entspannt.

Müde und angespannt? Gönn deinem Körper eine Pause und begib dich in die wohltuenden Hände unserer erfahrenen Therapeuten. Massagen gehören zu den ältesten Heilmethoden der Menschheit: sie lockern Muskeln, wirken entschlackend und sorgen für deine langanhaltende Tiefenentspannung.

### Das Tamina Wellness-Team

Wir sind für dich da und geben unser wertvolles Wissen an dich weiter. Wir sind ein Team aus qualifizierten Therapeuten und stehen dir mit unserer langjährigen Berufserfahrung zur Seite. Jeder von uns ist ein Spezialist aus den vielfältigen Bereichen der Massage- und Beautywelt.

**Menschlich, natürlich, klar – Tamina Wellness**



## Klassische Massage

### Gesund & vital

Unsere klassische Massage wird auf deine Bedürfnisse und Beschwerden ausgerichtet. Dabei werden Verspannungen und Blockaden gelöst, die Durchblutung gefördert und der Stoffwechsel aktiviert. Die Massage hilft, deine Gesundheit und dein Wohlbefinden zu verbessern.

25 Min. ► CHF 67.–  
50 Min. ► CHF 110.–  
75 Min. ► CHF 150.–

## Fussreflexzonen-Massage

### Energetisiert & aktiviert

Durch das sanfte Massieren der Fussreflexzonen wirkt die Massage stimulierend auf verschiedene Organe, durchblutet und entschlackt. Sie lässt deine Energie fließen, steigert deine körperliche Leistungsfähigkeit und aktiviert diverse Körperfunktionen – Tiefenentspannung ist garantiert.

50 Min. ► CHF 110.–

## Kombi-Massage Rücken & Füsse

### Ausgeglichen & harmonisch

Du wirst dich herrlich entspannen, während wir mit dieser Massage deinen Energiefluss ausgleichen. Bei der Rückenmassage lockern wir zuerst deine Verspannungen und Blockaden. Danach wird dein gesamter Körper über die Fusssohlen harmonisiert. Dieser Energieausgleich bringt dich wieder in Balance.

50 Min. ► CHF 110.–

## Kombi-Massage Rücken & Gesicht

### Entspannt & schön

Diese wohltuende Kombination wird dir ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Durch die Massage des Rücken- und Nackenbereichs werden Verspannungen und Blockaden gelöst. Die anschliessende Gesichtsmassage pflegt deine Haut mit einer nährenden Maske und entspannt deine Gesichtsmuskulatur.

50 Min. ► CHF 110.–

## Aromaöl-Massage

### Losgelöst & duftend

Aromaöle sind ein Erlebnis für Körper, Geist und Seele. Wähle nach Gefühl aus zahlreichen Düften deinen Liebling. Die wertvollen ätherischen Öle werden über die Haut aufgenommen und wirken entspannend oder anregend auf deinen Organismus. Fließende Massagegriffe helfen dir, dich fallen zu lassen und intensiv zu entspannen.

60 Min. ► CHF 120.–

## Lymphdrainage

### Entschlackt & entgiftet

Beruhigende, rhythmische Massagegriffe bringen deine Lymphe in Fluss. Dein Gewebe wird entschlackt und die Zellen besser mit Nährstoffen versorgt. Die Drainage entwässert und entstaut die Gefässe, so kann dein Körper optimal entgiften.

50 Min. ► CHF 110.–



## BABOR Wellness-Massagen

### BABOR Balancing

#### Stärkt dein Ich

Finde deine innere Balance und schütze deine Haut vor Umweltstress. Die Hot-Stone-Wellnessbehandlung mit dem holzig-warmen Wohlfühlduft und warmem Öl macht deine Haut geschmeidig und samtig weich. Die warmen Steine stärken deine Abwehrkräfte und bewirken eine Tiefenentspannung. Das Ich, das neue Kraft tankt.

50 Min. ► CHF 127.–

### BABOR Energizing

#### Erweckt dein Ich

Belebe deine Sinne und erlebe eine Massage, deren Ursprung sich in der antiken römischen Sportmassage wiederfindet. Mit vitalisierenden Aromen aus fruchtiger Mandarine und zitrusherber Limette entspannst du von Kopf bis Fuss. Nach einer Algenschäumreinigung spenden pflegende Produkte deiner Haut Feuchtigkeit und bringen sie zum Strahlen. Für einen erfrischenden Weckruf an dein Ich.

