

Immerse

Magazine



By Grand Resort
Bad Ragaz

Issue #7

Deutsch/English

06

Raus ins Grüne – Wie das Waldbaden
uns dabei hilft, das Gedankenkarussell
zu verlassen und im Moment zu leben.

16

Sven Wassmers Alpenküche – Der
Sternkoch packt aus und erzählt,
was ihn an den Alpen so begeistert.



**GRAND RESORT
BAD RAGAZ**

★★★★★

Liebe Leserin, lieber Leser

In dieser Ausgabe nehmen wir Sie mit in unsere vielfältige Region. Auf eine spannende Entdeckungstour. Zuerst geht es an die frische Luft. Oder besser gesagt: Raus ins Grüne. Sandra Looser, Leiterin der Therapien erklärt, wie wir von einem ausgiebigen Waldbad profitieren können. Eines kann ich vorwegnehmen, es hat nichts mit dem Baden im Wald zu tun.

Ebenfalls ein Stück Natur finden Sie in Sven Wassmers Küche. Auf unseren Kulinarkseiten lesen Sie, wie der Spitzenkoch mit Mut und Produktbewusstsein, den Geschmack der Schweizer Alpen auf die Teller seiner Gäste zaubert. Kennen Sie eigentlich unser resorteigenes Bier? Wir zeigen Ihnen, was hinter dem Quell 36.5 steckt und warum das goldgelbe Getränk einzigartig ist.

Erholung finden Sie nicht nur während einem Waldbad, sondern auch im Thermalbad. Dr. med. Matthias Fenzl erklärt, warum das Baden eine wahre Wohltat für Körper und Geist ist und was Sie für ein erholsames Bad beachten sollten. Dr. med. Stefan Küpfer zeigt, warum sich ein gesunder Lebensstil auszahlt und worauf es ankommt, wenn Sie

gesund leben wollen. Auch für die Golfbegeisterten unter Ihnen ist wieder etwas dabei, damit es mit dem Golfschwung reibungslos klappt.

Ausgiebige Ausflüge und Entdeckungstouren dürfen im Sommer natürlich nicht fehlen. Deshalb haben wir Ihnen eine Liste zusammengestellt, die Ihnen unsere facettenreiche Region näherbringt und für tolle Sommererinnerungen sorgt. Abschliessend erzählt Ihnen unser Kulturbeauftragter von seinen Plänen für ein Literaturfestival in Bad Ragaz.

Sie merken: Wir haben wieder allerhand spannende Geschichten aus unserem Resort zusammengetragen. Viel Spass beim Lesen wünscht Ihnen



