

# Immerse

Magazine



By Grand Resort  
Bad Ragaz

Issue #2

Deutsch/English

06

Gesundheit ist der Schlüssel zum Glück.  
Wie wir gesund leben, um gesund  
zu bleiben.

34

Luxus und Nachhaltigkeit:  
Bei uns geht beides Hand in Hand.

**COVID-19 –  
WIR SIND FÜR SIE DA!**



Ihre Gesundheit steht bei uns im Mittelpunkt. Auf unserer Webseite finden Sie alle Informationen zur aktuellen Lage und unserem Schutzkonzept. Bei Fragen können Sie sich jederzeit an uns wenden.

**Your health is our concern:** On our website you will find all information about the current corona situation and our protection concept.

[resortragaz.ch](https://resortragaz.ch)



## GRAND RESORT BAD RAGAZ



# Liebe Leserin, lieber Leser

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Das wurde uns in diesem Jahr auf schmerzhafteste Weise vor Augen geführt. Wir beleuchten das Thema in dieser Immerge-Ausgabe deshalb ganz genau. Was braucht es, um lange gesund zu bleiben und wie wird sich dieser Megatrend entwickeln? Die Zukunftsforscherin Corinna Mühlhausen ist sich sicher: Im Nachgang an die Coronakrise wird die Gesellschaft lernen, dass wer seinen Lifestyle optimiert, länger gesund bleibt. Davon sind wir auch im Grand Resort Bad Ragaz überzeugt. Wir zeigen Ihnen in unserer Titelstory was Sie dafür tun können und präsentieren: die NEWYOU Method®.

Auch Essen bedeutet Gesundheit und wandelt sich immer mehr zum Lifestyle. Jörg Brügger allerdings hält wenig von neuartigen Trends. Für die Herstellung seines naturgetrockneten Bündnerfleischs greift er auf eine uralte Technik zurück, die heute kaum einer mehr beherrscht. Wir haben versucht hinter sein Geheimnis zu kommen und mussten feststellen, dass man gewisse Dinge einfach nicht lernen kann – sie werden einem in die Wiege gelegt. So einfach ist es im Leben aber nicht immer. Das zeigt

auch die Geschichte von der Eiskunstläuferin Romana Kaiser, die sich ihren Weg zurück aufs Eis hart erkämpfen musste.

Doch dranbleiben lohnt sich. Das durften auch wir erfahren: GaultMillau Schweiz hat uns zum Hotel des Jahres 2020/21 gekürt. Darauf sind wir wahrlich stolz. Die Auszeichnung ist für uns ein Symbol der Stärke, das in bewegten Zeiten optimistisch stimmt. Mehr denn je sind wir jetzt aufgefordert Verantwortung zu übernehmen. Für uns selbst, für die Gemeinschaft, aber auch für unseren grössten Patienten: die Erde. Wir haben bereits damit angefangen, wie Sie lesen werden. Seien auch Sie Teil davon.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und von Herzen beste Gesundheit!

Ihr Marco R. Zanolari  
General Manager Grand Hotels



Without our health, we have nothing. This year, we have learned this the hard way. Futurologist Corinna Mühlhausen is certain of one thing: in the aftermath of the coronavirus crisis, society will learn that those who optimise their lifestyle stay healthy for longer. We agree with this, and therefore introduce with this Immerge issue: the NEWYOU Method®.

# Gesundheit – der Schlüssel zum Glück

06

Niemals hatte Gesundheit einen so hohen Stellenwert wie heute. Wir haben mit der Zukunftsforscherin Corinna Mühlhausen gesprochen und sie gefragt: Was kommt nach der Coronakrise?

**Health is the key to everything** – how will this megatrend develop and what comes after the coronavirus crisis?

Wie Sie gesund leben,  
um gesund zu bleiben.  
Wir präsentieren Ihnen  
die NEWYOU Method®.

Seiten 10 – 13

## GENIESSEN

16



## Das Herz der Alpen

Jörg Brügger stellt Bündnerfleisch nach alter Tradition her: von der Luft getrocknet und in reinsten Handarbeit veredelt.

**The heart of the alps:** Jörg Brügger dries meat in the traditional way using a method that has remained largely unchanged for centuries.

## WOHLBEFINDEN



## Dranbleiben lohnt sich!

Eiskunstläuferin Romana Kaiser beweist bei ihrem Reha-Aufenthalt Kampfgeist und wird dafür belohnt.

**Never give up!** Figure skater Romana Kaiser demonstrates fighting spirit during her rehabilitation stay at the Swiss Olympic Medical Center.



## ENTDECKEN

## True Love: Luxus & Nachhaltigkeit

Sich ohne Verzicht nachhaltig erholen – das funktioniert! Wir zeigen Ihnen, was wir dafür tun.

**You can go green and not sacrifice luxury –** we show you how it works.

## EINTAUCHEN INS BESSERFÜHLEN

### Resort News 14

Bei uns läuft's rund: Wir informieren Sie über alle Neuigkeiten aus dem Resort.

## GENIESSEN

### Was für eine Diva 22

Sommelier Francesco Benvenuto über seine Liebe zum Pinot Noir.

## WOHLBEFINDEN

### Leben im Hier und Jetzt 26

Abschalten ist gar nicht so leicht. Mit unseren Tipps klappt's bestimmt!

## ENTDECKEN

### 6 Geschenke für jede Gelegenheit 32

Die schönsten Geschenke aus unserer Shopping-Meile.

### Event & Erlebnis Ausblick 38

Das Beste aus unserem Veranstaltungsprogramm der nächsten Monate.

### The Show must go on – Kultursache mit Sina 40

Ein Plädoyer für die Kunst in bewegten Zeiten.

### Unsere Services 42

Wir machen es Ihnen noch leichter, ins Besserfühlen einzutauchen.



# Gesundheit – der Schlüssel zum Glück

# Kein anderes Thema beeinflusst unser Leben stärker, als die Gesundheit. Ohne sie funktioniert nichts. Wie die Coronakrise unser Gesundheitsverständnis verändert und warum Prävention künftig an Bedeutung gewinnen wird. Ein Gespräch mit Zukunftsforscherin Corinna Mühlhausen.

Gesundheit zu definieren, ist kein Leichtes. Lange Zeit galt als gesund, wer nicht krank war. Während der vergangenen Jahre hat sich dieses Verständnis stark erweitert. Gesundheit ist nicht mehr länger nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern der Inbegriff für ein erfülltes Leben. Sie ist ein Symbol für einen positiven Lifestyle, der von Fitness, Leistungsfähigkeit oder auch Schönheit geprägt ist. Doch dann kam die Coronakrise. Und mit ihr das Bewusstsein, dass Gesundheit im Kern eben immer noch bedeutet, nicht krank zu sein. «Das ist mitunter die wichtigste Erkenntnis aus der Coronakrise», sagt Trend- und Zukunftsforscherin Corinna Mühlhausen. «Gesundheit ist der Schlüssel zu allem. Ohne sie funktioniert nichts.»

Seit 27 Jahren beschäftigt sich Mühlhausen mit der Entwicklung des Gesundheitsmarktes. Ihre Analysen präsentiert sie unter anderem im jährlich publizierten Health Report des renommierten Zukunftsinstituts. Wenn die 49-Jährige den Blick in

die Kristallkugel wagt, hat dies allerdings nichts mit Wahrsagerei zu tun. «Die Zukunftsforschung ist in erster Linie sehr viel Rückschau und Marktforschung», erklärt Mühlhausen ihr Fachgebiet. «Es geht darum, Zahlen zu interpretieren und zu verstehen, was den Menschen wichtig ist.» Dabei bedient sie sich verschiedener Analyseinstrumente. Eines davon ist der deutsche Werte-Index (siehe Box auf der nächsten Seite), der alle zwei Jahre veröffentlicht wird. Ein Blick auf die Ergebnisse der vergangenen zehn Jahre verrät: Gesundheit war jener Wert, der in drei von sechs Veröffentlichungen den Spitzenplatz belegte. Auch 2020 steht Gesundheit wieder ganz oben auf der Rangliste, gefolgt von Familie und Erfolg. Schon vor dem Ausbruch der Coronakrise hat die Gesundheit in der Gesellschaft also wieder an Wert gewonnen. Mühlhausen zeigt sich darüber wenig überrascht: «Gesundheit ist ein Megatrend, der anders als beispielsweise ein Modetrend sehr beständig ist und sich über die Jahre nur langsam verändert.» →

**Health is the key to everything** – but how will this megatrend develop in the coming years? A look into the crystal ball with futurologist Corinna Mühlhausen shows that in the future, health will no longer be understood as the absence of illness, but rather as the embodiment of a fulfilling life. We can also observe this development in the Values Index 2020 (see box on the following site). However, the coronavirus pandemic has served as a reminder that, at its core, health is still about not being sick. "If you don't have your health, you don't have anything", says Mühlhausen.

Mühlhausen nennt solche Megatrends in ihren Publikationen auch gerne «Blockbuster des Wandels». Sie sind in der Zukunftsforschung so etwas wie Kassenschlager – publikumswirksam und äusserst erfolgreich. Megatrends schaffen epochale, langanhaltende Veränderungen in der Wirtschaft, der Gesellschaft – in einfach allen Bereichen des Lebens. Diese Megatrends lösen wiederum unzählige Sub- und Nebentrends aus. Einer davon ist beispielsweise die Holistic-Health-Bewegung. Dabei geht es um ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis. Mühlhausen ist überzeugt, dass der Begriff verdeutlicht, was dereinst in der Post-Corona-Zeit passieren wird. Ihre Prognose: «Die Bereitschaft der Menschen, die Gesundheit von Körper, Geist und Seele selbst proaktiv in die Hand zu nehmen, wird weiter wachsen.» Und weil der Gesundheitssektor sich nur sel-

ten von innen heraus verändert, wird gerade dieses wandelnde Gesundheitsverständnis dafür sorgen, dass Präventionsangebote in Zukunft immer wichtiger werden, ist sich Mühlhausen sicher. Die Corona-Pandemie wirke hierfür wie ein Trendverstärker, der grosse Lerneffekte zur Folge habe. «Die Menschen werden merken, dass wer für sich selbst Sorge trägt und einen gesunden Lifestyle pflegt, die Wahrscheinlichkeit verringert sich zu infizieren oder schwer zu erkranken.» Bis man aber sagen könne, welche Schutz- oder Lebensstilfaktoren im Krankheitsverlauf tatsächlich eine Rolle spielten, könnten noch Jahre vergehen, gibt sie zu bedenken.