75 Min. ► CHF 157.–

### BABOR Relaxing

#### Entspannt dein Ich

Während dieser entspannenden Auszeit baust du Stress ab und verwöhnst deine Haut mit wertvollen Pflegestoffen. Den Fokus der Entspannung legen wir auf deinen Rücken. Zarte Duftkompositionen aus Lavendel und Minze beruhigen deinen Körper, deinen Geist und deine Seele und geben dir Zeit zum Träumen.

90 Min. ► CHF 187.–



## BABOR Körperbehandlungen

### BABOR Sensational Bodypeeling

#### Berührt dein Ich

Höre auf deine innere Stimme: Lass dich fallen und wähle deinen Liebling aus unseren drei Duftwelten. Ob erfrischende Limette, beruhigender Lavendel oder holziger Kaschmir – in der Verbindung mit der Kraft von warmem Meersalz peelen wir sanft massierend deinen gesamten Körper. Verleihe deiner Haut einen seidigen, neuen Glanz.

30 Min. ► CHF 95.–

### BABOR Pure Back

#### Reinigt dein Ich

Rein und klar – eine besänftigende Rückenbehandlung für ein frisches und gepflegtes Gefühl. Mit Hilfe eines aktiven Fruchtsäurepeelings wird deine Haut von Überlagerungen befreit. Nach dem Entfernen der Unreinheiten tragen wir dir ein intensives Teebaumölkonzentrat, sowie eine absorbierende Tonerdenmaske auf.

50 Min. ► CHF 110.–

### BABOR Anti-Cellulite Wrap

#### Konzentriert dein Ich

Gemeinsam sind wir stark – zusammen verschaffen wir dir ein neues Körpergefühl: mit unserem effektiven Anti-Cellulite-Coaching und deiner Heimpflege. Unsere Bürstenmassage regt deine Durchblutung an, in Verbindung mit der Koffeinampulle und einer Bindegewebsmassage wird deine Haut geglättet. Zur Definition der Konturen wickeln wir Bauch, Beine und Po ein und tragen dir eine straffende Abschlusspflege auf.

60 Min. ► CHF 130.–



## Weil es dich schön macht.

Innere und äußere Schönheit steigert unsere Ausstrahlung und stärkt das Wohlbefinden. Fühl dich schön mit verwöhnenden Beauty-Treatments und auserwählten Produkten. Jeden Tag, bei jeder Gelegenheit. Weil Schönheit etwas ganz Persönliches ist.

### BABOR Kosmetik

BABOR versteht die Kunst präziser Hautpflege seit mehr als 55 Jahren. Alles begann mit einer schwarzen Rose – dem Symbol vollkommener Schönheit und bis heute Teil der BABOR-Philosophie. 1956 legte Dr. Michael Babor den Grundstein für hochwertige und verwöhnende Hautpflege. Seither entwickeln die BABOR-Beauty-Experten stets neue Rezepturen mit perfekt aufeinander abgestimmten Wirkstoffen. BABOR kreiert luxuriöse Pflege für sichtbare Effekte und eine zeitlos schöne Haut.

**BABOR**  
BEAUTY SPA

## In Abstimmung mit deinem Hauttyp

**BABOR Shorty****Frisch & vital**

Diese Behandlung lässt dich in kürzester Zeit zu Ruhe und Entspannung finden. Deiner Haut schenken wir neue Vitalität und einzigartige Wirkstoffkombinationen. Nach der Hautanalyse folgen eine Reinigung, ein Peeling, eine Augenbrauenkorrektur, eine Ampulle, eine Maske, eine Abschlusspflege und auf Wunsch ein Tages-Make-up.

45 Min. ► CHF 90.–

**BABOR Pure****Rein & klar**

Begib dich in unsere professionellen Hände und erfahre mehr über die Ursache deines Hautproblems. Wir reinigen und peelen deine Haut, entfernen die Unreinheiten, korrigieren die Augenbrauen und verwöhnen die Haut anschliessend mit einer Ampulle, einer Maske, einer Abschlusspflege und einem Tages-Make-up auf Wunsch.