Ihr Marco R. Zanolari
Vorsitzender der Geschäftsleitung

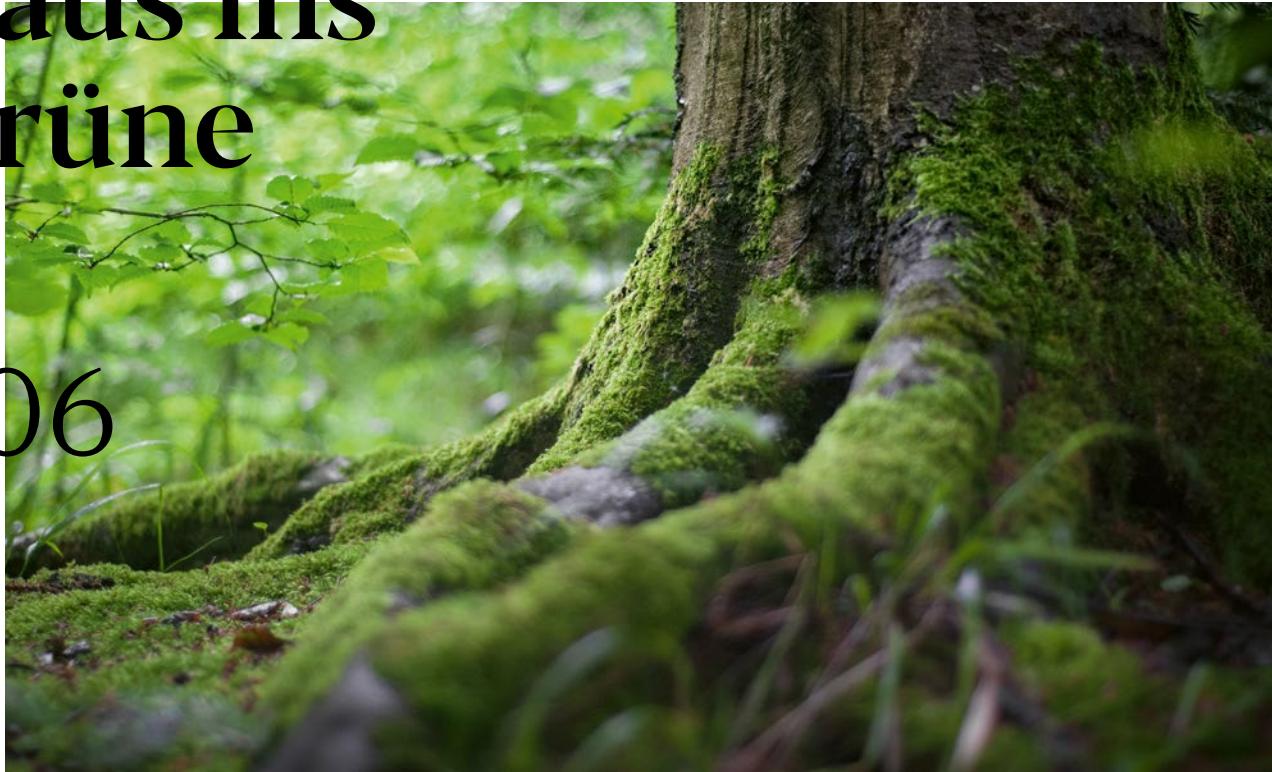


In this issue, we're taking you on a journey through our beautiful region. We are heading out into the fresh air. Or better said: into the countryside. Sandra Looser, our Therapy Director explains how we can benefit from a long forest bath. One thing I can tell you upfront, it has nothing to do with swimming or bathing in water in the woods. Dive into this issue of Immerse Magazine and discover all kinds of inspiration for living a healthy and enjoyable life.

Raus ins Grüne

06

EINTAUCHEN
INS BESSERFÜHLEN



Das Gedankenkarussell verlassen und bewusst im Moment leben:
Genau das passiert beim Waldbaden. Bereits ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft senkt das Stresslevel und hilft uns an Klarheit zu gewinnen.

Let's head out into the countryside: Get out of your head and live mindfully in the moment: this is exactly what happens when you take a forest bath.

GENIESSEN



16

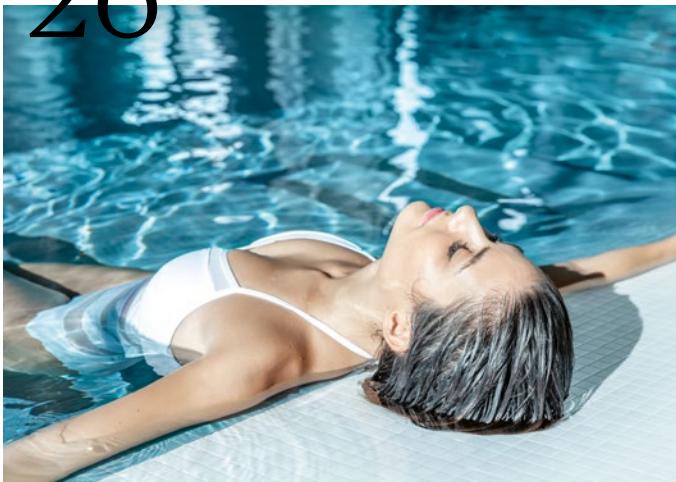
Sven Wassmers Alpenküche

In Bad Ragaz verbirgt sich eine der besten Küchen der Welt. Reduziert und produktorientiert zaubern Sven Wassmer und sein Team wahre Schätze des Alpenraums auf die Teller der Gäste.

Bad Ragaz harbours one of the finest cuisines in the world. Sven Wassmer and his team, with their pared-down, product-oriented approach, conjure up genuine gems of the alpine region on the plates of their guests.

26

WOHLBEFINDEN



Richtig baden

Eine wahre Wohltat für Körper und Geist: Erfahren Sie, was das Baden mit uns macht und wie wir am besten von der wohltuenden Wirkung eines Bades profitieren.

It truly does the body and soul a world of good.

Learn what bathing can do for you and how you can best benefit from the soothing effects that a bath offers.

ENTDECKEN

36



«Must Dos This Summer»

Mit diesen Ausflugstipps begeben Sie sich rund um Bad Ragaz auf Entdeckungstour und behalten den kommenden Sommer garantiert in Erinnerung.

Bucket List Bad Ragaz: With these tips you will go on a discovery tour around Bad Ragaz and are sure to remember the upcoming summer.

EINTAUCHEN INS BESSERFÜHLEN

Resort News

14

Wir informieren Sie über alle Neuigkeiten aus dem Resort.

GENIESSEN

Quell 36.5 –

22

Das Bier aus Thermalwasser

Luxus und Bier ist wohl ein weniger geläufiges Duo. Im Grand Resort Bad Ragaz ist das anders.

WOHLBEFINDEN

Gesund leben, um gesund

30

zu bleiben

Ein gesunder Lebensstil und Genuss müssen sich nicht gegenseitig ausschliessen.

Medical Golfing

34

Wenns auf dem Platz zwickt, sticht und schmerzt, ist es Zeit den Golfschwung wieder in die richtige Bahn zu lenken.

ENTDECKEN

Events & Erlebnisse

38

Das Beste aus unserem Veranstaltungsprogramm der nächsten Monate.