Dieser neue Blick auf die Gesundheit ende aber nicht mehr einfach bei sich selbst. «Holistic Health nimmt die Gemeinschaft in die Pflicht, denn viele Gesund-

heitsfragen können künftig nur im grösseren Kontext verhandelt werden.» Es werde in den kommenden Jahren deshalb zu den wichtigsten Herausforderungen gehören, eine integrierte Versorgung anzubieten sowie Prävention und Gesundheitsförderung nicht mehr getrennt voneinander zu betrachten. Für die Zukunftsforscherin ist klar: «Die Bereitschaft, sich mit anderen Playern im Markt auszutauschen muss wachsen!» Der Public Health-Bereich tue gut daran, sich diesen neuen Erwartungen anzupassen, rät sie. Denn die Menschen seien bereit dazu, in ihre Gesundheit zu investieren. «Wir sitzen gemeinsam in diesem Boot Erde und sollten schleunigst damit beginnen, Gesundheit nicht nur als Privatsache, sondern als gesellschaftliche und globale Herausforderung zu begreifen.» →

According to Mühlhausen, the holistic health movement shows us the shift that will take place after the pandemic: "People will be ready to take a proactive approach to the health of their bodies, minds and souls, and this will be the driving force behind countless innovations." Investing in prevention programmes will become increasingly important. Our society as a whole will learn that "those who take care of themselves and lead a healthy lifestyle are less likely to get infected or suffer from a serious illness".







**Corinna Mühlhausen** untersucht seit bald 30 Jahren, welche soziokulturellen Trends die Gesundheitsbranche verändern. Ihre Analysen präsentiert die Zukunftsforscherin unter anderem im jährlich erscheinenden Health Report, der vom deutschen Zukunftsinstitut, einem der einflussreichsten Thinktanks Europas, publiziert wird.

## SPITZENPLATZ FÜR GESUNDHEIT IM WERTE-INDEX

Around 3.3 million posts on German-language social media channels were evaluated for the Values Index 2020. Summary: health, family and success are the top three values.

Der deutsche Werte-Index analysiert seit 2009 alle zwei Jahre Diskussionen und Beiträge in sozialen Medien. Das Ranking veranschaulicht, welche Werte aktuell in der Gesellschaft an Bedeutung gewinnen oder verlieren. Für den Werte-Index 2020 wurden rund 3,3 Millionen Postings in deutschsprachigen Social-Media-Kanälen untersucht. Fazit: Gesundheit, Familie und Erfolg sind die drei wichtigsten Werte. Damit ist Gesundheit wieder auf dem Spitzenplatz, wo der Wert bereits 2014 und 2016 stand.

### Werte-Index 2020

- |      |                    |
|------|--------------------|
| (+1) | 1. Gesundheit      |
| (+1) | 2. Familie         |
| (+3) | 3. Erfolg          |
| (0)  | 4. Freiheit        |
| (0)  | 5. Sicherheit      |
| (+1) | 6. Gemeinschaft    |
| (-6) | 7. Natur           |
| (0)  | 8. Anerkennung     |
| (+1) | 9. Gerechtigkeit   |
| (-1) | 10. Nachhaltigkeit |



Gesundheit ist  
eine globale  
Heraus-  
forderung



# Time to

# Wer gesund lebt, bleibt gesund – Die NEWYOU Method® unterstützt Sie dabei, Ihren Lebensstil zu optimieren und wahre Transfor- mation zu erfahren.

Oft fällt es nicht leicht, gesunde Gewohnheiten im Alltag zu integrieren. Wir begleiten Sie auf dem Weg zur Veränderung und führen Sie zur Quelle für ein langes und erfülltes Leben. Durch unsere langjährige Expertise im Bereich der Präventions- und Ernährungsmedizin entwickelten wir die evidenz- und erfahrungsbasierte NEWYOU Method®. Sie umfasst verschiedene auf Ihren persönlichen Lebensstil abgestimmte Angebote und vereint Präventiv- und Alternativmedizin zugleich. Die NEWYOU Method® hilft Ihnen nachweislich, Ihre Gesundheit zu erhalten, Krankheiten zu vermeiden und Ihre Lebensqualität nachhaltig zu steigern. Die NEWYOU Angebote sind auf sechs Lebensstil-Elemente abgestimmt, die alle verschiedenen lebensstilbedingte Transformationsprozesse unterstützen. →

The evidence- and experience-based NEWYOU Method® supports you in optimising your lifestyle and experiencing real transformation – so that you can live healthy and stay healthy. Discover your personal lifestyle element and experience real transformation for the body, mind and soul with the NEWYOU Method®.

## DIE BESTE GESUNDHEITS- PRÄVENTION FÜR EIN LANGES LEBEN

Wir zeigen Ihnen, welche evidenz- und erfahrungsbasierten Grundlagen hinter der NEWYOU Method® stecken.



Jetzt entdecken

SPECIAL  
OFFER

## EXKLUSIVES LESERANGEBOT

Wir schenken allen Immerse-Lesern CHF 250.- Rabatt auf ein NEWYOU Angebot. Geben Sie bei Ihrer Online-Anfrage den Code IMMERSE im Kommentarfeld ein.

We give all Immerse readers a CHF 250.- discount on a NEWYOU offer. Simply enter the code IMMERSE in the comment field when booking online.

# revive

# Die sechs Lebensstil-Elemente

## Besserung spüren **01**

Blockaden lösen auf körperlicher und mentaler Ebene. Vorwärts kommen und verändern. Für mehr Wohlbefinden, Leichtigkeit und Lebensfreude im eigenen Körper. Im Zentrum steht die Verbesserung der Lebensqualität.

**Feel better:** Remove physical and mental blocks. For greater well-being, lightness and zest for life in your own body.

Das passende Angebot

### My Microbiome

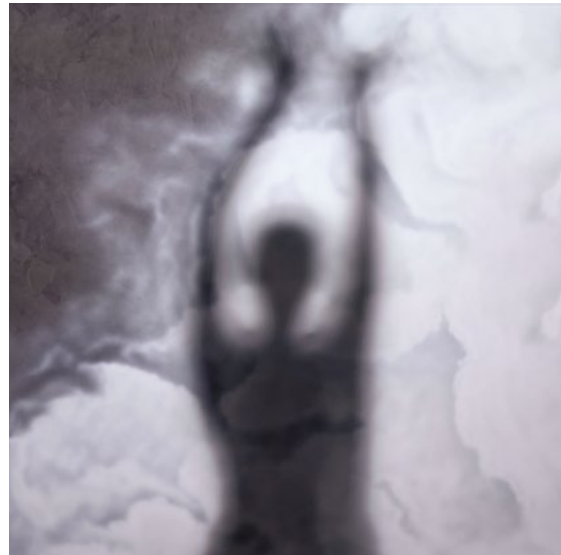
Wir liefern Ihnen einen umfangreichen Health-Check zu Ihrer Darmflora und bringen sie zurück ins Gleichgewicht.

Was Sie erwartet:

- Breit gefächerte Untersuchung des Magen-Darm-Systems und des Stoffwechsels
- Stabilisation des individuellen Mikrobioms
- Persönliches Ernährungskonzept

**4 TAGE FÜR CHF 5'999.-**  
pro Person inkl. 3 Übernachtungen,  
Vollpension im Health- und Lifestyle  
Restaurant verve by sven

mehr erfahren:  
[resortragaz.ch/mymicrobiome](https://resortragaz.ch/mymicrobiome)



You can find all packages  
in English online:  
[resortragaz.ch/en/  
newyou-method](https://resortragaz.ch/en/newyou-method)

English  
Version



## Natur berühren **02**

In der Natur liegt die Kraft. Mit allen Sinnen spüren und sich berühren lassen. Bewusst und mit voller Achtsamkeit. Im Zentrum stehen Aktivitäten in der freien Natur, die zu neuer Lebensenergie verhelfen.

**Explore nature:** Nature is our true wellspring of strength. Experience it with all your senses and let yourself be moved.

## Schönheit bewahren **03**

Die Quelle aller Schönheit finden. Wo Ästhetik und Wohlbefinden aufeinander treffen. Um die innere Vitalität und äussere Erscheinung ganzheitlich zu bewahren. Im Zentrum stehen präventive Healthy-Aging-Massnahmen.

**Stay beautiful:** Find the source of all beauty. Where aesthetics and wellbeing come together To holistically preserve your inner vitality and external appearance.



# 04

## Essen erleben

Gesunde Ernährung steigert das Wohlbefinden, stärkt die Abwehrkräfte und erhöht die Leistungsfähigkeit. Für mehr Ausgewogenheit im gesamten Organismus. Im Zentrum steht die personalisierte Ernährung.

**Experience food:** A healthy diet increases your wellbeing, strengthens your immune system and boosts your performance. For greater balance throughout your body.

Das passende Angebot

### My Food

Wir helfen Ihnen die optimale Ernährung zu finden.

Was Sie erwartet:

- Gründlicher Untersuchung des Stoffwechsels
- Personalisierter Ernährungsplan
- Chronische Entzündungen, hohe Blutzuckerwerte oder Stoffwechselstörungen minimieren

**5 TAGE FÜR CHF 4'599.-**

pro Person inkl. 4 Übernachtungen, Vollpension im Health- und Lifestyle Restaurant verve by sven

mehr erfahren:  
[resortragaz.ch/myfood](http://resortragaz.ch/myfood)

# 06

## Bewegung entdecken

Vitalität und Lebenskraft durch bewusste Bewegung. Gezielte Therapien stärken die physische und mentale Fitness. Für mehr Zufriedenheit und wahre Performance. Im Zentrum steht die Stärkung von Körper und Geist.

**Discover exercise:** Targeted therapies increase your physical and mental fitness. For greater contentment and true performance.

# 05

## Ankommen & wohlfühlen

Sich Zeit nehmen. Ankommen. Im Hier und Jetzt. Bei sich selbst. Um neue Energie zu tanken für ein erfülltes Leben im Aussen. Im Zentrum steht das zur Ruhe kommen von Körper, Geist und Seele.

**Renew yourself:** Taking time for yourself. Arriving. In the here and now. In your own self. To recharge your batteries and live a fulfilling life.

Das passende Angebot

### Yoga Retreat

Ein ganz persönlicher Retreat, der Raum für Bewusstsein und eine tiefe Begegnung mit Yoga ermöglicht.