60 Min. ► CHF 110.–

**BABOR Skinovage****Entspannt & gepflegt**

Jeder Mensch ist anders – und deshalb auch jede Haut. Wir ermitteln die Bedürfnisse deiner Haut punktgenau und kombinieren aus sechs umfangreichen Produktserien deinen individuellen Wirkstoff-Cocktail. Das erwartet dich: Reinigung, Peeling, Entfernen von Unreinheiten, Augenbrauenkorrektur, Ampulle, Massage, Maske, Abschlusspflege und Tages-Make-up auf Wunsch.

90 Min. ► CHF 150.–

## Doctor BABOR

**Doctor BABOR  
Neurosensitive****Beruhigt & ausgeglichen**

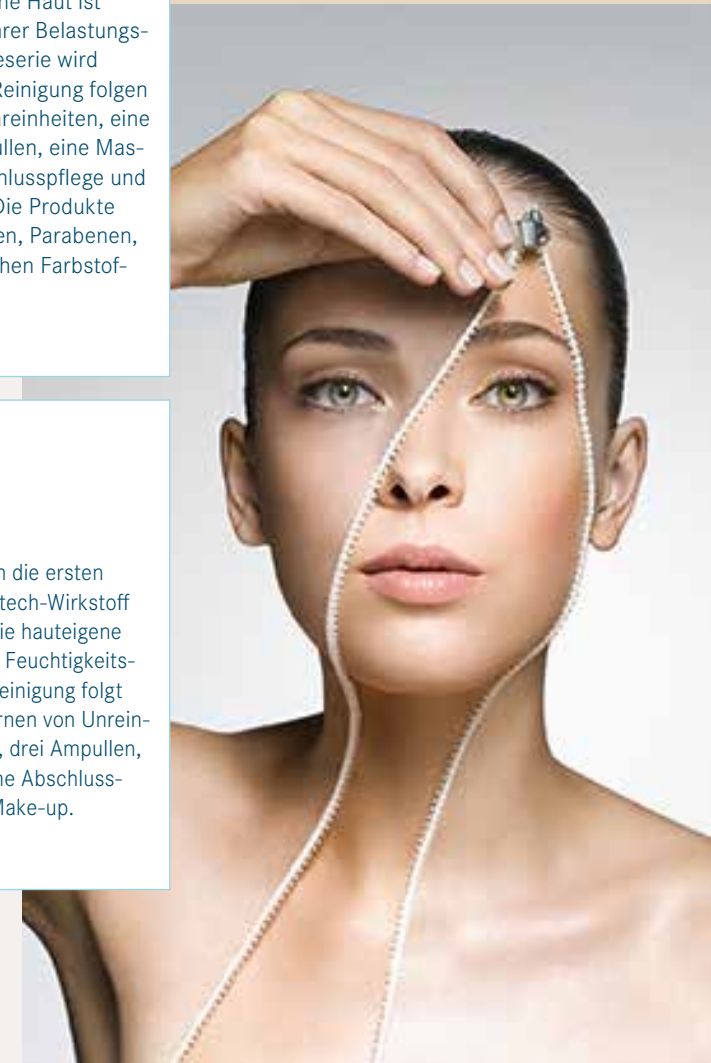
Extrem trockene, sehr empfindliche Haut ist ein Alarmsignal: Die Haut ist an ihrer Belastungsgrenze. Die Neurosensitive-Pflegeserie wird deine Haut beruhigen. Nach der Reinigung folgen ein Peeling, das Entfernen von Unreinheiten, eine Augenbrauenkorrektur, drei Ampullen, eine Massage, eine Vliesmaske, eine Abschlusspflege und auf Wunsch ein Tages-Make-up. Die Produkte sind frei von Konservierungsstoffen, Paraben, Mineralölen, Duft- und synthetischen Farbstoffen. Für Allergiker geeignet.