Kultursache mit Sina

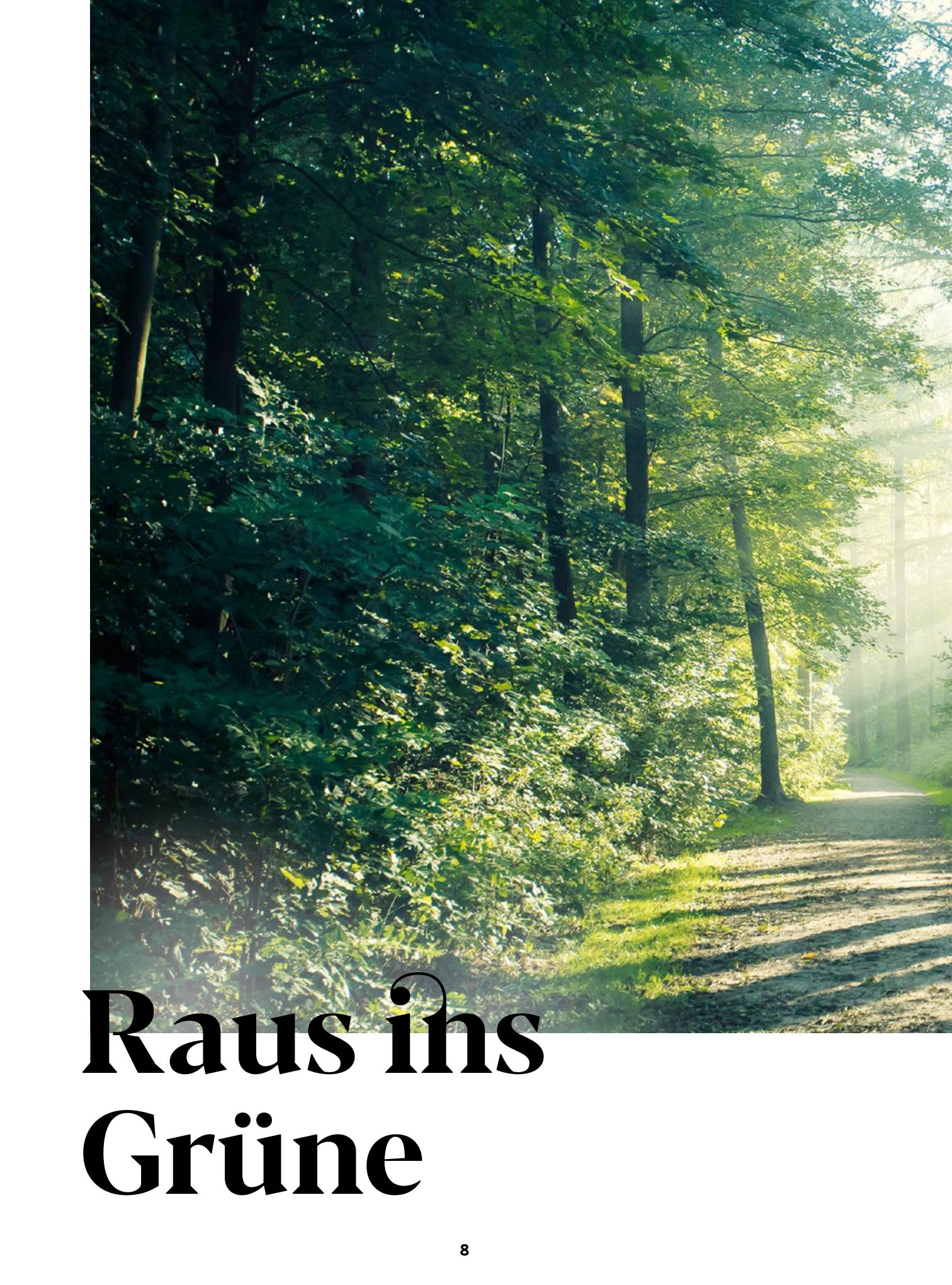
39

Unser Kulturbeauftragter bringt der Literatur zu Ehren ein Festival ins Grand Resort.

Unsere Services

42

Wir machen es Ihnen noch leichter ins Besser-fühlen einzutauchen.



Raus ihs Grüne



In einer immer schneller werdenden Gesellschaft, in der ein Termin den anderen jagt und wir ständig unter Strom stehen, ist es wichtig einen bewussten Ausgleich zu schaffen. Ein kurzer Spaziergang oder allein das «Sein» in der Natur hilft uns dabei, den Alltag loszulassen und an Klarheit zu gewinnen.



