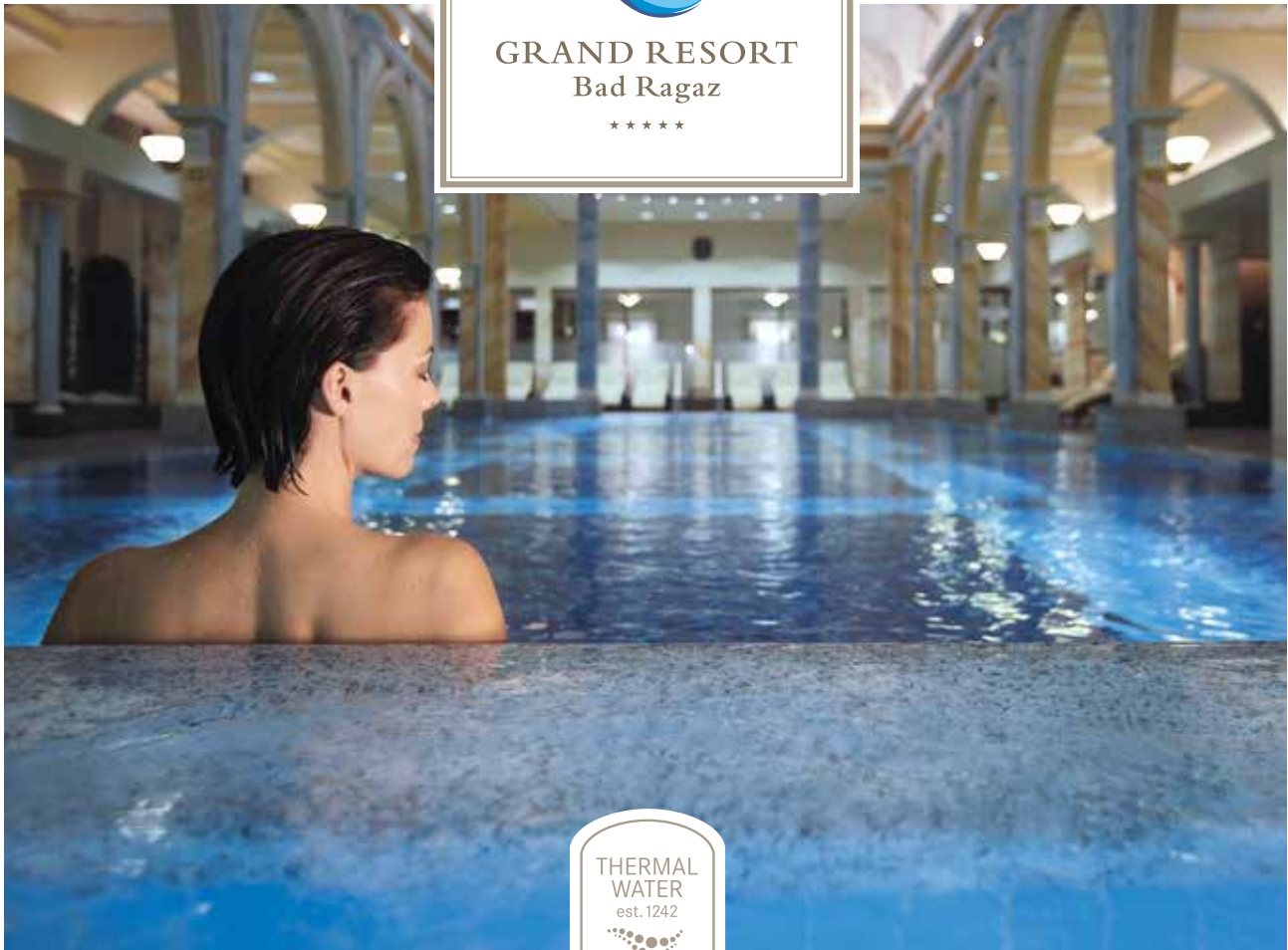


Ragazer Spa-Programme

Ragazer spa programmes



GRAND RESORT
Bad Ragaz



THERMAL
WATER
est. 1242



THE LEADING WELLBEING & MEDICAL HEALTH RESORT



Die positive Wirkung des 36.5° C warmen, heilenden Thermalwassers ist im Grand Resort Bad Ragaz wichtiger Bestandteil für Erholung, Genesung, Regeneration oder Rehabilitation.