90 Min. ► CHF 160.–

**Doctor BABOR  
Collagen Booster****Jugendlich & strahlend**

Im Fokus dieser Behandlung stehen die ersten oberflächlichen Fältchen. Der Hightech-Wirkstoff Collagen Booster Peptid aktiviert die hauteigene Kollagenproduktion, und die starke Feuchtigkeitzufuhr glättet die Haut. Nach der Reinigung folgt ein spezifisches Peeling, das Entfernen von Unreinheiten, eine Augenbrauenkorrektur, drei Ampullen, eine Massage, eine Vliesmaske, eine Abschlusspflege und auf Wunsch ein Tages-Make-up.

90 Min. ► CHF 170.–

Gesichts-  
behandlungen

## Gesichts- behandlungen

### Anti-Aging

#### BABOR HSR Lifting Treatment

##### Gestraft & geliftet

Diese Behandlung glättet das Hautbild und strafft die Konturen bei bereits vorhandenem Elastizitätsverlust. Für den Lifting-Sofort-Effekt wird eine spezielle Massage- und Maskentechnik angewendet. Vorab reinigen und peelen wir deine Haut, entfernen Hautunreinheiten und korrigieren die Augenbrauen. Ein Tages-Make-up wird auf Wunsch aufgetragen.

90 Min. ► CHF 175.–

#### BABOR ReVersive

##### Seidig & glatt

Die neue ReVersive-Anti-Aging-Pflegeserie wirkt vorbeugend gegen alle Zeichen der Zeit. Wirke deiner Hautalterung entgegen und genieße das Gefühl seidig glatter und strahlend schöner Haut. Zuerst bereiten wir deine Haut durch eine Reinigung und ein Peeling optimal vor und verwöhnen sie dann mit einer exklusiven Massage, seidigem Serum und einer Spezialmaske. Auf Wunsch korrigieren wir deine Augenbrauen und tragen ein Tages-Make-up auf.

90 Min. ► CHF 190.–

### For Men

#### BABOR SeaCreation Express

##### Entgiftet & genährt

Gönne deiner Haut eine Expedition in die Tiefsee. Diese Luxusgesichtspflege bewirkt in kürzester Zeit eine traumhafte Veränderung der Haut. Nach der Reinigung und einem Peeling wird das Serum aus einer Tigris-Muschel aufgetragen. Die Massage wird mit warmen Obsidian- und kühlen Korallensteinen durchgeführt, und zum Schluss erhältst du eine feuchtigkeitsspendende Algenmodellage. Auf Wunsch korrigieren wir deine Augenbrauen und tragen ein Tages-Make-up auf.

60 Min. ► CHF 170.–

#### BABOR SeaCreation

##### Perfekt & regeneriert

Lifting, Luxus und Entspannung auf höchstem Niveau. Spüre in jeder Phase deiner SeaCreation-Behandlung wie die hochwirksamen Inhaltsstoffe aus den Tiefen der Meere Schritt für Schritt deine Haut durchfluten und ein Optimum an Ausstrahlung und Jugendlichkeit hervorzaubern. Diese Behandlung beinhaltet neben der Massage mit warmen Obsidian- und kühlen Korallensteinen zwei hochwirksame Masken und ein entspannendes Peeling für Arme und Hände.

120 Min. ► CHF 340.–

#### BABOR for Men Energy

##### Aktiviert & gekräftigt

Diese perfekt auf die männliche Haut abgestimmte Behandlung beginnt mit einer aktivierenden Bürstenreinigung. Anschließend kannst du bei einer Massage für deine Augenpartie und einer Feuchtigkeitsmaske wunderbar entspannen.

45 Min. ► CHF 90.–

#### BABOR for Men Relax

##### Ausgeruht & attraktiv

Wenn du deiner Haut etwas Gutes tun möchtest und dabei intensiv entspannen willst, ist diese Behandlung genau das Richtige für dich. Es erwartet dich eine Bürstenreinigung und auf Wunsch das Entfernen von Hautunreinheiten, eine Gesichts-, Kopf und Nackenmassage sowie eine feuchtigkeitsspendende Maske.

90 Min. ► CHF 150.–



## Beauty-Extras

Die Beauty-Extras kann man als Highlight zu deiner Gesichtsbehandlung dazu buchen.

### Brauen färben\*

Unterstreiche deinen Typ und verleihe deinen Augenbrauen neuen Ausdruck.