**Kraftquelle Natur:
Regelmässiges
Waldbaden
reduziert Stress
und stärkt das
Immunsystem**

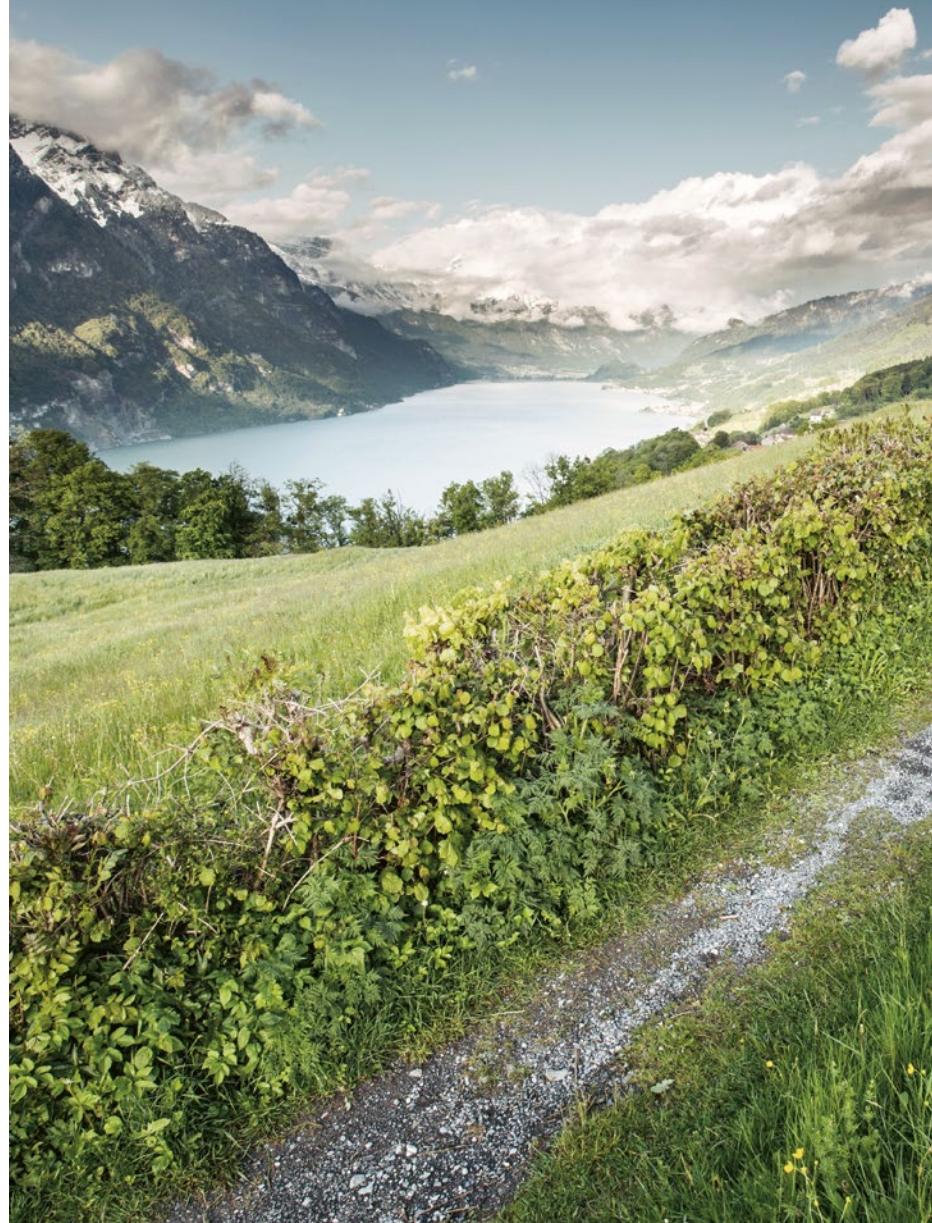
Das Gedankenkarussell verlassen und bewusst im Moment leben: Genau das passiert beim Waldbaden. Wer nun ans Baden im Wald denkt, liegt nicht ganz richtig. Vielmehr geht es darum, die Natur bewusst und mit allen Sinnen wahrzunehmen. Ursprünglich kommt diese Praxis aus Japan und ist unter dem Begriff «Shinrin-Yoku» bekannt. Übersetzt bedeutet es: Ein Bad in der Atmosphäre des Waldes zu nehmen. Ärzte verschreiben es, um die Vitalität und das mentale Wohlbefinden zu erhalten oder um Erkrankungen vorzubeugen. Und das aus gutem Grund: Ein ausgiebiges Waldbad stärkt das Immunsystem, senkt den Blutdruck und reduziert Stresshormone.

*Ground
yourself*



Forest bathing – if you are thinking of taking a bath in the woods, you are not quite right.

Instead, it is more about focusing on experiencing nature with all your senses. This practice originated in Japan and is known as Shinrin-Yoku. A long forest bath strengthens the immune system, lowers blood pressure and reduces stress hormones. Not only does forest air contain 90% fewer dust particles than city air, it also contains terpenes. We breathe them in, which stimulates the body's own killer cells. This strengthens our immune system. Even just looking out into nature is good for you. The nervous system releases hormones that induce relaxation and rest.



Waldluft enthält nicht nur 90% weniger Staubteilchen als Stadtluft, sie enthält auch sogenannte Terpene. Das sind Stoffe, mit denen Pflanzen untereinander Botschaften austauschen. Wir atmen sie auf einem Waldspaziergang ein und das stärkt unser Immunsystem. Die Terpene stimulieren die körpereigenen Killerzellen. Und das wirkt sich positiv auf unsere Immunfunktion aus. Bewegung an der frischen Luft und das

bewusste Wahrnehmen der Umgebung wirkt zudem beruhigend und hebt die Stimmung. Das Zwitschern der Vögel, der Geruch von Tannennadeln und das durch die Baumkronen fallende Licht aktivieren unseren Ruhenerv. Der Parasympathikus ist Teil unseres Nervensystems und ist für die Erholung und Regeneration bis auf Zellebene verantwortlich. Deshalb fühlen wir uns nach einem Spaziergang instinktiv besser.