The positive effects of the 36.5°C healing thermal water at the Grand Resort Bad Ragaz are key to relaxation, recovery, regeneration or rehabilitation.

Ragazer Spa-Programme

Ragazer spa programmes

Die Ragazer Spa-Programme sind eine Sammlung von aussergewöhnlichen Behandlungsprogrammen des Thermal Spa.

The Ragazer spa programmes are a range of exclusive treatment programmes offered by the Thermal Spa.

Die Programme unterstützen Sie dabei, frei von Gedanken, Verpflichtungen und Regeln Ihren individuellen Bedürfnissen nachzugehen und einfach nur zu sein. Stellen Sie sich selbst in den Mittelpunkt und tauchen Sie ein in die Ragazer Spa-Programme.

The programmes help you to clear your mind of thoughts, obligations and rules, take some time to satisfy your needs and simply be. Treat yourself to some "me" time and immerse yourself in the world of the Ragazer spa programmes.

- 4 Altearah®-Bio-Programme
- 12 Therapeutic-Relaxation-Programme
- 16 work-IT-out Days

- 4 *Altearah® Bio programmes*
- 12 *Therapeutic relaxation programmes*
- 16 *work-IT-out days*

IHR VORTEIL
Your benefit


10%

In Kombination mit der Buchung eines Ragazer Spa-Programms erhalten Sie 10% Preisreduktion auf Ihren Zimmerpreis für die Dauer des Programms. Diese Preisreduktion ist nicht mit weiteren Sonderkonditionen kumulierbar.

With the booking of a Ragazer spa programme, we offer a discount of 10% on the room rate for the duration of the programme. This discount cannot be combined with other special offers.

 Altearah®-Bio-Programme
Altearah® Bio programmes



Neue Leichtigkeit, Lebensenergie
und Harmonie

Für gestresste, erschöpfte oder aus dem inneren Gleichgewicht geworfene Gäste bietet das Grand Resort Bad Ragaz exklusive Altearah®-Bio-Programme.

Für diese Programme hat das beste Wellnesshotel der Schweiz (SonntagsZeitung 2017) mit der biozertifizierten Pflegelinie Altearah® Bio zusammengearbeitet, die eigens für das Resort Signature Treatments entwickelt hat. Diese zentralen Bausteine der Programme basieren auf dem jahrtausendealten Wissen der Aroma- und Farbtherapie, das heute auch in der ganzheitlichen holistischen Gesundheitslehre anerkannt ist.

Altearah®-Bio-Produkte sind ein Aushängeschild für Wellness-Oasen, die Wert auf innovative Behandlungsmethoden mit hochwertigen natürlichen Präparaten legen. Die Wirkstoffe und der energetische Faktor der als «dreidimensionale» Pflege bezeichneten Emotive-Cosmetics-Linie Altearah® Bio werden nicht nur über die Haut und visuell über das Auge, sondern auch olfaktorisch, also über den Geruchssinn aufgenommen.

*A new sense of lightness, life energy
and inner harmony*

For guests who are stressed or exhausted, or have lost their inner balance, the Grand Resort Bad Ragaz offers exclusive Altearah® Bio programmes.

In creating the programmes, Switzerland's best wellness hotel (SonntagsZeitung 2017) worked together with the certified organic body care specialists Altearah® Bio, who developed signature treatments especially for the resort. These central elements of the programmes are based on millennia of knowledge in the fields of colour therapy and aromatherapy – which are renowned today as part of a holistic approach to health.

Altearah® Bio products are simply perfect for wellness spas, emphasising innovative treatment methods using high-quality natural ingredients. The active ingredients and the energetic factor of the Emotive Cosmetics line from Altearah® Bio take effect not only via the skin and sight, but also through the sense of smell – a three-dimensional care programme.





Ragazer Entschleunigung

Ragazer Relaxation – by Altearah® Bio



Bei beruflichen und privaten Herausforderungen bleibt immer weniger Zeit für immer mehr Projekte. Dieser Termindruck löst Stressgefühle aus. Mit dem Programm «Ragazer Entschleunigung» geben Sie Ihrem Körper und Ihrem Geist die Erholungspause, nach der Sie sich schon lange sehnen.