20 Min. ► CHF 30.-

### Brauen korrigieren\*

Die richtige Form der Augenbrauen schmeichelt deinem Gesicht. Lass dich beraten.

25 Min. ► CHF 30.-

### Wimpern färben\*

Verleihe deinem Augenaufschlag neue Wirkung mit schönen, dunklen Wimpern.

20 Min. ► CHF 40.-

\* Diese Behandlungen können auch einzeln gebucht werden.

### Lavendelparaffinpackung für Hände & Füsse

Weiche und gepflegte Hände und Füsse erhältst du mit dieser wunderbar warmen Paraffinpackung. Der Duft nach Lavendel lässt dich entspannen und mit einem ganz neuen Hautgefühl erwachen.

10 Min. ► CHF 30.- pro Einheit

### Augen & Lippen

Wir verleihen deinen müden Augen und spröden Lippen neue Ausstrahlung. Durch ein leichtes Peeling wird zuerst die Blutzirkulation angeregt. Dadurch können die Wirkstoffe bei der anschliessenden Massage mit Maske besonders gut aufgenommen werden.

20 Min. ► CHF 60.-

### Hals & Dekolleté

Die besonders dünne Haut auf Hals und Dekolleté verliert schnell an Feuchtigkeit und Spannkraft. Unsere spezielle Wirkstoffkombination wird mit einer wärmenden Gipsmaske in die Tiefe deiner Haut geschleust. Gut genährt wirkt die Haut wieder prall und jugendlich.

20 Min. ► CHF 60.-

## Pflege für Hände & Füsse

Gepflegte und makellose Nägel sind ein wichtiger Akzent für dein perfektes Erscheinungsbild. Geniesse eine professionelle Pflege inklusive Peeling.

Dank innovativen Produkten und stetig neuen Technologien zählt alessandro heute zu den weltweit führenden Anbietern von qualitativen Produkten für Hand- und Fusskosmetik.



Maniküre ohne Lack	45 Min. ► CHF 70.-
Maniküre mit Lack	60 Min. ► CHF 80.-
Maniküre mit French	60 Min. ► CHF 85.-
Maniküre mit UV-Lack	60 Min. ► CHF 90.-
Pediküre ohne Lack	60 Min. ► CHF 75.-
Pediküre mit Lack	60 Min. ► CHF 85.-
Pediküre mit French	60 Min. ► CHF 90.-
Pediküre mit UV-Lack	60 Min. ► CHF 105.-
UV-Lack entfernen	20 Min. ► CHF 30.-

### Wellness-Maniküre/Pediküre

Rundum schöne Hände oder Füsse! Entspanne bei einem Peeling, einer Paraffinmaske und einer pflegenden Massage.

Wellness-Maniküre	75 Min. ► CHF 110.-
Wellness-Pediküre	75 Min. ► CHF 120.-

## Make-up

### BABOR Face Design Collection

«Jede Frau ist schön.» Die BABOR Face Design Collection ist eine Make up-Linie, die Farbe und Pflege vereint und Dank der von Peter Schmidinger speziell entwickelten Schminktechnik, dem «ARA-Prinzip», die Schönheit jeder Frau ganz einfach in Szene setzt.

### Make-up

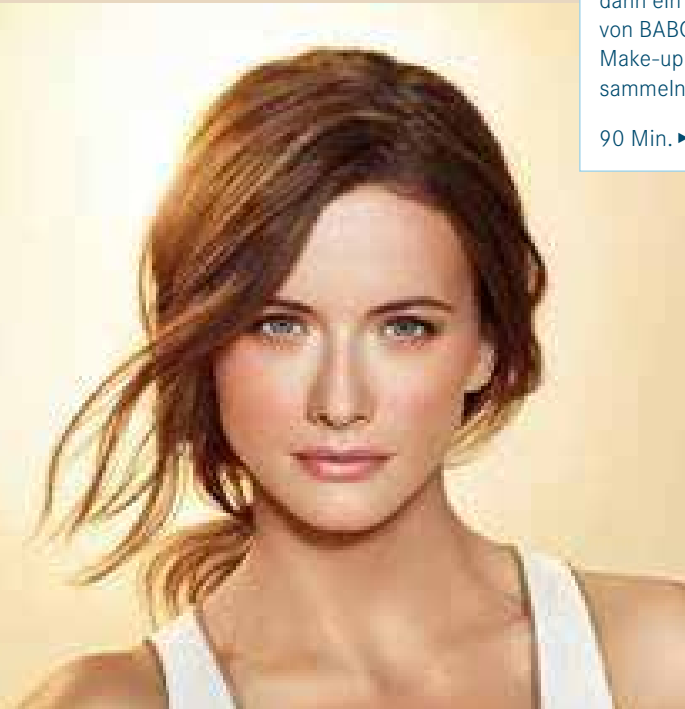
Natürlich, frisch und wirkungsvoll – erlebe die BABOR-Schminktechnik mit den pflegenden Face-Design-Produkten.