Was Sie erwartet:

- Verbesserung des ganzheitlichen Wohlbefindens
- Ruhe und Raum für Körper, Geist und Seele

**4 TAGE FÜR CHF 2'999.-**

pro Person inkl. 3 Übernachtungen

mehr erfahren:  
[resortragaz.ch/yoga-retreat](http://resortragaz.ch/yoga-retreat)

# Resort NEWS

Im Grand Resort Bad Ragaz läuft immer etwas. Wir informieren Sie über kleine und grosse Neuheiten, die für Gesprächsstoff sorgen.

## Gemeinsam für's Klima!

In der Tamina Therme gehen Wellness und Nachhaltigkeit in einem! 2019 ist das Thermalbad der Initiative «Cause we care» von myclimate Schweiz beigetreten und setzt sich damit aktiv für den Klimaschutz ein. Das Prinzip ist einfach: Die Gäste der Tamina Therme erhalten die Möglichkeit, für einen Franken zusätzlich pro Eintritt die CO<sub>2</sub>-Emissionen ihres Aufenthalts zu kompensieren. Die Therme verpflichtet sich, den gleichen Betrag ebenfalls zu leisten. Alle Beiträge fliessen in einen Nachhaltigkeitsfonds, der in lokale Klimaprojekte in Bad Ragaz reinvestiert wird.

The Tamina Therme teams up with myclimate Switzerland: Guests can now offset the CO<sub>2</sub> emissions of their stay with an additional one franc per admission.

[taminatherme.ch/nachhaltigkeit](http://taminatherme.ch/nachhaltigkeit)

## Cause we care

### Fürstlich gebrautes Hausbier

Spritzig, mit feiner Zitrusnote und dezent bitter – geschmacklich bleibt unser Hausbier, das Quell 36.5°, seinem Ursprung treu. Seine Basis bleibt das Thermalwasser aus der Taminaschlucht, nur gebraut wird es neu im benachbarten Fürstentum Liechtenstein, bei der Kleinbrauerei Prinzenbräu. Geniessen kann man das Hausbier im Restaurant Zollstube sowie an unseren Bars.

Our house beer, the Quell 36.5°, is newly brewed at the microbrewery Prinzenbräu.

[resortragaz.ch/zollstube](http://resortragaz.ch/zollstube)





## GaultMillau Hotel des Jahres 2020/21

Das hat bisher kein anderes Hotel vor uns geschafft: Nach 1999 und 2010 sind wir in diesem Jahr bereits zum dritten Mal zum GaultMillau Hotel des Jahres 2020/21 gekürt worden! Gleichzeitig hat uns der Gastroführer mit neuen Punkten ausgezeichnet. Insgesamt funkeln über unseren sieben Restaurants neu 4 Michelin-Sterne und 76 GaultMillau-Punkte! Diese Ehrung spornt uns an, die Wünsche unserer Gäste täglich neu zu übertreffen. In Zukunft erst recht!

No other hotel has ever achieved this: After 1999 and 2010, we have been named GaultMillau Hotel of the Year 2020/21 for the third time! The award is given to hotels that meet the highest standards in terms of quality, service and culinary delights.

[resortragaz-gruppe.ch/presse](https://resortragaz-gruppe.ch/presse)

## What an honour!

### Mitten im Resort: Pop-up-Store

In unserem Pop-up-Store in der Lobby des Grand Hotel Hof Ragaz ziehen in den kommenden Monaten wieder verschiedene Independent Labels ein, die in den Show-Räumen ihre handgefertigten Produkte präsentieren und verkaufen. Vorbeikommen, probieren und staunen!

**November:** Holzkünstler Rundholzer

**Bis Mitte Dezember:** Handtaschen-designerin Leonie Risch

**Ab Mitte Dezember:** Italienische Kaschmir-Mode von Duca di San Giusto

In the upcoming months, numerous independent labels will again be moving into our pop-up store in the lobby of the Grand Hotel Hof Ragaz. Among them: a wood artist and a handbag designer.

[resortragaz.ch/events](https://resortragaz.ch/events)

### Neues «IGNIV»- Kochbuch

Andreas Caminadas neues Kochbuch ist eine Einladung zum gemeinsamen Geniessen. Dabei entführt er die Leser in die Welt seiner Restaurant-Brand IGNIV.

**YOU & ME:**

**IGNIV – We love to share**

Erhältlich ab Oktober/November beim AT Verlag:

ISBN: 978-3-03902-095-9

Preis: CHF 58.–

In his new cookery book, three-star chef Andreas Caminada takes us into the world of his restaurant brand IGNIV – with great recipes!



FOTOS: MÉLANIE HANGARTNER, JÖRG BRÜGGER



DAS HERZ DER ALPEN

# Bündner- fleisch

Am Rande von Parpan, fernab der Massenindustrie, hat ein Stück kulinarisches Erbe der Alpen überlebt. In seiner Manufaktur stellt Jörg Brügger Bündner Trockenfleischspezialitäten nach uralter Tradition her. Von der Luft getrocknet und in reinster Handarbeit veredelt. Ein Fulltime-Job.

# «Die Natur gibt mir den Takt vor»

Die Türe öffnet sich. Dahinter erscheint ein grossgewachsener Mann in rotkariertem Hemd, eine Lederschürze um die Hüfte gebunden, mit einladendem Lächeln im Gesicht. «Willkommen in unserer Fleischmanufaktur», begrüsst uns Jörg Brügger. Vor uns steht einer der letzten seiner Art. Zumindest was sein Handwerk betrifft. Brügger ist traditioneller Fleischtrockner. Seine Spezialität: Bündnerfleisch.

Dabei handelt es sich jedoch nicht um irgendein Bündnerfleisch. Hier, am Rande von Parpan, fernab der Massenindustrie, hat ein Stück kulinarisches Erbe der Alpen überlebt. Die Trockenfleischspezialitäten der Brüggers sind ein reines Naturprodukt und werden noch nach jahrhundertalter Tradition an der Luft getrocknet und von Hand verarbeitet – ohne technische Hilfsmittel, ohne Chemie. «Lernen kann man das nicht. Zumindest nicht als Beruf», erklärt uns der 56-Jährige gleich vorweg. Alles, was er über die Veredelung von Trockenfleisch weiss, hat er von seinem Vater gelernt. Und dieser wiederum von seinem Vater. Die Überlieferung geht zurück bis ins Jahr 1892. Brügger führt das Unternehmen nun in vierter Generation und arbeitet bis heute noch auf dieselbe Art und Weise wie sein Urgrossvater Engelhard.

Ein körperlich gnadenloser Job. Die intensivste Arbeitsphase beginnt im September und endet im April. «Nur in diesen Monaten ist es kalt genug, um zu trocknen», erklärt der gelernte Metzger. Für seine liebste Trockenfleischspezialität, das Bünd-

nerfleisch, verarbeitet Brügger ausschliesslich erstklassige Schweizer Fleischstücke vom Rind oder der Kuh. Diese reibt er mit einer Mischung aus Salz und Bio-Gewürzen ein und lagert sie einige Wochen im Kühlraum. Nach dieser sogenannten Pökellung kommt das Fleisch zum Lufttrocknen auf den Dachboden. Dort färbt sie der Edelschimmel innerhalb kürzester Zeit zu weissen Bündeln, die wie Eiszapfen zu Hunderten von der Decke hängen. Brüggers Aufgabe ist es nun, die Luftfeuchtigkeit mit dem Öffnen und Schliessen der Fenster zu regulieren. Die kalte Bise aus dem Unterland und der trockene Föhn aus dem Süden sind dabei seine einzigen Hilfsmittel. «So eng mit der Natur zu arbeiten, ist sehr intensiv und herausfordernd», sagt er. Das Wetter gibt den Takt vor und ruft Brügger bei Temperaturstürzen auch spät nachts auf den Dachboden. Er ist allzeit bereit. 24 Stunden, sieben Tage die Woche. Schon kleinste Wetterkapriolen könnten seine Arbeit zu Nichte machen. Dabei hält er sich streng an die ihm überlieferte Technik. Experimente haben darin keinen Platz. Zu komplex ist die Herstellungsweise, zu kostbar seine Produkte.

Fenster zu, Fenster auf, umhängen, abhängen – jedes Stück Fleisch nimmt Brügger rund 70 Mal in die Hand. Auf diese Weise produziert er 40 Tonnen Trockenfleisch pro Saison. Damit beliefert er Feinkostgeschäfte und Gourmet-

Jörg Brügger dries meat in the traditional way. His speciality is Bündnerfleisch, a Swiss delicacy made from cured, air-dried beef. Jörg Brügger's dried meat specialities are 100 % natural and made using a method that has remained largely unchanged for centuries. The meat is air-dried and processed by hand without any use of technology or additives. His products are sold in delicatessens and served in gourmet restaurants across Switzerland. In the restaurant *verve by sven*, head chef Sebastian Titz serves this Swiss speciality as it comes, without any other ingredients. This is the best way to truly enjoy its uniquely delicious flavour.

*Taste it*

...

Im Restaurant *verve by sven* oder *Memories*





restaurants in der ganzen Schweiz. Zu seinen Stammkunden zählt auch das Restaurant *verve by sven*. Für Chefkoch Sebastian Titz gibt es nichts Vergleichbares auf dem Markt. «Geschmacklich kommt nichts an Jörgs Produkte heran», sagt er. Bei Brüggers Trockenfleisch stimme einfach alles: die Philosophie, das Handwerk, die Qualität – «Es war klar, dass wir zusammenarbeiten müssen.» Den Gästen seines Health- und Lifestyle-Restaurants serviert Titz das Bündnerfleisch aus Parpan ausschliesslich pur. «Wir reichen das Trockenfleisch hauchdünn aufgeschnitten, beispielsweise zum Frühstück oder als Apéro-Plättli mit unserem hausgemachten Brot.» Mehr braucht es dazu nicht. Weder Pfeffer noch sonst etwas. So isst auch Jörg Brügger sein Bündnerfleisch am liebsten. Genau gleich, wie schon Urgrossvater Engelhard. →

## WAS IST BÜNDNER- FLEISCH?

Bündnerfleisch ist eine luftgetrocknete Rohpökelfware, hergestellt aus den vier Muskelpartien des Rinderstotzen: Unterspälte, Mocken, Eckstück und Vorschlag. Seit 2000 ist Bündnerfleisch eine registrierte und geschützte geografische Angabe. Die Spezialität darf lediglich im Kanton Graubünden und nur nach überlieferten Rezepten verarbeitet werden – das Fleisch selbst muss dabei aber nicht zwingend aus dem Bündnerland stammen.

