



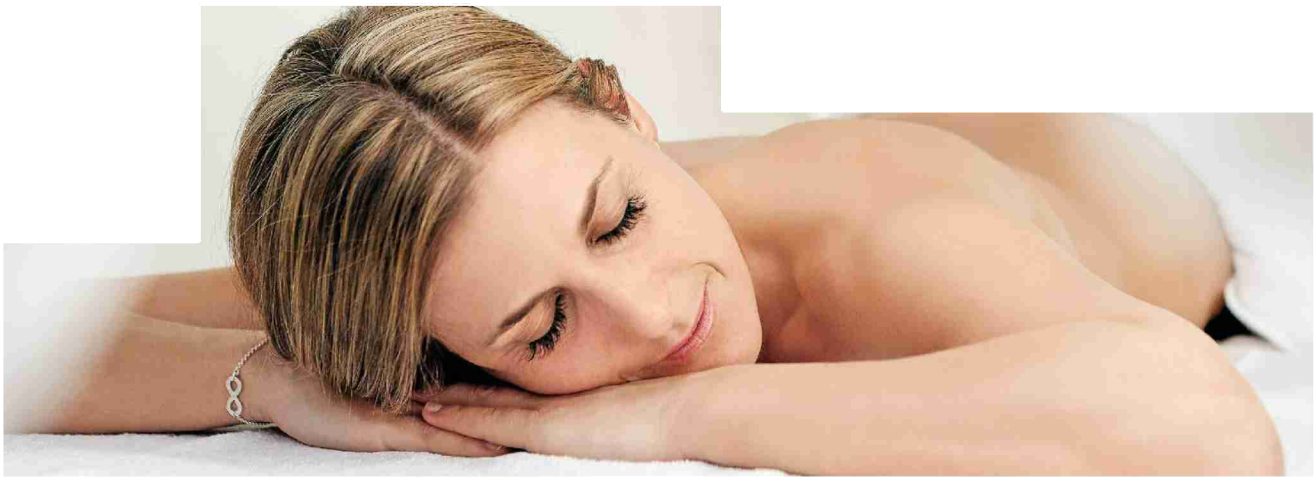
GlücksPost
8008 Zürich
044/ 259 69 12
www.glueckspost.ch

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 156'098
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 516.017
Abo-Nr.: 516017
Seite: 34
Fläche: 90'889 mm²

Wellness heisst verwöhnen lassen

Genug vom täglichen Einerlei und Stress ? Dann gönnen Sie sich doch einfach einen richtig schönen Austag zwischendurch. Und zwar nicht zu Hause, sondern in einem Spa, einem richtigen Wellness-Tempel.



Heilsames Wasser auf sich einwirken lassen und eine wohltuende Massage geniessen, wie hier in Bad Ragaz: Das gibt Schwung für den Alltag.



Von Verena Ingold

Sie möchten zwischendurch wieder mal die Batterien aufladen und einfach nur an sich selber denken? Das haben Sie sich doch verdient! Wer sich Zeit nimmt für sich selber, wieder mal ausspannt und geniess, ist anschliessend wieder besser gewappnet für die Anforderungen des Alltags – und damit auch für die Ansprüche anderer.

Man kann dies in der Wanne zu Hause tun – oder aber in einem Spa, wo meist eine ganze Palette von Badevergnügen und Behand-

lungen zur Auswahl steht. Spa ist übrigens die Abkürzung für «sanus per aquam», also «gesund durch Wasser» – wenn das kein guter Grund ist, sich dieses Vergnügen zu gönnen!

Die Auswahl an Bädern in der Schweiz ist gross. Ob Sie in einem Irisch-Römischen Bad Ihr Immunsystem stärken, im Dampfbad die Durchblutung anregen oder in einem Sole- oder Schwefelbad der Gesundheit Gutes tun möchten; das alles lässt sich auch mit Entspannung und Vergnügen kombinieren. Wählen Sie ein Day-Spa-

Angebot, so gehören jeweils auch noch Anwendungen wie spezielle Behandlungen oder Massagen dazu. Aber auch einfach hingehen und geniessen kann guttun. Ein paar Ideen haben wir für Sie zusammengestellt.