30 Min. ► CHF 70.–

### Face Design – Make-up-Kurs ab 2 Personen

Wolltet ihr schon immer wissen, wie ihr ein natürliches, schnelles und typgerechtes Make-up zaubert? Dafür bestimmen wir zuerst eure Gesichtsform und entwerfen dann ein Make-up nach dem ARA-Prinzip von BABOR. Schritt für Schritt könnt ihr das Make-up nachschminken und wertvolle Tipps sammeln.

90 Min. ► CHF 80.–



## BABOR Beauty Shop

Unser BABOR Beauty Shop ist ein kleines Mekka für alle, die ihre Haut mit professioneller Kosmetik verwöhnen möchten.

Hauttypen sind sehr unterschiedlich. Unsere anspruchsvollen Spezialistinnen erkennen die Bedürfnisse deiner Haut genau und stellen dir dein persönliches Beauty-Programm zusammen. Deshalb ist eine eigene Treatment-Suite angeschlossen, die perfekt auf die Behandlungen des Labels ausgerichtet ist.

**Besuch uns täglich von 9.00 bis 20.00 Uhr und lass dich beraten.**

## Private Tamina Wellness



### 3 Stunden exklusives Verwöhnprogramm, individuell nach deinen Wünschen.

Gönne dir den Luxus, im Mittelpunkt zu stehen und die Zeit zu vergessen. Wir widmen dir und deinen Wünschen drei volle Stunden ungeteilte Aufmerksamkeit. Eine Massage- und Schönheitsspezialistin steht dir exklusiv zur Seite. Gemeinsam stellen wir dein individuelles Entspannungs- und Schönheitsprogramm entsprechend deinen Wünschen und Bedürfnissen zusammen.

180 Min. ► CHF 300.– pro Person

## Gutscheine



### Verschenke das Wichtigste im Leben – «Zeit».

«Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen». (Seneca)

Ob für einen Besuch in unserem Thermalheilbad, eine Tamina Wellness-Anwendung oder ein Spa Day Package – wir haben eine vielfältige Auswahl an Geschenkgutscheinen für jeden Anlass.

Erhältlich in unserem Onlineshop [www.taminatherme.ch/gutscheine](http://www.taminatherme.ch/gutscheine), direkt bei uns vor Ort oder auf telefonische Bestellung unter +41 (0) 81 303 27 40.



## Weil es dich erfüllt.

Verbringe einen ganzen Wohlfühltag bei uns. Du badest im blauen Gold - dem heilenden Thermalwasser, stärkst dein Immunsystem in der Saunalandschaft und lässt dich bei einer Tamina Wellnessbehandlung so richtig verwöhnen. Wähle deinen persönlichen Spa Day aus den sechs Wohlfühl-Angeboten aus.