Since the year 2000, Bündnerfleisch has been a registered and protected geographical declaration, which means it can only be made in the canton of Graubünden.

# DAS PERFEKTE PLÄTTLI

Bündnerfleisch ist eine wahre Delikatesse!  
Wir mögen es am liebsten ganz traditionell:  
Aufgetischt auf einem feinen Plättli. Dazu  
servieren wir selbst eingelegtes Gemüse.  
En Guete!



# Pickle-Rezept

## Gemüse einlegen leicht gemacht

### DAS BRAUCHT ES:

Zucker 150g

Apfel-Essig Bio Qualität, keinen Balsamico 150g

Normales Salz oder Meersalz 15g

Butternuss Kürbis 200g

#### SCHRITT 1 EINMACHGLÄSER VORBEREITEN

Achten Sie darauf, die Einmachgläser vor Gebrauch gründlich zu sterilisieren. Dazu einfach Wasser in einem Kochtopf aufkochen und die Gläser mindestens zehn Minuten darin stehen lassen. Ganz wichtig: Vergessen Sie die Deckel nicht!

#### SCHRITT 2 BASISMISCHUNG FÜR DEN EINLEGESUD VORBEREITEN

Zucker, Apfel-Essig und Salz zusammen aufkochen und fertig ist der Essigsud-Allrounder! Gewürze und Kräuter können nach Belieben hinzugefügt werden.

#### SCHRITT 3 AB INS GLAS: BUTTERNUSS-PICKLES

1. Butternuss Kürbis schälen und in zwei Millimeter dünne Scheiben schneiden. Anschliessend vorsichtig in die vorbereiteten Einmachgläser legen.
2. Den heissen Sud darüber giessen, abkühlen lassen und drei bis sechs Tage durchziehen lassen. Wichtig: Den Sud bis zum Glasrand auffüllen – das Gemüse sollte komplett bedeckt sein.

### Let's Pickle!

Zum Pickeln eignen sich alle Gemüsesorten, die auch roh verzehrt werden können. Zwiebeln, Gurken, Zucchini – Ihrem Geschmack sind keine Grenzen gesetzt. Je bunter desto besser!



# Was für eine Diva



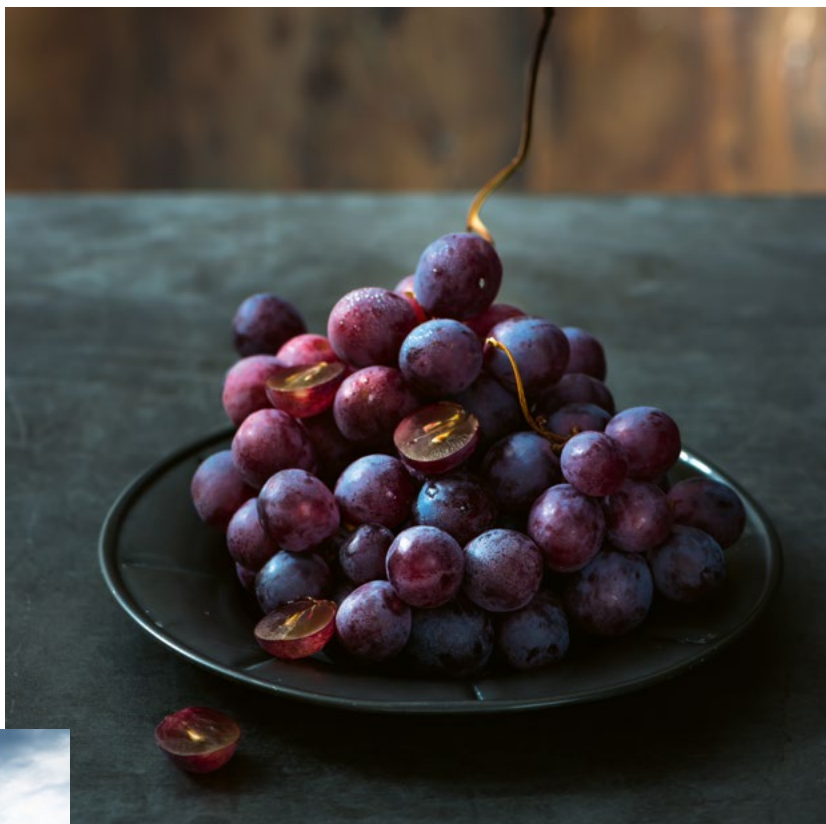
Pinot Noir zählt zu den ältesten, teuersten und zweifelsfrei edelsten Traubensorten der Welt. Man schätzt, dass die Rebe bereits vor 2'000 Jahren von den Römern kultiviert wurde. Von seiner Heimat, dem Burgund, hat der Blauburgunder, Sauvignon Noir oder auch Clevner genannt, seinen Siegeszug über die Weinanbaugebiete der ganzen Welt fortgeführt. Auch in die Schweiz – und nicht wenige Weinliebhaber sind davon überzeugt, dass die Bündner Herrschaft wohl einige der grössten Pinot Noirs hervorbringt. Dieser Meinung ist auch Sommelier Francesco Benvenuto. Der Restaurantleiter des mit zwei Michelin-Sternen dotierten IGNIV by Andreas Caminada macht sich deshalb im Weinkeller von Georg Fromm in Malans jedes Jahr auf die Suche nach dem Heiligen Gral der Weinwelt – dem perfekten Pinot Noir Jahrgangsfass. Hat Benvenuto's Geschmackssinn einmal angebissen, keltert der renommierte Winzer Fromm daraus die Benvenuto Single Cask. Wir wollten von Benvenuto wissen, was hinter der Faszination Pinot Noir steckt.

«Die Qualität eines Pinot Noir ist einfach unbestritten», sagt der 38-Jährige, der 2018 von Gault-Millau zum Sommelier des Jahres gekürt wurde. «Aber bis es soweit ist, braucht es vom Winzer einiges an Fingerspitzengefühl. Glücklicherweise habe ich mit Georg Fromm einen

Meister an meiner Seite.» Ihr Ruf, im Anbau äusserst anspruchsvoll zu sein, eilt der Rebe voraus. Nicht umsonst nennt man sie auch die Diva der Weine. «In der Kultivierung ist sie eine äusserst sensible Traubensorte, die empfindlich auf Umwelteinflüsse reagiert und auch bezüglich Lage wählerisch ist.»

Aber die Mühe lohnt sich, schwärmt Benvenuto. Im Glas mache der edle Tropfen alle Herausforderung wieder wett. Die aromatische Vielfaltigkeit ist mit ein Grund, weshalb Benvenuto die Rotweine so liebt: Pinots zeigen sich weich bis kraftvoll mit Erdbeer-, Himbeer- und Veilchennoten und haben eine hohe Säure und mittlere Tanninstruktur. Das verleiht dem Wein viel Frische und einen unübertroffenen Trinkfluss. «Keine andere Rebsorte reagiert so eigensinnig auf das Terroir wie der Pinot Noir. Die Frucht, die Typizität der Böden und die Arbeit des Winzers stehen im Vordergrund.» →

## Unberechenbar, dramatisch und verführerisch – ein typischer Pinot Noir eben.



**PINOT NOIR GEHÖRT ZU DEN CÉPAGES NOBLES** und zählt damit zu den edelsten Rebsorten der Welt.

# Ein edler Tropfen

### The great wine diva:

Pinot Noir is one of the world's oldest and most expensive grape varieties. The vines are notoriously demanding, but reward the grower's efforts with wines of wonderful complexity. "No other grape shows the fruit and the character of the soil as distinctly as the Pinot Noir," explains Francesco Benvenuto, sommelier of the two-michelin-star restaurant IGNIV by Andreas Caminada.

# Zwei Männer, ihr Wein, eine Freundschaft

Francesco Benvenuto und Georg Fromm haben viele Gemeinsamkeiten: Beide arbeiten akribisch genau und mit viel Gespür – der eine als Sommelier, der andere als Winzer. Die perfekte Kombination für einen guten Wein also. Das dachte sich auch Benvenuto, als er im Weingut Fromm wie jedes Jahr die verschiedenen Pinot Noir Fässer kostete. «Da gab es immer eines, bei dem ich wusste, das ist mein Favorit», erinnert er sich. So kam ihm die Idee für ein eigenes Jahrgangsfass, das er aussuchen und sein Freund keltern würde.

Seit 2016 produzieren die beiden die Benvenuto Single Cask, die aus der Einzellage Selvenen gekeltert wird. Der Wein durchgeht eine leichte Kaltmazeration für zwei Tage und wird für 18 Monate in einem neuen Barrique von der François

Frères Tonnellerie ausgebaut. «Kurz vor der eigentlichen Ernte verarbeiten wir einige Trauben direkt im Weinberg zu einer Art Hefeansatz», erklärt Benvenuto. Der sogenannte «Fuss des Fasses» bleibt dann in einem kleinen Fass im Weinberg stehen und beginnt spontan zu gären. Dieser Hefeansatz wird der eigentlichen Lese, der Maische, zugesetzt und impft den neuen Wein mit den ursprünglichen Hefen des Weinbergs. «So entsteht pures Terroir!» Probieren kann man die Einzelabfüllungen direkt im Restaurant IGNIV by Andreas Caminada in Bad Ragaz oder man bestellt sich eine der exklusiven Flaschen über [weingut-fromm.ch](http://weingut-fromm.ch) direkt zu sich nach Hause. In Zukunft werden die Single Casks auch in den weiteren IGNIV's auf der ganzen Welt ausgeben.

**Two men, their wine, a friendship:** Sommelier Francesco Benvenuto and renowned winemaker Georg Fromm have been producing a single-cask Pinot Noir since 2016. A full-bodied opening with notes of red berries and fine tannins make this a wine of excellent length. You can try this limited-edition wine at IGNIV by Andreas Caminada in Bad Ragaz.



## 2014 LES BAUCHETS EXTRA BRUT, FLAVIÉN NOWACK, CHAMPAGNE VALLÉE DE LA MARNE

Feinwürziges Bouquet mit frischen Feigen, dezent umrahmt von Rosenblüten. Mit feiner Perlage und milder Bitterkeit im Finale.  
**CHF 130.-**

## 2016 NUITS ST. GEORGES AUX CRAS 1ER CRU DOMAINE DUJAC, MOREY ST. DENIS

Typisch Dujac, kühle Aromatik, rote Beeren mit einem Hauch von erdigen Noten. Raffiniert und straff.  
**CHF 190.-**







**2018 PINOT NOIR  
BENVENUTO IGNIV  
SELECTION, MALANS**

Saftiger Auftakt mit Kirschnoten dazu feines Tannin. Ein elegantes Spiel zwischen Feinheit und Körper.