Schweben im Salzwasser

Dank einem Salzgehalt von 12 Prozent brauchen Sie sich im Intensiv-Solebecken im Untergeschoss des «sole uno»-Bades in Rheinfelden AG nicht mal zu bewegen, um im knietiefen Wasser nicht unterzugehen. Sanfte Unterwassermusik



GlücksPost
8008 Zürich
044/ 259 69 12
www.glueckspost.ch

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 156'098
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 516.017
Abo-Nr.: 516017
Seite: 34
Fläche: 90'889 mm²

hüllt Sie zudem ein, sobald die Ohren unter Wasser sind. Das Intensiv-Solebecken ist die grosse Attraktion des «sole uno»,



daneben gibt es aber eine grosse Bade- und Saunalandschaft mit Innen- und Aussenbereich (Bild). Einzeleintritt ab 27 Franken. Arrangement «Geniesser-Pause», 4 Stunden inkl. Fitnesssteller und Mineralwasser, Bade- und Saunatuch (leihweise) 56 Franken. www.soleuno.ch

Wo Rilke und Nietzsche zur Kur gingen

Die Quelle in der Taminaschlucht, Europas wasserreichste Thermalquelle, ist Spenderin des heilenden, körperwarmen Thermalwassers von Bad Ragaz. Entdeckt wurde sie schon im frühen Mittelalter, der Arzt und Alchemist Paracelsus würdigte die heilende Wirkung des 36,5 Grad warmen Wassers, und viele berühmte Menschen waren hier schon zur Kur. 2015 mehrfach ausgezeichnet für Wasserqualität und Spa-Erlebnis. «Spa Day Relax» in der Tamina Therme: Tageseintritt Bad und Sauna mit Slippers, Bademantel, Frottee- und Wärmetüchern, Erfrischungsgetränken, Massage nach Wahl (z. B. Haki-Behandlung zur Entspannung): ab 170 Franken (Voranmeldung für den Day-Spa erwünscht). www.taminatherme.ch

Cold- und Hotpool mit Kristalldampfbad

Das Thermalbad Zurzach bietet mit einer Wasserlandschaft auf 2000m² und einem Spa Medial Wellness Center das schweizweit grösste Wellness-Angebot. Neu ist der Cold- und Hot-Pool mit Kristalldampfbad (Bild unten). Verwöhntag mit Eintritt ins Thermalbad sowie die Spa-Saunalandschaft, Welcome Drink, Training im Fitnesscenter und Teilkörpermassage 109 Franken, Eintritt ins Thermalbad ab 19 Franken (2 Stunden). www.thermalbad.ch



Hoch über dem Zürichsee

«Akari» heisst die Wellness-Oase im Spa des Panorama-Resort im Feusisberg im Kanton Schwyz. Der Name bedeutet auf Japanisch Licht, und Helligkeit und Offenheit prägen auch die Wellness-Welt, in der man sich auch in einem «Japan Harmony Bath» verwöhnen lassen kann. Traumhaft ist der Blick vom Aussenpool über die Landschaft des Zürichsees (oben). Tageseintritt für den Day-Spa ab 180 Franken (wochentags). Da das Panorama Resort vor allem auf Übernachtungsgäste ausgerichtet ist, muss man für den Day Spa unbedingt im Voraus reservieren. www.panoramaresort.ch

Blick über die Dächer der Stadt

Baden in geschichtsträchtigen Räumen und ein atemberaubender Blick vom Dachpool über die Stadt sind die Highlights des Thermalbad & Spa Zürich, das sein mineralstoffreiches

Thermalwasser aus der Aquis-Quelle bezieht. Day-Spa-Pakete ab 99 Franken (Wohlfühlmomente, Thermalbad 25 Minuten, mit Ganzkörperpackung, Massage und Getränk). Nur mit Voranmeldung! www.thermalbad-zuerich.ch



INFOS

Eine Liste von Thermal-, Heilbädern und Spas in der Schweiz finden Sie auf www.badi-info.ch/schwimmbaeder_thermal.html

Informationen über Heilbäder: «Heilbäder und Kurhäuser Schweiz», www.kuren.ch