In both our professional and private lives, we constantly find ourselves faced with less and less time for more and more projects. This constant pressure creates an atmosphere of stress. The Ragazer Relaxation programme affords your body and mind a well-deserved relaxing break.

Der Start des Programms ist während der ganzen Woche möglich. Wir empfehlen eine Anreise am Vorabend und einen Mindestaufenthalt von drei respektive fünf Nächten. Kombinieren Sie das Programm mit unserer ausgewogenen Ernährung der Cuisine Équilibrée.

It is possible to begin the programme on any day of the week. We recommend arriving the evening before and staying for at least three or five nights. Combine the programme with our balanced nutrition of Cuisine Équilibrée.

Allgemeine Inklusivleistungen

- Einführungsgespräch mit Wellness-Anamnese
- Persönliche Betreuung während des Programms
- 2 Teeпаusen pro Tag
- Individuelle Badeabläufe
- Abschlussgespräch mit einem Wellness-Experten
- 1 Anti-Stress-Kur für zu Hause

2 Tage Ragazer Entschleunigung

- 1 Zurück zur Quelle by Altearah® Bio (75 Min.)
- 1 Harmonie der Energie by Altearah® Bio (90 Min.)
- 1 Aqua-Gym-Lektion in der Gruppe (30 Min.)
- 1 Floating (10 Min.)
- 1 Pilates- oder Yogalektion (50 Min.)*

pro Person (ohne Übernachtung)

CHF 675.–

4 Tage Ragazer Entschleunigung

- 1 Zurück zur Quelle by Altearah® Bio (75 Min.)
- 1 Harmonie der Energie by Altearah® Bio (90 Min.)
- 1 Folgegespräch mit einem Wellness-Experten
- 1 Reise ins Innere by Altearah® Bio (75 Min.)
- 1 Positive Energie by Altearah® Bio (75 Min.)
- 2 Aqua-Gym-Lektionen in der Gruppe (à 30 Min.)
- 2 Floatings (à 10 Min.)
- 2 Pilates- oder Yogalektionen (à 50 Min.)*

pro Person (ohne Übernachtung)

CHF 1'195.–

Services included

- Introductory consultation addressing your medical history
- Personalised support throughout the programme
- 2 tea breaks per day
- Individual therapeutic bathing cycles
- Concluding consultation with a wellness expert
- 1 “Anti-Stress” treatment to take home

2 days Ragazer Relaxation

- 1 Return to the source by Altearah® Bio (75 min.)
- 1 The harmony of energy by Altearah® Bio (90 min.)
- 1 aquafit group session (30 min.)
- 1 floating session (10 min.)
- 1 Pilates or yoga session (50 min.)*

per person (excluding accommodation)

CHF 675.–

4 days Ragazer Relaxation

- 1 Return to the source by Altearah® Bio (75 min.)
- 1 The harmony of energy by Altearah® Bio (90 min.)
- 1 follow-up consultation with a wellness expert
- 1 Discovering the inner self by Altearah® Bio (75 min.)
- 1 Positive energy by Altearah® Bio (75 min.)
- 2 aquafit group sessions (30 min. each)
- 2 floating sessions (10 min. each)
- 2 Pilates or yoga sessions (50 min. each)*

per person (excluding accommodation)

CHF 1,195.–



Ragazer Vitalität

Ragazer Vitality – by Altearah® Bio



Oft fühlen wir uns erschöpft und leer. Wir verlieren uns selbst aus den Augen und büßen damit Kreativität und Lebenslust ein. Das Programm «Ragazer Vitalität» hilft Ihnen, Müdigkeit abzulegen, Ihre Ressourcen zu erneuern und Frische in Ihr Leben zu bringen.

We often feel exhausted and empty. We lose sight of ourselves and our creativity and zest for life suffer. The “Ragazer Vitality” programme helps you to relieve fatigue, renew your resources and bring a new freshness to your life.

Der Start des Programms ist während der ganzen Woche möglich. Wir empfehlen eine Anreise am Vorabend und einen Mindestaufenthalt von drei respektive fünf Nächten. Kombinieren Sie das Programm mit unserer ausgewogenen Ernährung der Cuisine Équilibrée.

It is possible to begin the programme on any day of the week. We recommend arriving the evening before and staying for at least three or five nights. Combine the programme with our balanced nutrition of Cuisine Équilibrée.