**CHF 110.-**

OUR  
FAVORIT

*Taste it*

...  
Im Restaurant **IGNIV**  
by **Andreas Caminada**  
[resortragaz.ch/igniv](http://resortragaz.ch/igniv)

**Francesco Benvenuto** ist Sommelier und Restaurantleiter des mit 2 Michelin-Sternen dotierten Restaurant **IGNIV** by **Andreas Caminada**.

**Francesco Benvenuto** is sommelier and restaurant manager of the **IGNIV** by **Andreas Caminada** restaurant, which is endowed with 2 Michelin stars.



## DIE GROSSE DIVA-LIEBE!


A Pinot Noir is certainly not a diva when it comes to food pairings. It doesn't try to take the limelight, but rather accompanies the dish like a maître d'hôtel accompanies diners to their table. This makes it a perfect accompaniment to almost any dish. It is served in a Burgundy glass with a smaller opening at a temperature of 18°C.

Himmlisch, duftend, prachtvoll. Beim Food Pairing ist ein Pinot alles andere als eine Diva. Er stellt sich nicht in den Vordergrund, sondern begleitet das Gericht wie ein Maître d'Hotel den Gast zu Tisch. Serviert wird er im Burgunderglas mit nicht zu grosser Öffnung und bei optimalen 17 bis 18 Grad.

Im «IGNIV» verzichten wir auf eine klassische Menüabfolge. Stattdessen reichen wir verschiedene Sharing-Gänge. Der Pinot Noir eignet sich daher hervorragend zu unserem Konzept. Er schmiegt sich an alle Komponenten an und liegt nicht zu schwer auf. Durch seine Frische besitzt er einen unvergleichlichen Trinkfluss.

Zu unseren Vorspeisen, die unter anderem aus Zander Ceviche, Rindsttartar oder einer Miso-Suppe mit Langustine bestehen, passt der Les Bauchets Extra Brut von Flavien Nowack besonders gut. Es ist eine Champagner-Rarität, von der 2014 nur 1'388 Flaschen produziert wurden. Zu unseren Gerichten wie Bruderhahn oder Kalbsbires passt die Filiгранität und Eleganz eines Pinots perfekt. Eine Rarität ist sicherlich unser 2018er Benvenuto IGNIV Selection: Rote und dunkle Beeren treffen auf dezentes Holz mit einem saftigen Auftakt, dazu feinkörniges Tannin – das gibt es nur bei uns!

Salute!

 Follow us on Instagram:  
[@resortragaz](https://www.instagram.com/resortragaz)



# LEBEN

*im Hier und Jetzt*

Stress, Zeitdruck und fehlende Erholung – wer kennt es nicht? Achtsam im Hier und Jetzt zu leben, ist gar nicht so leicht. Wir zeigen Ihnen, wie man die schönen Momente auch im vermeintlich hektischen Alltag finden kann.

In the maelstrom of everyday life we often lose sight of our own needs. Mindfulness exercises can help us to find our way back into the here and now. The three to five day Recharge Retreat is just the right thing to find inner peace and new strength.

Getrieben von grossen Anforderungen im Beruf, in der Familie oder in der digitalen Welt verlieren wir oft unsere eigenen Bedürfnisse aus den Augen. Zeit für sich, Entspannung und Spass rücken in den Hintergrund. In solchen Situationen ist es besonders wichtig seinem Körper und Geist etwas Gutes zu tun – denn chronischer Stress schädigt, wissenschaftlich bewiesen, der eigenen Gesundheit. Helfen kann der Achtsamkeitsansatz. «Achtsamkeit

bedeutet, seine Gedanken bewusst bei dem zu halten, was man gerade tut», sagt Achtsamkeitstrainerin Ariella Kaeslin. Für die ehemalige Spitzensportlerin ist das bewusste Wahrnehmen von den kleinen Dingen im Alltag nicht etwa ein Modetrend, sondern ein Lebensstil. «In meinem Alltag habe ich mir feste Zeiten eingebaut, in denen ich die Achtsamkeit bewusst trainiere.» Vor allem bei alltäglichen Tätigkeiten, wie dem Zähneputzen, versucht



die 32-Jährige für mindestens drei Minuten ihr Kopfkino auszuschalten. «So entsteht routiniertes Glück», sagt sie. Heute gibt Kaeslin ihre über die Jahre angeeigneten mentalen Tricks in Achtsamkeitstrainings an die Gäste des Grand Resort Bad Ragaz weiter. «Achtsamkeitsübungen unter-

ist nicht einfach von heute auf morgen umsetzbar, sondern erfordert Training. «Achtsamkeitsübungen wie <Body Scan> und Meditationen haben mir selbst in diesem Prozess geholfen. Es ist jedoch sehr individuell, welche Methode hilft. Es gilt: Ausprobieren!»

## ACHTSAMKEIT IST KEIN TREND, SONDERN EIN LIFESTYLE

stützen uns auf dem Weg zu einer gesunden Work-Life-Balance», erklärt sie. «Es ist bewiesen, dass sie einen positiven Effekt auf die Stresshormone Adrenalin und Cortisol haben.» Durch die Übung der Achtsamkeit wird das Gehirn trainiert, Situationen werden klarer wahrgenommen und bewusst angegangen. Doch das Leben im Hier und Jetzt

können gebucht werden. Zum Loslassen, Abschalten und Reflektieren braucht es jedoch Zeit. Deshalb empfehlen wir Ihnen unser NEWYOU Angebot «Recharge». Hier laden Sie Ihre Batterien mit Yogalektionen sowie regenerierenden Treatments wieder auf und lernen, Achtsamkeitsübungen in den Alltag zu integrieren.

Im Grand Resort Bad Ragaz bieten wir zahlreiche Treatments, um zu innerer Ruhe und Entschleunigung zu finden – auch Achtsamkeitstrainings

### Recharge

Was Sie erwartet:

- Aroma Mind Massage
- Yogalektion
- Inner Balance Chakra Massage
- Ohrkerzen-Behandlung
- Haki® das Erdende Behandlung

**3 TAGE FÜR CHF 1'999.-**  
pro Person inkl. Übernachtung

Recharge your batteries with yoga lessons, regenerating treatments and mindfulness training.

**3 DAYS FOR CHF 1'999.-**  
per person incl. accommodation

[resortragaz.ch/recharge](http://resortragaz.ch/recharge)

Special Offer

## Die besten Treatments zum Abschalten & Loslassen

01



### TIBETISCHE KLANGSCHALENMASSAGE

Die Klangschaale versetzt den gesamten Körper in eine harmonische Schwingung. Sie wirkt besonders gut gegen Stress und löst innere Blockaden. **50 min, CHF 175.-**

02

### HAKI® FLOW DELUXE BEHANDLUNG

Im Thermalwasser gleiten Sie in einen Zustand der totalen Entspannung. Neben Schultern, Nacken und Kopf wird auch die Wirbelsäule und das Becken in Resonanz gebracht. **120 min, CHF 290.-**

03

### CELLULAR RECREATION FACE TREATMENT BY TEAM DR. JOSEPH

Ein tief entspannendes Verwöhnprogramm mit Hautdiagnostik, Dampfkompresen, Peeling, modulierter Gesichtsmassage und vielem mehr. **90 min, CHF 210.-**

Jetzt buchen unter:  
[resortragaz.ch/wellness](http://resortragaz.ch/wellness)

# Dranbleiben lohnt sich!

Knieschmerzen können viele Gründe haben. Bei Romana Kaiser war es der Spitzensport. Die 23-jährige Liechtensteinerin ist Profieiskunstläuferin – eine Sportart, die Athletik und Artistik kombiniert und als äusserst anspruchsvoll gilt. Bereits von klein auf ist sie an ein intensives Training gewöhnt. Pirouetten, Figuren oder Sprünge – täglich wird an der Kür gefeilt. Im vergangenen Winter zeigten sich schliesslich körperliche Folgeerscheinungen. «Nach der Winteruniversiade im russischen Krasnojarsk 2019 begann mein Knie stark zu schmerzen», sagt sie. An einem Reha-Aufenthalt führte kein Weg mehr vorbei. Ihre Suche führte sie zum Swiss Olympic Medical Center (SOMC) im Grand Resort Bad Ragaz. Hier wurde Kaiser rund sechs Monate von der Physiotherapeutin Andrea Eggenberger auf ihrem Weg zurück aufs Eis begleitet. Die 35-Jährige betreut und unterstützt Profisportler aus allen Disziplinen. «Beim Spitzensport leistet der Körper Schwerstarbeit», sagt sie. Eine individuelle, auf den Patienten abgestimmte, ganzheitliche Rehabilitation sei deshalb entscheidend. Im Fall von Romana Kaiser führten ein strukturiertes Training mit muskulären Entspannungsübungen und ein Stabilisationsaufbau im Becken und Rumpf zum nachhaltigen Erfolg.



# FÜR EINE ERFOLGREICHE RÜCKKEHR BRAUCHT ES ZEIT, GEDULD UND DISZIPLIN

Das Comeback war allerdings ein langsamer Prozess, bei dem Kaiser auch mit Rückschlägen zu kämpfen hatte. «Im Sport erlebt man Höhen und Tiefen», sagt sie gefasst. «Man lernt aber auch damit umzugehen, aufzustehen und weiterzumachen.»

Diese mentale Stärke kann im Sport über Sieg oder Niederlage entscheiden, ist aber nur die eine Hälfte des Erfolgs. Genauso wichtig ist die medizinische Betreuung.

Verantwortung», sagt sie. Denn für Spitzensportlerinnen wie Romana Kaiser ist ihr Körper ihr Kapital. Die Rehabilitation sollte deshalb so kurz wie möglich und nur so lange wie nötig sein. «Für eine erfolgreiche Rückkehr braucht es Zeit, Geduld und viel Disziplin.» Genau das hatte Romana Kaiser. Ihr Ehrgeiz und Durchhaltewillen haben sich ausgezahlt. Im Februar 2020 holte sie sich den Titel an den Ostschweizer Meisterschaften!