Doch bereits der Blick ins Grüne tut gut. Erholsam, ausgeglichen und harmonisch – beim Anblick des Waldes beginnt das Nervensystem Hormone auszuschütten, die für innerliche Entspannung und Erholung sorgen. Deshalb benötigen Patienten mit Blick ins Grüne weniger Schmerzmittel und genesen allgemein schneller als solche ohne.



DIE HEILENDE KRAFT DES WALDES

Health & vitality

Frau Looser, Sie haben sich ausgiebig mit dem Thema Waldbaden beschäftigt. In welchen Situationen eignet sich der Gang nach draussen besonders?

Um einfach mal rauszukommen, den Kopf zu lüften und dem stressigen Alltag zu entfliehen, ist das Waldbaden perfekt. Es ist auch die ideale Gelegenheit, um sich ganz bewusst dem Hier und Jetzt zu widmen. Die Natur kann eine wahre Energiequelle sein. Das ist auch bei mir so. Ich verbringe gerne und viel Zeit im Freien – und das auch oft in guter Gesellschaft.

Wir fühlen uns nach einem Spaziergang entspannter und freier im Kopf, warum ist das so?

Der Gang nach draussen senkt Stresshormone um 30%. Und der sogenannte Ruhenerv «Parasympathikus» wird bei ausgedehnten Wald-

spaziergängen aktiviert. Wir empfinden den Aufenthalt in der Natur also nicht nur entspannend, sondern wir sind hinterher nachweislich ausgeglichener und ruhiger. Kein Wunder, bezeichnet man das Waldbaden in Japan auch als «forest medicine».

Müssen wir uns draussen zwangend auspowern?

Ganz im Gegenteil. Es geht darum, achtsam zu sein, durch die Natur zu schlendern, sie wahrzunehmen und zu rasten. Nur dann kann die Seele wirklich zur Ruhe kommen. Wenn wir uns auspowern, schüttet der Körper eher wieder Adrenalin aus. Das kann bei kurzfristigem Stress helfen, ist aber bei anhaltendem Stress negativ. Ich empfehle täglich 30 Minuten bei einem angenehmen Spaziergang an die frische Luft zu gehen.



Sandra Looser

Als Leiterin der Therapien in den Bereichen Massage und Physiotherapie ist sie seit mehr als fünf Jahren im Grand Resort Bad Ragaz tätig. Zum Thema Waldbaden hat sie sich im Rahmen eines Vortrags ausführlich beschäftigt.

Und wenn man in der Stadt lebt? Reicht dann auch der Stadtpark?

Waldbaden funktioniert auch ganz ohne Wald. Ich weiss, das klingt nach einem Widerspruch, aber Parks und Stadtgärten bieten uns ebenfalls die Möglichkeit für ein Waldbad. Es geht darum, die Natur ins alltägliche Leben zu integrieren und sie mit allen Sinnen wahrzunehmen.

Ihre Empfehlung, um einen Gang ins Grüne in den Alltag zu integrieren?

Schon kleine Änderungen helfen die Natur mehr in unseren Alltag zu integrieren. Öfter auf das Auto zu verzichten und zu laufen, ist ein Anfang. Regelmässige Spaziergänge mit dem Partner oder Freunden sind auch eine gute Möglichkeit, um mehr nach draussen zu gehen. Oder man verbringt die Mittagspause anstatt am Handy, mit einem Spaziergang an der frischen Luft.

Was haben Bad Ragaz und die Region für einen gelungenen Ausgleich alles zu bieten?

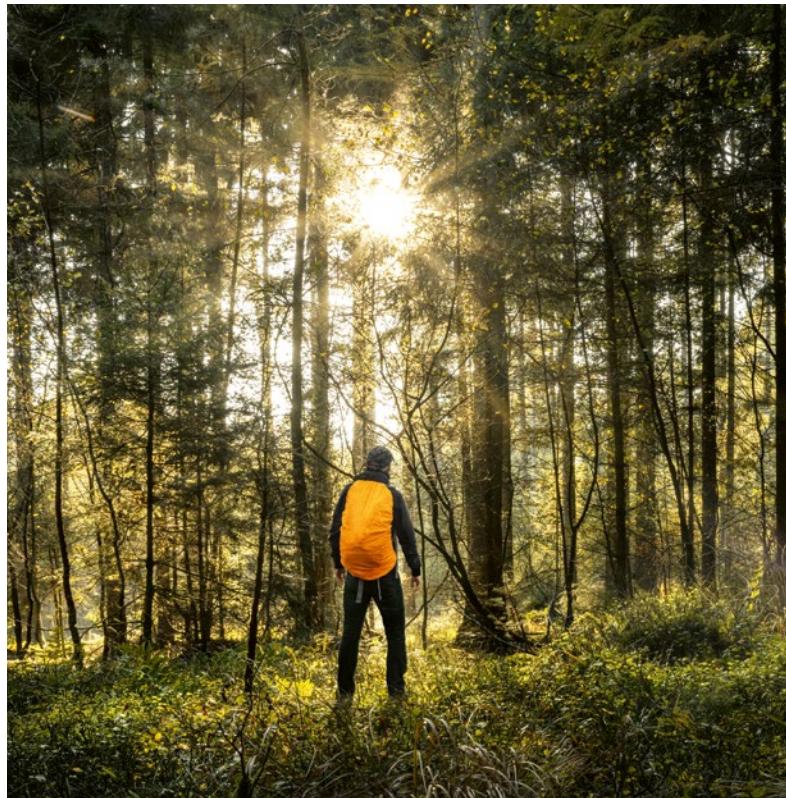
Die Region rund um Bad Ragaz ist ein wahres Paradies. Umzingelt von Wäldern, Bergen und Seen, wartet die Natur sozusagen direkt vor der Haustür. Endlose Spaziergänge, traumhafte Wanderungen und spannende Naturhighlights bieten unzählige Möglichkeiten für ein ausgiebiges Waldbad.