## Spa Day Relax

- 1 Tageseintritt Bad & Sauna
- 1 Paar Slippers
- 1 Bademantel
- 2 Frotteetücher
- 1 Wärmetuch
- 2 Erfrischungsgetränke
- 1 Massage nach Wahl (50 Min.)
- 1 Überraschungsgeschenk

**CHF 170.– pro Person**



## Spa Day haki®

- 1 Tageseintritt Bad & Sauna
- 1 Paar Slippers
- 1 Bademantel
- 2 Frotteetücher
- 1 Wärmetuch
- 2 Erfrischungsgetränke
- 1 haki® Stretch & Relax (50 Min.)
- 1 Überraschungsgeschenk

**CHF 170.– pro Person**

## Spa Day Nail

- 1 Tageseintritt Bad & Sauna
- 1 Paar Slippers
- 1 Bademantel
- 2 Frotteetücher
- 1 Wärmetuch
- 2 Erfrischungsgetränke
- 1 Maniküre oder Pediküre mit Lack
- 1 Überraschungsgeschenk

**CHF 145.– pro Person**

## Spa Day Beauty

- 1 Tageseintritt Bad & Sauna
- 1 Paar Slippers
- 1 Bademantel
- 2 Frotteetücher
- 1 Wärmetuch
- 2 Erfrischungsgetränke
- 1 BABOR Skinovage  
Gesichtsbehandlung (90 Min.)
- 1 Gutschein CHF 30.–, Café Therme
- 1 Überraschungsgeschenk

**CHF 220.– pro Person**

## Spa Day Woman

- 1 Tageseintritt Bad & Sauna
- 1 Paar Slippers
- 1 Bademantel
- 2 Frotteetücher
- 1 Wärmetuch
- 2 Erfrischungsgetränke
- 1 BABOR Shorty  
Gesichtsbehandlung (45 Min.)
- 1 Maniküre oder Pediküre mit Lack
- 1 Überraschungsgeschenk

**CHF 215.– pro Person**

## Spa Day Deluxe

- 1 Tageseintritt Bad & Sauna
- 1 Paar Slippers
- 1 Bademantel
- 2 Frotteetücher
- 1 Wärmetuch
- 2 Erfrischungsgetränke
- 1 Maniküre mit Lack
- 1 Pediküre mit Lack
- 1 Massage nach Wahl (50 Min.)
- 1 Glas Prosecco
- 1 Gutschein CHF 30.–, Café Therme
- 1 Überraschungsgeschenk

**CHF 325.– pro Person**





## Öffnungszeiten

### Tamina Wellness

Täglich von 09.00 bis 20.00 Uhr

### 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.

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

Änderungen vorbehalten.



## Termine & Reservierungen

Reservieren kannst du gerne online, telefonisch unter +41 (0) 81 303 27 40 oder persönlich am Empfang der Tamina Therme. Wir sind dir jederzeit bei der Planung deiner Behandlungen behilflich. Bitte melde dich am Empfang der Tamina Therme mindestens 10 Minuten vor Beginn deiner Behandlung an.

## Wellness-Gäste

Behandlungen kannst du auch ohne Bad- oder Saunaaufenthalt buchen.

Als Bad- und Saunagast profitierst du von CHF 4.- Preisreduktion auf alle Einzelbehandlungen.



## Vorbereitung & Kleidung

Eine Dusche vor unseren Massagen und Körperanwendungen entspannt und bereitet dich ideal auf deine Behandlung vor. Herren wird empfohlen, sich vor einer Gesichtsbehandlung zu rasieren. Bei Sonnenbrand und frisch rasierten Beinen raten wir von Körperpeelings ab. Für Ganzkörperanwendungen stellen wir dir Massageslips zur Verfügung.

Bitte beachte, dass sich nach einer haki Stretch & Relax, sowie haki Purna Behandlung Rückstände vom haki-Balsam in den Haaren befinden. Deine haki Flow Behandlung beinhaltet 15 Minuten Vorbereitungszeit damit du dich in Ruhe auf die Behandlung vorbereiten kannst. Bitte bringe zu deiner haki Flow Behandlung Badekleidung mit.



## Stornierung & Verspätung

Leider ist es bei Verspätungen nicht möglich, die Behandlungen über den vereinbarten Termin zu verlängern. Du kannst deine Reservierungen bis zu 24 Stunden kostenfrei stornieren. Bei späteren Stornierungen und Nichterscheinen stellen wir dir die Behandlungen in vollem Umfang in Rechnung.

## Deine Gesundheit

Allfällige gesundheitliche Beschwerden wie Allergien, Unfallverletzungen, vor kurzem durchgeführte Operationen oder Schwangerschaften sind bei der Reservation von Behandlungen zu erwähnen.

## 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)