Gerade Leistungssportler müssen auf dem Weg zur Genesung sehr individuell begleitet werden, ist sich die Therapeutin Eggenberger bewusst. «Sie legen ihren Körper in unsere Hände. Das ist eine grosse

Nach einer gelungenen und schmerzfreien Rückführung aufs Eis sind die Ziele von Kaiser klar gesteckt. «Um mich für die Europameisterschaft zu qualifizieren, stehen einige internationale Wettkämpfe auf dem Programm», sagt sie. «Damit ich keinen Rückfall erleide, werde ich mich darauf konzentrieren, dass ich nicht zu viel mache. Und Andrea's Physioübungen werden mich dabei weiterhin unterstützen.» →

## Sportmedizin & Rehabilitation

Im Swiss Olympic Medical Center (SOMC) dreht sich alles um Bewegung. Die erfahrenen Therapeuten und Sportmediziner unterstützen Einsteiger und Spitzensportler gleichermaßen auf ihrem Weg zum gewünschten Trainingserfolg. Sie setzen dabei auf aktuelle sportmedizinische Standards und überprüfen Ihren Leistungsstand und Fortschritt mit den neusten Behandlungsmethoden.

At the Swiss Olympic Medical Center (SOMC) everything revolves around movement! The experienced therapists and sports physicians support beginners and top athletes alike on their way to the desired training success.

[healthragaz.ch/somc](http://healthragaz.ch/somc)

*Jetzt entdecken*



### Never give up!

Knee pain can have a number of causes. Romana Kaiser is a successful figure skater, and her knee pain was caused by the sport. She is now back out on the ice after a rehabilitation stay at the Swiss Olympic Medical Center (SOMC) in Bad Ragaz – without any pain at all. Her next target is the qualification for the European championships.

# ROMANA'S WORKOUT ZUM MITMACHEN

Auf dem Eis trainiert die junge Eiskunstläuferin Romana Kaiser Ritterberger, Axel und Salchow. Zu Hause lässt sie die komplizierten Sprünge weg und trainiert hingegen gezielt ihre Rumpfmuskulatur. Denn diese ist es, die der Sportlerin die Leichtigkeit auf dem Eis verleiht. Auch als Nicht-Profisportler ist eine starke Körpermitte wichtig. Warum? Die Rumpfmuskulatur stabilisiert die Wirbelsäule, hält uns im Gleichgewicht und entlastet so unsere Gelenke.

Hinzu kommt: Romanas Lieblingsübungen sind nicht nur gut für eine starke Körpermitte, sondern trainieren gleichzeitig auch noch die Bein- und Gesäßmuskulatur, aktivieren das Herz-Kreislaufsystem und fördern das Gleichgewicht. Also: nichts wie los!

Romana's Workout-Videos  
gibt es auch online  
zum Nachschauen



Let's go

## Step up

# 01

### Ausgangsstellung

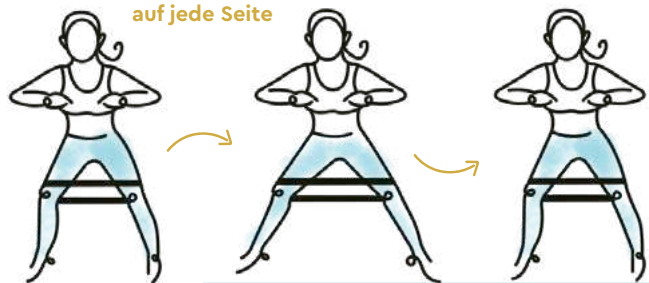
10 cm vor eine Treppenstufe aufstellen, Arme seitlich am Körper

### Ausführung

Mit dem rechten Bein die Stufe hochsteigen und mit dem linken wieder runter.



8 Wiederholungen  
auf jede Seite



## Monster Walk

### Ausgangsstellung

Theraband über den Knien befestigen, schulterbreiter Stand, Knie so weit nach aussen drehen, dass die Kniescheiben über die kleinen Zehen schauen, in die Kniebeuge gehen

### Ausführung

Seitliche Schritte immer in Beugehaltung

### Variation

Theraband an Fussknöchel

# 02

## Einbeiniger Sprung mit 1/4 Drehung

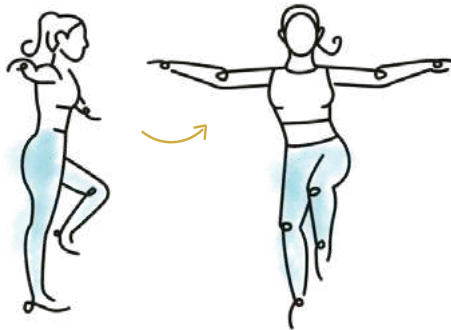
### Ausgangsstellung

Einbeiniger Stand, anderes Bein angezogen, Arme seitlich ausgestreckt

### Ausführung

Absprung mit 1/4 Drehung in stabilen Stand, Landung auf einem Bein. Wiederholen bis die Ausgangsposition erreicht ist (4 x 1/4 Drehung). Danach das andere Bein in die andere Richtung.

4 x 1/4 Drehung in beide Richtungen  
8 Wiederholungen



2 Sekunden halten  
8 Wiederholungen



## Einbeinige Schulterbrücke

### Ausgangsstellung

Rückenlage, hüftbreite Fussposition, Fersen und Zehen stabil auf den Boden stellen

### Ausführung

Becken vom Boden fausthoch anheben. Ein Bein vom Boden abheben. Position 2 Sekunden stabil halten. Seitenwechsel.

### Achtung

Belastung auf den Schulterblättern und auf den Füßen (nicht auf dem Nacken).

## Standwaage

### Ausgangsstellung

Hüftbreiter Stand, Hände sind in Hüfte gestützt, Bauch-, Gesäss- und Beinmuskulatur angespannt

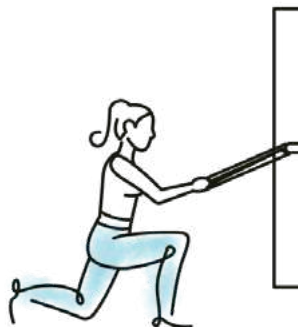
### Ausführung

Oberkörper nach vorn beugen und das rechte Bein fast ganz durchgestreckt anheben (90 Grad Winkel zum Standbein).

Wenn möglich die Arme nach vorne ausstrecken und stabil stehenbleiben. 10 Sekunden halten. Danach die Arme wieder zum Becken zurückführen und kontrolliert in den Parallelstand aufrichten.



10 Sekunden halten  
8 Wiederholungen



8 Wiederholungen

## Ausfallschritt mit Oberkörperrotation

### Ausgangsstellung

Theraband an Türklinke befestigen, stabiler Stand seitlich zur Tür, Theraband in beide Hände (gestreckt)

### Ausführung

Ausfallschritt nach vorne, dabei bleiben Fuss, Knie und Hüfte in einer geraden Linie und der Rumpf aufrecht und stabil.

Brustkorb über das vorgestellte Bein seitlich von der Tür wegdehnen. Brustkorb zurückdrehen und wieder in die Ausgangsstellung zurückkehren.

# 6 Geschenke für jede Gelegenheit



## TRAUMHAFTER HALSSCHMEICHLER

Anschiessam weich und federleicht – Der Kaschmir-Seiden-Schal aus der neuen Herbst-/Winterkollektion von Hemisphere ist ein Must-have für jedes Damenoutfit in dieser Saison.

The cashmere silk scarf from Hemisphere is a must-have this winter season!

**CHF 389.-**

**La Boutique**

## TRENDSETTER DER SAISON

Diamonds are a girl's best friend. Das weiss auch der italienische Schmuckhersteller Pomellato. Inspiriert vom Farbspiel des Mittelmeers hat er den neuen Nudo Deep Blue Ring lanciert. Wer kann da noch widerstehen? **Ohne Preisangabe**

Inspired by the Mediterranean: Pomellato has launched the new Nudo Deep Blue ring. **Without price indication**

**Juwelier  
Huber**



## ZEIT ZUM KUSCHELN

Sieht nicht nur kuschlig aus, sondern ist es auch: Die flauschige Cashmina Decke von Eskimo gibt es in verschiedenen Farben. Also schnell aufs Sofa und einkuscheln! **Erhältlich in 11 Farben, CHF 130.-**

Not only does it look cozy, but it is: The fluffy cashmina blanket by Eskimo. **available in 11 colours CHF 130.-**

**Boutique Cadeau**

## Shopping im Grand Resort

In unserer Einkaufspassage finden Sie exklusive Schmuckartikel, bekannte Modemarken und diverse Accessoires.

In our exclusive shops you will find everything your shopping heart desires.

[resortragaz.ch/shopping](http://resortragaz.ch/shopping)







## DIE LIZENZ ZUM FUNKELN

Als offizieller Sponsor des neuen James Bond Films «No time to die» hat die Schweizer Schmuckmanufaktur Chopard zum Kinostart die «Golden Hearts» Kollektion entworfen. Sie besteht aus Armbändern, Ohrschmuck und Colliers mit goldenen Herzen und Diamanten, gefertigt aus ethischem Roségold. **ab CHF 2'900.-**

Chopard has designed the limited edition collection "Golden Hearts" in ethical rose gold for the cinema release of the new James Bond film.

**from CHF 2'900.-**

**Juwelier Stucky**



## EXQUISITES TAFELSILBER

Das Robbe & Berking Martelé Besteck aus dem Restaurant Memories ist ein 150 Gramm massiv versilbertes Besteck-Set bestehend aus Tafelmesser, Tafelgabel, Tafellöffel und Kaffeelöffel. Jedes Produkt ist handgemacht und ein Unikat.

**Spezialpreis CHF 370.- für vierteiliges Set**

Silver-plated, four-piece cutlery set from Robbe & Berking Martelé cutlery from the Restaurant Memories.

**Special price CHF 370.- for four-piece set**

**Boutique Cadeau**

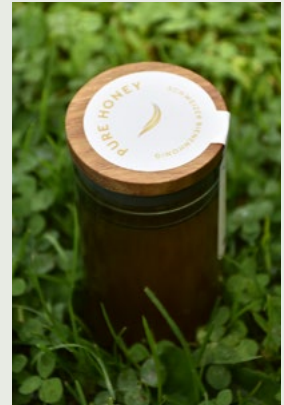
## GIVE ME HONEY, HONEY!

Geniessen Sie feinsten Schweizer Bienenhonig gefertigt von unseren fleissigen Hausbienen. Der «Pure Honey» ist rar und deshalb auch stark limitiert.

Finest bee honey from our hard-working resort house bees.

**CHF 19.90 pro Glas (190g)**

**Boutique Cadeau**



## GEWINNEN SIE EINEN LUXUS-BADEMANTEL

Wir verlosen das Kuschlügste, was die Welt der Bademäntel zu bieten hat – unseren exklusiven Grand Resort Bad Ragaz Bademantel im Wert von CHF 170.-.