Und bei schlechtem Wetter?

Es ist natürlich kein Muss jeden Tag bei Wind und Wetter nach draussen zu gehen. Drinbleiben ist hier und da auch völlig in Ordnung. Grundsätzlich gibt es aber kein schlechtes Wetter – nur schlechte Kleidung.

The healing power of the forest

Simply get out and clear your head. It's more than just a feeling. Taking walks in the fresh air has been shown to lower stress hormones by 30 %. In Japan, the practice of forest bathing is also referred to as forest medicine and is used to maintain vitality and mental wellbeing.



WALDBADEN RUND UM BAD RAGAZ

Wie Rainer Maria Rilke sagte: «Hiersein ist herrlich». Umgeben von Bergen, Wäldern, Flüssen und Seen, bietet die Region rund um Bad Ragaz unzählige Möglichkeiten für ein erholsames Waldbad.



DIE AUSSICHT AUF DEM GONZEN GENIESSEN



Gonzen

SPAZIEREN AM RHEIN



Sargans



Bad Ragaz

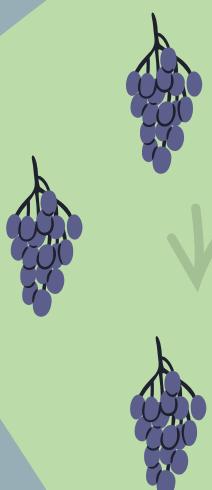


DEN GIESSEN-PARK ERKUNDEN



Vaduz

DURCH DIE REBBERGE SCHLENDERN



Resort NEWS

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

Umbau im Hof Ragaz

Bis Ende Mai erfährt das altehrwürdige Grand Hotel Hof Ragaz eine Gesamterneuerung. Zuletzt wurde das Gebäude 2009 erneuert. Die insgesamt 109 Zimmer werden für 13,5 Millionen Schweizer Franken renoviert. Gepaart wird frisches Flair mit einem Hauch von Grand Hotellerie: Moderne und schlichte Elemente ergänzen zukünftig das traditionelle Design des Hotels. «Ein Schritt in die Zukunft», sagt Marco R. Zanolari, Vorsitzender der Geschäftsleitung des Grand Resort Bad Ragaz. Nach einer fünfmonatigen Bauphase erwartet das Hotel Ende Mai die ersten Gäste.

By the end of May, the venerable Grand Hotel Hof Ragaz will undergo a complete renovation. The 109 rooms are being renovated to the tune of 13.5 million Swiss francs.

modern & simple



Körper, Geist und Seele reinigen

Die traditionelle «Pirts Experience» können Sie neu auch allein oder als Paar erleben. Lassen Sie sich von einem Ritualmeister führen: Ihre Pirts-Reise beginnt mit einem Gespräch und aromatischem Kräutertee. Danach folgt das sanfte Aufwärmen des Körpers in der Pirts-Sauna, woraufhin Sie mit einer Körpermassage und Fächerbewegungen von gebündelten Pirtszweigen und Heilpflanzen verwöhnt werden. Der Raum füllt sich mit den Düften der Natur während heißer und kalter Wasserregen Ihre Haut berührt. Hier finden Sie Zeit zum Durchatmen und Entspannen.

Latvian Pirts sauna rituals can now also be booked for individuals and couples. Herbal and leafy twigs are used for the infusion in the Pirts.

taminatherme.ch/pirts



Gesundheitsvorträge 2023

Auch in diesem Jahr erwartet Sie wieder eine abwechslungsreiche Vortragsreihe des Medizinischen Zentrums. Expertinnen und Experten berichten zu spannenden Themen rund um unsere Gesundheit und Wohlbefinden. Die Vortragsreihe in diesem Jahr beschäftigt sich mit den Themen Schlaf, Mikrobiom und mentalem Wohlbefinden. Aktuelle Termine: 14.06.2023; 11.10.2023

resortragaz.ch/gesundsein

inspire yourself

Der Geschmack der Schweizer Alpen

In Bad Ragaz verbirgt sich eine der besten Küchen der Welt. Die Rede ist von Sven Wassmers Memories.