Allgemeine Inklusivleistungen

- Einführungsgespräch mit Wellness-Anamnese
- Persönliche Betreuung während des Programms
- 2 Teeпаusen pro Tag
- Individuelle Badeabläufe
- Abschlussgespräch mit einem Wellness-Experten
- 1 Vitalitäts-Kur für zu Hause

2 Tage Ragazer Vitalität

- 1 Erfrischender Sonnengruss by Altearah® Bio (75 Min.)
- 1 Energie-Booster by Altearah® Bio (50 Min.)
- 1 Aqua-Gym-Lektion in der Gruppe (30 Min.)
- 1 Floating (10 Min.)
- 1 Personal Training (50 Min.)

pro Person (ohne Übernachtung) CHF 550.–

4 Tage Ragazer Vitalität

- 1 Neue Wege mit reinem Geist by Altearah® Bio (90 Min.)
- 1 Kraft des Himalaya by Altearah® Bio (50 Min.)
- 1 Folgegespräch mit einem Wellness-Experten
- 1 Erfrischender Sonnengruss by Altearah® Bio (75 Min.)
- 1 Energie-Booster by Altearah® Bio (50 Min.)
- 2 Aqua-Gym-Lektionen in der Gruppe (à 30 Min.)
- 2 Floatings (à 10 Min.)
- 2 Personal Trainings (à 50 Min.)

pro Person (ohne Übernachtung) CHF 1'095.–

Services included

- Introductory consultation addressing your medical history
- Personalised support throughout the programme
- 2 tea breaks per day
- Individual therapeutic bathing cycles
- Concluding consultation with a wellness expert
- 1 “Vitality” treatment to take home

2 days Ragazer Vitality

- 1 Refreshing sunshine by Altearah® Bio (75 min.)
- 1 Energy booster by Altearah® Bio (50 min.)
- 1 aquafit group session (30 min.)
- 1 floating session (10 min.)
- 1 personal training session (50 min.)

per person (excluding accommodation) CHF 550.–

4 days Ragazer Vitality

- 1 New paths with a clear mind by Altearah® Bio (90 min.)
- 1 The power of the Himalayas by Altearah® Bio (50 min.)
- 1 follow-up consultation with a wellness expert
- 1 Refreshing sunshine by Altearah® Bio (75 min.)
- 1 Energy booster by Altearah® Bio (50 min.)
- 2 aquafit group sessions (30 min. each)
- 2 floating sessions (10 min. each)
- 2 personal training sessions (50 min. each)

per person (excluding accommodation) CHF 1,095.–



Ragazer Balance

Ragazer Balance – by Altearah® Bio



Das Programm «Ragazer Balance» entgiftet Körper und Geist. Fünf exklusive Altearah®-Bio-Behandlungen helfen Ihnen, zu sich selbst zu finden und die innere Harmonie wiederzuerlangen. Die ergänzenden Behandlungen sorgen für einen strafferen und strukturierten Körper mit einer satinierten, strahlenden Haut.

The Ragazer Balance programme detoxifies body and mind. Five exclusive Altearah® Bio treatments help you to find yourself and regain inner harmony. The supplementary treatments will reveal a firmer, more structured body with satin-smooth and radiant skin.

Der Start des Programms ist während der ganzen Woche möglich. Wir empfehlen eine Anreise am Vorabend und einen Mindestaufenthalt von sechs Nächten. Kombinieren Sie das Programm mit unserer ausgewogenen Ernährung der Cuisine Équilibrée.

It is possible to begin the programme on any day of the week. We recommend arriving the evening before and staying for at least six nights. Combine the programme with our balanced nutrition of Cuisine Équilibrée.

Allgemeine Inklusivleistungen

- Einführungsgespräch mit Wellness-Anamnese
- Persönliche Betreuung während des Programms
- 2 Teeпаusen pro Tag
- Individuelle Badeabläufe
- Abschlussgespräch mit einem Wellness-Experten
- 1 Balance-Kur für zu Hause

Services included

- *Introductory consultation addressing your medical history*
- *Personalised support throughout the programme*
- *2 tea breaks per day*
- *Individual therapeutic bathing cycles*
- *Concluding consultation with a wellness expert*
- *1 “Balance” treatment to take home*

5 Tage Ragazer Balance

- 1 Neue Wege mit reinem Geist by Altearah® Bio (90 Min.)
- 1 Atem – Quelle des Lebens by Altearah® Bio (90 Min.)
- 1 Folgegespräch mit einem Wellness-Experten
- 1 Kraft des Himalaya by Altearah® Bio (50 Min.)
- 1 Erfrischender Sonnengruss by Altearah® Bio (75 Min.)
- 1 Im Hier und Jetzt by Altearah® Bio (75 Min.)
- 2 Aqua-Gym-Lektionen in der Gruppe (à 30 Min.)
- 2 Floatings (à 10 Min.)
- 1 Klassische Gesichtsbildung (50 Min.)
- 1 36.5° Spa-Maniküre oder 36.5° Spa-Pediküre (80 Min.)