Mitmachen geht ganz einfach: Nehmen Sie online unter [resortragaz.ch/immerse-gewinnspiel](https://resortragaz.ch/immerse-gewinnspiel) teil oder senden Sie das Stichwort Bademantel mit Ihren Kontaktdaten per Post an:  
Grand Resort Bad Ragaz  
Abt. Marketing  
Bernhard-Simonstrasse  
7310 Bad Ragaz

Einsendeschluss ist der 28. Februar 2021.

Teilnahmebedingungen unter [resortragaz.ch/immerse-gewinnspiel](https://resortragaz.ch/immerse-gewinnspiel)

*Mitmachen  
und gewinnen*



# TRUE LOVE LUXUS & NACH- HALTIGKEIT

**Luxus und Nachhaltigkeit, passt das überhaupt zusammen? Sehr gut sogar, meint Reto Schwengeler. Er kennt sich mit Energiekonzepten aus und weiss, wie man ein ganzes Luxusresort versorgt – CO<sub>2</sub> neutral versteht sich.**

“Sustainability and luxury are an ideal match”, says Reto Schwengeler, Head of Infrastructure at the Grand Resort Bad Ragaz. In recent years, the five-star luxury resort has invested CHF 4.5 million in energy-efficient systems and is now able to provide carbon-neutral heating for all its buildings.

«Nachhaltigkeit wird in der Gesellschaft häufig noch mit Verzicht in Verbindung gebracht, speziell im Luxusbereich», sagt Reto Schwengeler. Das muss aber nicht sein. Denn die beiden Bereiche lassen sich sehr gut vereinen, wie der Infrastrukturleiter am Beispiel des Grand Resort Bad Ragaz verdeutlicht: Rund viereinhalb Millionen Franken hat das Fünf-Sterne-Luxusresort in den vergangenen Jahren in energieeffiziente Systeme investiert und ist heute in der Lage, alle Gebäude – von den beiden Hotels, über das Thermalbad, das Casino bis hin zu den Golfplätzen – CO<sub>2</sub> neutral zu heizen. Seit 2012 reduzierte das Resort seinen Heizölverbrauch so von einer Million auf 50'000 Liter jährlich.

Als Energiequelle macht sich das Resort dabei das Thermalwasser aus der Taminaschlucht zu Nutze. An der Oberfläche nicht sichtbar, speist im Untergrund eine Wärmepumpe Restwärme aus dem Thermalwasser in die Heizungsanlage des Resorts ein. Die Bilanz kann sich sehen lassen: «Wir konnten den Einsatz von fossilen Brennstoff-



**Reto Schwengeler**  
leitet im Grand Resort  
Bad Ragaz das 20-köpfige  
Infrastrukturteam. Als  
Mitglied der Geschäfts-  
leitung koordiniert  
und überwacht er das  
ganzheitliche Energie-  
konzept des Resorts.

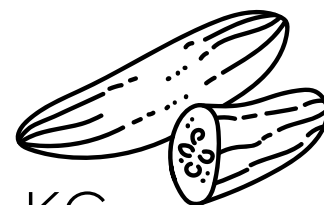
fen um 95 Prozent reduzieren», so Schwengeler. So sehr ihm allerdings ressourcenschonende Ziele am Herzen liegen, bleibt sein oberstes Gebot den Gästen jeglichen Luxus zu bieten. «Die Kunst ist es, diesen so effizient wie möglich zur Verfügung zu stellen.» Dass dieser Spagat funktioniert, haben der 42-Jährige und sein 20-köpfiges Team nicht zuletzt beim Umbau des Grand Hotel Quellenhof 2019 eindrucksvoll bewiesen. So konnte dem Gästebedarf nach einer Klimaanlage und dem Nachhaltigkeitsanspruch gerecht werden, indem eine zusätzliche Wärmepumpe eingebaut wurde, die heute die neuen Hotelzimmer und Suiten klimaneutral kühlt. Ein solches Projekt hat allerdings seinen Preis. Rund eine Million Franken Mehrkosten liess sich das Grand Resort Bad Ragaz die Investition in den «Quellenhof» kosten. Doch die Zukunftsaussichten versprechen nicht

nur einen ökologischen, sondern auch wirtschaftlichen Gewinn: In den nächsten Jahren spart das Resort so 3'000 Tonnen CO<sub>2</sub>. Damit ist aber noch nicht Schluss. In Zukunft soll dies noch weiter ausgebaut werden. Denn für Schwengeler steht fest: «Energieeffizienz sollte heute kein Luxus mehr sein, sondern zum Standard gehören.» →

# Energie- effizienz sollte zum Standard gehören



Nachhaltigkeit zeigt sich im Grand Resort Bad Ragaz in allen Facetten und Details.



160 KG  
GURKEN

kann das Team des Restaurants IGNIV by Andreas Caminada jährlich aus dem eigenen Gewächshaus ernten und für die Gäste weiterverarbeiten.



*super frisch*

## VERMEIDUNG VON FOOD UND PLASTIK-WASTE

Wir reduzieren den Einkauf verpackter Lebensmittel auf ein Minimum und achten darauf, möglichst wenig Lebensmittel und Verpackungsmaterial wegzuerwerfen. Auch die äusserst beliebten Resort-Pralinés sind in plastikfreien Verpackungen erhältlich.

**10** Prozent weniger Brotabfall

Unsere Küche verringerte den Brotabfall um 10 Prozent, indem die Köche fünf- statt viermal täglich frisches Brot backen.

# Nein zu Convenience Food

Wo immer möglich bereiten unsere Küchenteams alle Produkte frisch zu.

50 %

des Wasserverbrauchs fliesst wieder in das eigene System zurück. Dies wird ermöglicht durch eine ausgeklügelte Abwasseraufbereitungsanlage.

nur **50'000**  
Liter Heizöl pro Jahr

Für die Beheizung und Kühlung der Räume im Resort wird Abwärme des Thermalwassers genutzt. Der Heizölverbrauch konnte dadurch seit 2012 **um 95 Prozent von einer Million auf 50'000 Liter jährlich** reduziert werden.

## REGIONALE ZUSAMMEN- ARBEIT

Baufaufträge und Instandhaltungsarbeiten werden wo immer möglich an lokale Unternehmen vergeben. Dadurch profitiert das lokale Gewerbe und die kürzeren Anfahrtswege schonen die Ressourcen.

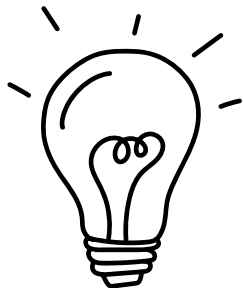
**7'500 Blatt  
Papier**

und unzählige Arbeitsstunden für das Verpacken spart das Medizinischen Zentrum mit dem Einsatz von **E-Rechnungen** jährlich ein.

alle 3 Tage

wird die Bettwäsche auf den Zimmern des Grand Resort Bad Ragaz gewechselt – zur Schonung der Umwelt.

Dank der Umstellung auf die elektronische Krankengeschichte von Patienten kann das Medizinische Zentrum jährlich **52'000 Blatt Papier und je 10'400 Dokumentationsmappen, Etikettenblätter und Plastikmäppchen** sparen.



**90%**  
weniger Energie

Die Beleuchtung im gesamten Resort wird kontinuierlich auf LED-Leuchtmittel umgerüstet. Diese verbrauchen bis zu 90 Prozent weniger Energie als herkömmliche Leuchtmittel. Im Casino Bad Ragaz wird sogar die Reklame auf dem Dach energiesparend beleuchtet.

Seit 2019 wird der Wärmebedarf nahezu vollständig über die Wärmerückgewinnung des Thermalwassers abgedeckt.



**Nose to  
Tail & Leaf  
to Root**

Die Restaurants Memories und verve by sven arbeiten ausschliesslich mit vollwertigen Lebensmitteln, die im Alpenraum verwurzelt sind und verwenden diese als Ganzes.

«Cause We Care»

Die Initiative «Cause We Care» der Schweizer Stiftung myclimate gibt den Gästen der Tamina Therme, die Möglichkeit, Klimaschutz lokal und global zu fördern. Mit einem freiwilligen Beitrag von einem Franken leisten die Gäste aktiv einen wirksamen Beitrag an den Klimaschutz. Als Dank dafür verdoppelt die Therme den Beitrag.

# EVENTS & ERLEBNISSE

Ausblick

26.11.

## Music meets Spa

Ort: Tamina Therme

Genuss & Erholung im Doppelpack: Mit viel Feingefühl sorgt Eva Profunser als Solistin an der Harfe für noch mehr Entspannung beim Baden. With great sensitivity Eva Profunser as a soloist on the harp provides even more relaxation while bathing.

25. – 28.2.

## Bad Ragazer Musikwochenende

Ort: Kursaal, Grand Resort Bad Ragaz

Vorhang auf für die grössten Schweizer Talente der klassischen Musik! Mit dem Schweizer Jugend Musik Wettbewerb veranstalten wir eine Konzertwochenende für Klassikliebhaber.

With the Swiss Youth Music Competition we organize a concert weekend for classical music lovers.

31.12.

## Silvester Sharing Brunch

Ort: Restaurant IGNIV  
by Andreas Caminada

Geniessen Sie den letzten Morgen vom Jahr mit einem Brunch der Extraklasse. Besonders schön: Beim Vier-Gänger von 2-Sternekoch Silvio Germann wird alles geteilt! At the four-course brunch by 2-star chef Silvio Germann everything is shared!

28.12.

## Theaterstück «Souvenir»

Ort: Bernhard Simon Saal

Das Theaterstück von Stephen Temperley über Florence Foster Jenkins ist eine wunderbare Hommage an die Legende des amerikanischen Showbusiness. A wonderful play by Stephen Temperley about the American show legend Florence Foster Jenkins.

2.4. – 5.4.

## Preview Ostern

Ort: Grand Resort Bad Ragaz

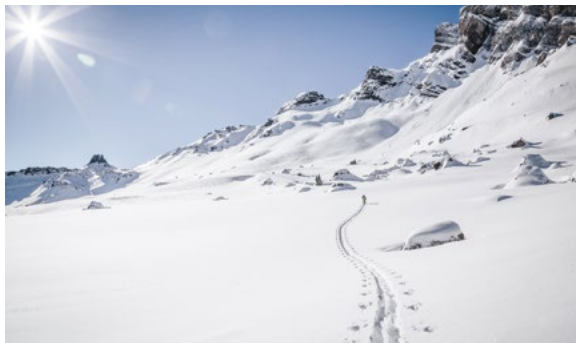
Lassen Sie es sich über die Feiertage so richtig gut gehen. Bei uns erwartet Sie traditionsgemäss ein grossartiges Verwöhnprogramm mit Osterbrunch und vielem mehr! As always at Easter, a great pampering program with Easter brunch and much more awaits you!