Hier kreieren er und sein Team auf eigene Weise ein einzigartiges Erlebnis für Kulinarik-Begeisterte. «Ich möchte, dass die Gäste den Abend in Erinnerung behalten und alte schöne Momente in ihnen auftreten», erklärt Sven Wassmer, Culinary Director im Grand Resort Bad Ragaz. Reduziert und produktorientiert zaubern er und sein Team wahre Schätze des Alpenraums auf die Teller der Gäste. Den Wert dieser Schatztruhe erkannte der Spitzenkoch nicht auf den ersten Blick. «Ich musste erst ins Ausland gehen, um zu erkennen, was für ein einzig-

artiger Fleck die Schweiz und die Alpen auf dem Globus sind», erzählt er. Immer wieder neue Erfahrungen zu sammeln und neue Erkenntnisse zu gewinnen, gehören für ihn bis heute dazu. Inspiration für bestehende und neue Kreationen nimmt er von seiner Intuition, seiner Frau, Amanda Wassmer-Bulgin, seinen Wurzeln und von seinem Team. «Ich merke, je länger ich kuche, desto mehr verfeinern sich meine Sinne und desto mehr kann ich weglassen, um noch klarer und punktgenauer auf den Geschmack zu kommen», so Sven Wassmer.



PURE TASTE





Die Gerichte im Memories knüpfen an Erfahrungen an, die viele in ihrer Jugend gemacht haben: Das Barfußlaufen über eine Wiese, das tiefe Einatmen der Düfte der Bäume oder das Spüren einer frischen Bergbrise auf der Haut. Die Alpen und ihre Produkte wecken Begeisterung in Sven Wassmer, «Wenn ich den Menschen einen Geschmack

von Sven Wassmer vermitteln will, dann ist das gleichbedeutend mit einem Geschmack der Schweizer Alpen». Dafür lässt er die Produkte für sich sprechen und verlässt sich auf die Geschmacksvielfalt, die Natur und Produkte zu bieten haben. «Ein gutes hochwertiges Produkt braucht nicht mehr viel drumherum», dafür steht Sven Wassmer.

Bad Ragaz holds one of the best cuisines in the world.

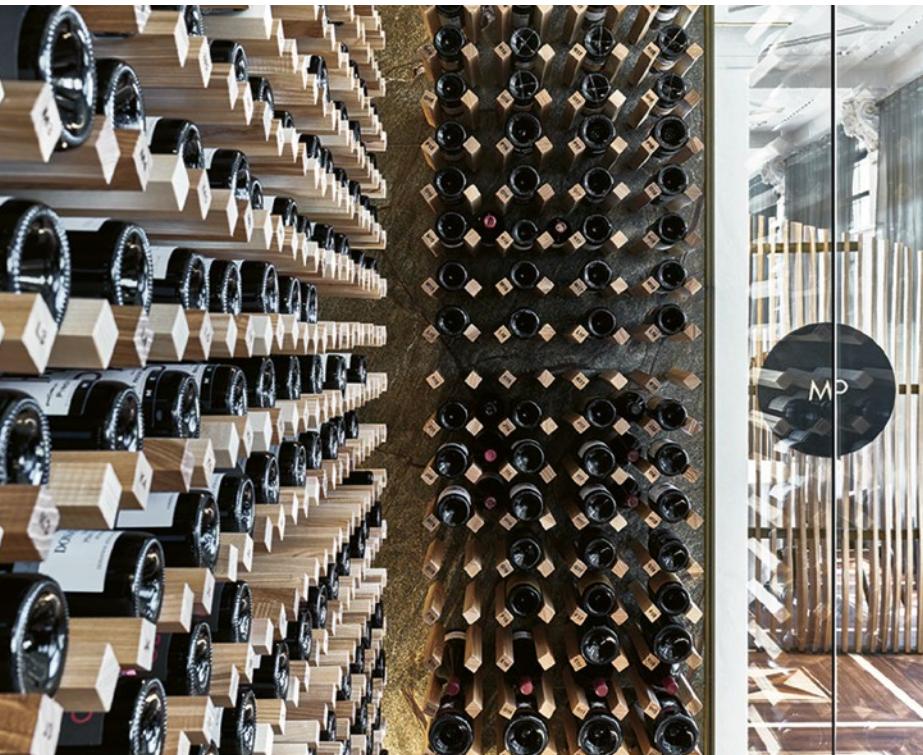
We are talking about Sven Wassmer's Memories. He and his team, with their pared-down, product-oriented approach, conjure up genuine gems of the alpine region on the plates of their guests. This trove of riches, however, was not always open to the top chef. "I first had to go abroad to realize what a unique corner of the globe Switzerland and the Alps are", Sven Wassmer says.

BAD RAGAZ MEETS MEMORIES

Als Sven Wassmer sich 2018 eine kleine Auszeit nahm, bekam er vom Grand Resort Bad Ragaz das Angebot, zwei komplett neue Restaurantkonzepte zu verwirklichen. Diese Chance konnte sich der heute 36-Jährige nicht entgehen lassen. Aus vielen Gesprächen, Ideen und Gedanken sind das Restaurant Memories und das Restaurant verve by sven entstanden. Für Sven Wassmer ein perfektes Match, «In Bad Ragaz wird Innovation, Mut und Kreativität nicht nur gefordert, sondern auch gefördert».



«Ich bin fasziniert von den Produkten, die der Alpenraum zu bieten hat.»