5 days Ragazer Balance

- *1 New paths with a clear mind by Altearah® Bio (90 min.)*
- *1 Breath: the source of life by Altearah® Bio (90 min.)*
- *1 follow-up consultation with a wellness expert*
- *1 The power of the Himalayas by Altearah® Bio (50 min.)*
- *1 Refreshing sunshine by Altearah® Bio (75 min.)*
- *1 In the here and now by Altearah® Bio (75 min.)*
- *2 aquafit group sessions (30 min. each)*
- *2 floating sessions (10 min. each)*
- *1 classic facial (50 min.)*
- *1 36.5° spa manicure or 36.5° spa pedicure (80 min.)*

pro Person (ohne Übernachtung) CHF 1'430.–

per person (excluding accommodation) CHF 1,430.–

Therapeutic-Relaxation-Programme *Therapeutic relaxation programmes*



«Zurück ins Hier und Jetzt mit innerer Ruhe und Harmonie»

Sich Zeit nehmen, abschalten und loslassen. 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.

Das erfahrene Team von Therapeuten hat dafür Wasserexperten und Spezialisten des hauseigenen Medizinischen Zentrums hinzugezogen und die einzelnen Behandlungen akribisch aufeinander abgestimmt sowie optimiert. So können die Experten eine therapeutische Entspannung bieten, die einen Prozess zu innerem Gleichgewicht initiiert und eine Verbindung des Menschen zu sich selbst herstellt.

Wir haben ein exklusives Programm zusammengestellt, das Ihnen hilft, ins Hier und Jetzt zurückzukehren. Sei es für ein paar Stunden, einen Tag oder für ein mehrtägiges Programm – Therapeutic Relaxation verspricht Tiefenentspannung.

Optional werden je nach Bedürfnis komplementärmedizinische Behandlungen aus den Bereichen Naturheilverfahren und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) empfohlen.

“Learn to appreciate the here and now through inner calm and harmony”

Take some time to give mind, body and soul a break from the stresses of everyday life – using therapeutic treatments, the programme offers a feeling of relaxation that penetrates guests’ nervous systems, calms the mind, body and soul and heals the energy field.

In developing the programme, we turned to the experienced team of therapists, water experts and specialists from our own Medical Health Center. The individual treatments were then meticulously harmonised and optimised. The experts can therefore offer a form of therapeutic relaxation that helps you to find your inner balance and to get back in touch with your body, mind and soul.

We have developed an exclusive programme to help you get back to the here and now. Whether it’s for a few hours, a day or even several days – our therapeutic relaxation programme delivers that deep relaxation you have been dreaming of.

As an optional extra, complementary medical treatments from the areas of naturopathy and Traditional Chinese Medicine (TCM) can be recommended according to individual needs.

Allgemeine Inklusivleistungen

- Einführungsgespräch mit Wellness-Anamnese
- Persönliche Betreuung während des Programms
- 2 Teepausen pro Tag
- Individuelle Badeabläufe
- Abschlussgespräch mit einem Wellness-Experten

1 Tag Therapeutic Relaxation

- 1 Mittagessen Cuisine Équilibrée
- 1 Pilates- oder Yogalektion (50 Min.)*
- 1 Klassische Gesichtsbildung (50 Min.)
- 1 Sequoia-Zeremonie (90 Min.)

pro Person (ohne Übernachtung) CHF 495.–

3 Tage Therapeutic Relaxation

- 1 Pilates- oder Yogalektion (50 Min.)*
- 1 Klassische Gesichtsbildung (50 Min.)
- 1 Sequoia-Zeremonie (90 Min.)
- 1 Aqua-Gym-Lektion in der Gruppe (30 Min.)
- 1 Floating (10 Min.)
- 1 Andullationstherapie (15 Min.)
- 1 Thalgo-Aromacéane-Behandlung (75 Min.)
- 1 Aromaparaffinbehandlung für Hände und Füße (60 Min.)
- 1 individueller Spaziergang in der Umgebung (60 Min.)
- 1 Klangreise (75 Min.)