**Hinweis: Bitte beachten Sie, dass aufgrund der COVID-19 Situation kurzfristige Änderungen im Programm entstehen können. Auf [resortragaz.ch/events](https://resortragaz.ch/events) finden Sie immer die neusten Informationen.**

## Schneeschuh-touren

Individuell geführte Schneeschuh-touren lotsen Sie an die schönsten Winterparadiese in der Ferienregion Heidiland. Geniessen Sie ein paar Stunden Natur pur, fern ab von Hektik in tief verschneiter Umgebung.

Individually guided snowshoe tours lead you to the most beautiful winter paradises in our holiday region Heidiland.



## Romantische Kutschenfahrt

Hü-hott! Erleben Sie die romantische Winterlandschaft bei einer Kutschenfahrt. Sie wählen zwischen einer Kleinrundfahrt oder Halbtages- und Tagestouren. Ein besonderes Highlight ist die Fonduekutsche. Unser Concierge bucht Ihnen gerne das passende Angebot.

Experience the romantic winter landscape during a carriage ride. A special highlight is the fondue carriage.

## Lama & Alpaka Trekking

Aufgepasst – das Lama und Alpaka Trekking birgt hohes Entspannungspotenzial! Kombiniert mit einem Fondue im Wald ist die Wanderung mit den flauschigen Tieren ein unvergessliches Erlebnis. Touren gibt's ab CHF 100.-.

Llama and alpaca trekking are an excellent way to relax – especially if you combine it with a fondue dinner in the woods. From CHF 100.-.



## Läderach Schoggi-Erlebnis

Beim Läderach Schoggi-Erlebnis in Bilten dreht sich alles um die süsse Schweizer Spezialität. Sie werfen einen Blick hinter die Kulissen der Chocolatier Suisse und können selbst zum Schoggi-Künstler werden. Mit dem Auto in 45 Minuten erreichbar.

On the Läderach Chocolate Experience you will gain interesting insights into the world of finest swiss chocolate. 45 minutes driving distance by car.



Mehr Inspiration auf [resortragaz.ch/erlebnisse](https://resortragaz.ch/erlebnisse)

# The Show must go on!

KOLUMNE



KULTURSACHE MIT SINA



Wir beginnen heute mit einer kleinen Reise zurück in die Vergangenheit. Zurück zum Silvesterabend 2019. Oh, was haben wir damals getanzt, gefeiert und herrlich diniert! Dann ging alles Knall auf Fall. Die Welt stellte plötzlich von Allegro auf Adagio um. Von Dur auf Moll, wenn Sie so wollen. Für die gesamte Kultur- und Kunstbranche ein Schock. Auch für mich. Das Grand Resort Bad Ragaz begab sich in den Dornröschenschlaf. Traurig für alle. Und trotzdem führte kein Weg daran vorbei.

Nun heisst es für mich: The show must go on! Wenn auch in anderer Form als sonst. Aber Kunst und Kultur dürfen nicht verstummen! Diese Botschaft hat uns die grossartige Rocklegende Freddie Mercury schon mit auf den Weg gegeben. Also habe ich mir ein Programm ausgedacht, das zwar unter besonderen Sicherheitsvorkehrungen stattfindet, des-

wegen aber nicht weniger exklusiv und inspirierend ist. Seit vielen Jahren bietet das Resort mit verschiedenen Konzertformaten jungen Künstlern ein Sprungbrett für die grossen Bühnen dieser Welt. Mit dem Schweizer Jugend Musik Wettbewerb haben wir nun einen ganzen Dachverband für die Zusammenarbeit gewonnen. Im Herbst hat schon sehr erfolgreich der 6. Hirschmann – Meisterkurs zum ersten Mal bei uns im Grand Resort stattgefunden. Im Februar 2021 folgt nun das grosse Highlight mit dem Bad Ragazer Musikwochenende. Dann füllen sich unsere Konzertsäle wieder mit den wunderbaren Klängen von klassischer Musik. Gespielt von grossen Nachwuchstalenten, die vielleicht auch schon bald wie Queen die Bühnen und Herzen dieser Welt erobern. Ich bleibe zuversichtlich, das dies in Zukunft wieder möglich sein wird.

The outbreak of the coronavirus was a shock for everyone, but now, for our cultural director, Sina Samieian, the show must go on! In February 2021, the Bad Ragaz music weekend will be held with strict hygiene measures in place, and the concert halls of the Grand Resort Bad Ragaz will once again be filled with the wonderful sound of classical music.



**Sina Samieian** ist Kulturbeauftragter des Grand Resort Bad Ragaz. In seiner Kolumne «Kultursache» blickt er dank Freddie Mercurys Abschiedsbotschaft zuversichtlich in die Zukunft der Kulturbranche.

 Follow us on Instagram:  
[@resortragaz](https://www.instagram.com/resortragaz)

Special Offer ↘

25. bis 28. Februar 2020

## Spezialangebote für das Bad Ragazer Musikwochenende

Lassen Sie sich das Musikwochenende der Extraklasse nicht entgehen! Wir schenken allen Besuchern tolle Benefits:

Don't miss the Bad Ragazer music weekend! All visitors expect great benefits:

- 20% Rabatt auf das Zimmer mit einem Konzertticket Ihrer Wahl  
**DOPPELZIMMER AB CHF 400.- PRO NACHT**
- 20% discount on your room with a valid concert ticket of your choice  
**DOUBLE ROOM FROM CHF 400 PER NIGHT**
- 30% Rabatt auf das Zimmer bei der Buchung des Gesamtpakets (alle Konzerte)  
**DOPPELZIMMER AB CHF 350.- PRO NACHT**
- 30% discount on the room when booking the total package (all concerts)  
**DOUBLE ROOM FROM CHF 350 PER NIGHT**
- 10% Rabatt im Restaurant verve by sven mit einem Konzertticket des Tages  
**TICKETS ZU DEN KONZERTEN KOSTEN ZWISCHEN CHF 30.- UND 50.-**
- 10% discount in the restaurant verve by sven with a concert ticket of the day  
**CONCERT TICKETS VARY FROM CHF 30.- TO CHF 50.-**

Jetzt buchen & profitieren:  
[resortragaz.ch/ragazer-musikwochenende](https://resortragaz.ch/ragazer-musikwochenende)

# Unsere Services

Ihr Wohlbefinden steht bei uns im Mittelpunkt. Deshalb bieten wir zahlreiche Dienstleistungen an, die es Ihnen noch einfacher machen ins Besserfühlen einzutauchen.

## ALLES INBEGRIFFEN

Bei einem Aufenthalt im Grand Resort Bad Ragaz sind eine Vielzahl an Services im Übernachtungspreis inbegriffen.

Da wären beispielsweise die beiden Frühstücksangebote – einmal in Buffet-Form im Restaurant Olives d'Or oder à la carte im «verve by sven». Auch der Zutritt zur gesamten Wellnesslandschaft, vom hoteleigenen Thermal Spa bis zum öffentlichen Thermalbad Tamina Therme, tägliche Fitness- und Entspannungskurse sowie vielseitige kulturelle Veranstaltungen sind inkludiert. Mehr dazu unter:

[resortragaz.ch/inklusiveleistungen](https://resortragaz.ch/inklusiveleistungen)

## GESCHENKGUTSCHEINE

Vorfriede ist ja bekanntlich die schönste Freude! Deshalb hier unser Geschenketipp für den nächsten Geburtstag, Weihnachten oder Ostern: Überraschen Sie Ihre Liebsten doch mit einem Gutschein fürs Grand Resort Bad Ragaz.

Ob Wellness, Kulinarik, Golf oder alles zusammen – unsere Wertgutscheine sind im gesamten Resort einlösbar.

Jetzt bequem online bestellen und hübsch verpackt verschenken unter:

[resortragaz.ch/gutscheine](https://resortragaz.ch/gutscheine)



## FAMILY & KIDS FRIENDLY

Mit Kindern ins Luxushotel? Ja das geht! Denn wir schaffen Raum für Gross und Klein. Angefangen beim exklusiven

Family Spa auf 500 Quadratmetern, der kostenlosen Kinderbetreuung, einer eigenen Kindervilla auf zwei Stockwerken, modernen Familienzimmer bis hin zu familienfreundlichen Fine-Dining-Restaurants und vielfältigen Familienaktivitäten in der Ferienregion Heidiland. Die gesamte Übersicht unsers Familienangebots finden Sie unter:

[resortragaz.ch/family-kids](https://resortragaz.ch/family-kids)

---

## IMPRESSUM

Das Immerge Magazine wird von der Grand Resort Bad Ragaz AG veröffentlicht.

### **Gesamtleitung**

Claudia Herkert

### **Redaktionsleitung**

Sandra Wagner

### **Redakteure**

Aline Demont

### **Adresse**

Grand Resort Bad Ragaz AG  
Bernhard-Simonstrasse  
7310 Bad Ragaz  
Tel. +41 81 303 30 30  
marketing@resortragaz.ch  
resortragaz.ch/immerse-magazine

### **Art Direction und Realisation**

Rembrand AG, St. Gallen

### **Übersetzung**

Diction AG, Buchs

### **Fotos**

Mélanie Hangartner  
Jörg Brügger  
Claus Brechenmacher &  
Reiner Baumann Photography

### **Druck**

Appenzeller Druckerei AG, Herisau

Alle Rechte für Fotos, Text und weitere Copyright Inhalte sind dem Herausgeber vorbehalten. Wir sind befugt Preise und Packages jederzeit zu ändern. Nachdruck und digitale Weitergabe, auch auszugsweise, sind nur mit Erlaubnis der Grand Resort Bad Ragaz AG gestattet.

November 2020



Das Immerge Magazine  
jetzt online nachlesen:  
[resortragaz.ch/immerse-magazine](https://resortragaz.ch/immerse-magazine)



GRAND RESORT  
BAD RAGAZ

★★★★★

# TIME TO RECHARGE

The true source of health & vitality.  
Since 1242.

---

Die wahre Transformation beginnt beim persönlichen Lebensstil.  
Wir führen Sie zur Quelle für ein erfülltes Leben.  
Damit Sie gesund leben. Und gesund bleiben.

[resortragaz.ch](http://resortragaz.ch)