pro Person (ohne Übernachtung) CHF 1'080.–

Services included

- *Introductory consultation addressing your medical history*
- *Personalised support throughout the programme*
- *2 tea breaks per day*
- *Individual therapeutic bathing programmes*
- *Concluding consultation with a wellness expert*

1 day therapeutic relaxation

- *1 Cuisine Équilibrée lunch*
- *1 Pilates or yoga session (50 min.)**
- *1 classic facial (50 min.)*
- *1 sequoia ceremony (90 min.)*

per person (excluding accommodation) CHF 495.–

3 days therapeutic relaxation

- *1 Pilates or yoga session (50 min.)**
- *1 classic facial (50 min.)*
- *1 sequoia ceremony (90 min.)*
- *1 aquafit group session (30 min.)*
- *1 floating session (10 min.)*
- *1 andullation therapy (15 min.)*
- *1 Thalgo Aromacéane essential oil treatment (75 min.)*
- *1 paraffin treatment for hands and feet (60 min.)*
- *1 individual walk in the surrounding area (60 min.)*
- *1 sound waves meditation (75 min.)*

per person (excluding accommodation) CHF 1,080.–

5 Tage Therapeutic Relaxation

- 2 Pilates- oder Yogalektionen (à 50 Min.)*
- 1 Ohrenkerze mit Kopf- und Gesichtsmassage (50 Min.)
- 2 Klassische Gesichtsbildungen (à 50 Min.)
- 1 Sequoia-Zeremonie (90 Min.)
- 1 Aroma Moments by Altearah® Bio (75 Min.)
- 2 Aqua-Gym-Lektionen in der Gruppe (à 30 Min.)
- 2 Floatings (à 10 Min.)
- 2 Andullationstherapien (à 15 Min.)
- 1 Thalgo-Aromacéane-Behandlung (75 Min.)
- 1 Thalgo-Thalasso-Meeresschlamm-Behandlung (75 Min.)
- 1 Aromaparaffinbehandlung für Hände und Füße (60 Min.)
- 1 individueller Spaziergang in der Umgebung (60 Min.)
- 1 Klangreise (75 Min.)

pro Person (ohne Übernachtung) CHF 1'925.–

5 days therapeutic relaxation

- *2 Pilates or yoga sessions (50 min. each)**
- *1 ear candling with head and facial massage (50 min.)*
- *2 classic facials (50 min. each)*
- *1 sequoia ceremony (90 min.)*
- *1 Aroma Moments by Altearah® Bio (75 min.)*
- *2 aquafit group sessions (30 min. each)*
- *2 floating sessions (10 min. each)*
- *2 andullation therapy sessions (15 min. each)*
- *1 Thalgo Aromacéane essential oil treatment (75 min.)*
- *1 Thalgo thalassotherapy with sea mud (75 min.)*
- *1 aroma paraffin treatment for hands and feet (60 min.)*
- *1 individual walk in the surrounding area (60 min.)*
- *1 sound waves meditation (75 min.)*

per person (excluding accommodation) CHF 1,925.–

Der Start des Programms ist während der ganzen Woche möglich. Wir empfehlen eine Anreise am Vorabend und einen Mindestaufenthalt von jeweils einer weiteren Nacht. Kombinieren Sie das Programm mit unserer ausgewogenen Ernährung der Cuisine Équilibrée.

It is possible to begin the programme on any day of the week. We recommend arriving the evening before and staying for at least one more night. Combine the programme with our balanced nutrition of Cuisine Équilibrée.

 work-IT-out Days
work-IT-out days



Neue Energie für den Alltag

Das auf neuesten medizinischen und sportwissenschaftlichen Erkenntnissen basierende Programm ist ideal für bewegungsorientierte Menschen oder jene, die es werden wollen. Ein breit ausgebildetes und erfahrenes Bewegungs- und Fitnessteam begleitet Sie bei Ihrer persönlichen Zielerreichung. Dabei werden sowohl In- und Outdoor- als auch Wasseraktivitäten abwechslungsreich kombiniert.

2 work-IT-out Days

- 2 Personal Trainings (à 50 Min.)
- 1 Gruppenlektion (50 Min.)
- 1 Aqua-Gym-Lektion in der Gruppe (30 Min.)
- 1 Individuelle Massage (50 Min.)
- Abschlussgeschenk

pro Person (ohne Übernachtung) CHF 465.–

Der Start des Programms ist während der ganzen Woche möglich.
Wir empfehlen eine Anreise am Vorabend und einen Mindestaufenthalt von jeweils einer weiteren Nacht.

Find new energy for everyday life

Based on the latest findings in the fields of medicine and sports science, this programme is the ideal choice for anyone who loves to exercise or wants to become more active. An extensively trained and experienced exercise and fitness team supports you in achieving your personal objectives. In doing so, they combine a variety of indoor, outdoor and water activities.

2 work-IT-out days

- 2 personal training sessions (50 min. each)
- 1 group workout (50 min.)
- 1 aquafit group session (30 min.)
- 1 individual massage (50 min.)
- End-of-programme gift

per person (excluding accommodation) CHF 465.–

*It is possible to begin the programme on any day of the week.
We recommend arriving the evening before and staying for at least one more night.*

Allgemeine Inklusivleistungen 3 und 5 Tage

- Einführungsgespräch mit unseren Personal Trainern
- Persönliche Betreuung während des Programms

3 work-IT-out Days

- 1 Funktionstest (50 Min.)
- 2 medizinische Massagen (à 50 Min.)
- 1 Personal Training (50 Min.)
- 1 Personal Training mit Challenge Test (50 Min.)
- 2 Aqua-Gym-Lektionen in der Gruppe (à 30 Min.)
- 1 Abschluss- und Trainingsgespräch mit unseren Personal Trainern (25 Min.)
- Abschlussgeschenk

pro Person (ohne Übernachtung) CHF 895.–

Der Start des Programms ist während der ganzen Woche möglich.
Wir empfehlen eine Anreise am Vorabend und einen Mindestaufenthalt von jeweils einer weiteren Nacht.

Services included 3 or 5 days

- *Initial consultation with our personal trainers*
- *Personalised support throughout the programme*

3 work-IT-out days

- *1 performance test (50 min.)*
- *2 medical massages (50 min. each)*
- *1 personal training session (50 min.)*
- *1 personal training session with a challenge test (50 min.)*
- *2 aquafit group sessions (30 min. each)*
- *1 final consultation and training consultation with our personal trainers (25 min.)*
- *End-of-programme gift*

per person (excluding accommodation) CHF 895.–

*It is possible to begin the programme on any day of the week.
We recommend arriving the evening before and staying for at least one more night.*

5 work-IT-out Days

- 1 Funktionstest (50 Min.)
- 2 medizinische Massagen (à 50 Min.)
- 2 Personal Trainings (à 50 Min.)
- 1 Überraschungs-Sportprogramm:
In- oder Outdoor (180 Min.) inklusive Lunchpaket
- 4 Aqua-Gym-Lektionen in der Gruppe (à 30 Min.)
- 1 Burgerstein Mikronährstoff-Hausmischung
(Dr. Hoppe Spezial-Booster)
- 2 Winforce®-Proteinshakes
- 1 Abschluss- und Trainingsgespräch mit unseren Personal Trainern (50 Min.)
- Geschenk: GPS-Laufuhr Polar M200 im Wert von CHF 179.90

pro Person (ohne Übernachtung) CHF 1'685.–

5 work-IT-out days

- *1 performance test (50 min.)*
- *2 medical massages (50 min. each)*
- *2 personal training sessions (50 min. each)*
- *1 indoor or outdoor surprise sports programme (180 min.) including packed lunch*
- *4 aquafit group sessions (30 min. each)*
- *1 Burgerstein micronutrient compound developed in-house (Dr. Hoppe's special booster)*
- *2 Winforce® protein shakes*
- *1 final consultation and training consultation with our personal trainers (50 min.)*
- *Polar M200 GPS running watch worth CHF 179.90 as a gift*

per person (excluding accommodation) CHF 1,685.–



GRAND RESORT
BAD RAGAZ

*Best
Wellness
Hotel*

SWITZERLAND
SINCE 2009

AWARDED BY
SONNTAGSZEITUNG

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/spa