Für qualitativ hochwertige Produkte setzt er vor allem auf Bad Ragaz und Umgebung. Deshalb arbeitet der Spitzenkoch eng mit regionalen Gemüsebauern zusammen und auch der Metzger seines Vertrauens stammt aus der Gegend. «Darauf lege ich besonderen Wert. Keines meiner Lebensmittel wird eingeflogen oder quer durch ganz Europa gefahren. Die Qualität unserer Produkte ist so genial – da wäre es unsinnig, würden wir uns nicht Lieferanten in der Region suchen», erzählt Wassmer. Hinzu kommt, dass er und sein Team im Sommer sowie im Winter vieles einlegen, fermentieren oder auf andere Weise haltbar machen. So können sie auch mit Geschmäckern von Produkten arbeiten, die keine Saison haben. «Es entsteht eine unvergleichliche Aromatik. Sie wird durch die frischen Zutaten und die Art der Haltbarkeitsmachung beeinflusst. Eine einfache Karotte kann sich dadurch auf unterschiedliche Geschmacksweisen präsentieren. Das ist doch etwas Faszinierendes», schwärmt der Spitzenkoch.

Nicht zuletzt haben er und sein Team mit der drei Sterne-Auszeichnung im Guide Michelin 2022 das Nonplusultra der Kulinarik erreicht. Mit einer Prise Bodenständigkeit und Natürlichkeit bleibt der Sternekoch seiner Linie treu und meint: «Wir sind immer noch stolz auf das, was wir als Team erreicht haben. Trotzdem werden wir das, was wir tun, weiterhin jeden Tag hinterfragen und daran arbeiten, immer wieder neue Wege zu gehen und uns weiterzuentwickeln».

• • •

Im Restaurant Memories
resortragaz.ch/memories

Taste it

S' *Sven's*

KNÖPFLE MIT
GERÖSTETER HEFE,
KÄSEWASSER
UND TRÜFFEL



KNÖPFLE (CHNÖPFLI)

50 g	Eigelb
100 g	kohlensäurehaltiges Wasser
150 g	Knöpflemehl
1,5 g	Salz
	Öl, Butter zum Braten

TRÜFFELPÜREE

100 g	frische Trüffelabschnitte
5 g	Kalbsjus
30 g	reduzierte Trüffeljus
	Xanthan
50 g	Traubenkernöl
	Salz

HEFEBUTTER

5 Würfel	Frischhefe
50 g	Wasser
0,3 g	Xanthan
100 g	Butter
7 g	Weissweinessig
	Salz

KÄSEWASSER

50 g	dreijähriger Gruyère
50 g	vierjähriger Sbrinz
150 g	Wasser
	Salz

SCHRITT 1
KNÖPFLETEIG

Alle Zutaten zu einem glatten Teig schlagen und diesen mindestens 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Anschliessend mithilfe einer Spätzlereibe in sprudelnd kochendes Salzwasser hobeln. Sobald die Knöpfle an die Oberfläche steigen, herausheben, in Eiswasser abschrecken und mit etwas Öl vermengen.

SCHRITT 2
HEFEBUTTER

Für die Hefebutter wird zuerst geröstetes Hefepulver hergestellt. Dafür zunächst die Hefewürfel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech krümeln und im Ofen bei 160 Grad Umluft 50 Minuten goldgelb rösten, dabei einmal wenden. Den Ofen ausschalten und die Hefe darin über Nacht komplett trocknen lassen. Am nächsten Tag zu einem feinen Pulver mixen und 20 g abwiegen. Für die Hefebutter das geröstete Hefepulver einmal mit dem Wasser aufkochen und anschliessend mit dem Xanthan abbinden. Nun mit dem Handmixer die Butter emulgieren und zum Schluss mit dem Weissweinessig und Salz abschmecken.

SCHRITT 3
TRÜFFELPÜREE

Alle Zutaten bis auf das Öl und das Salz im Thermomix auf 60 Grad mixen und anschliessend, wie bei einer Mayonnaise, das Öl einfließen lassen. So lange mixen, bis eine feine Konsistenz entsteht, und mit Salz abschmecken.

SCHRITT 4
KÄSEWASSER

Den Käse grob reiben und mit dem Wasser vakuumieren. Bei 70 Grad Dampf den Käse 15 Minuten schmelzen lassen. Anschliessend 10 Minuten stehen lassen, bis der Käse wieder verklumpt. Nun im Thermomix auf Stufe 4 rühren, damit sich der Geschmack löst und der Käse emulgiert. Durch ein Sieb passieren und die Flüssigkeit auskühlen lassen. Nach dem Auskühlen das abgesetzte Fett abschöpfen. Nun relativ salzig abschmecken.

SCHRITT 5
ANRICHTEN

Die Knöpfle in etwas Butter anbraten, etwas Hefebutter hinzugeben und anschliessend mit Käsewasser ablöschen. So lange reduzieren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Die Köpfe in einem 6-cm-Ring anrichten und mit ein paar Punkten Trüffelpüree bedecken. Mit wildem Wiesenkümmel würzen und frischen Trüffel darüberhobeln.



QUELL 36.5

DAS BIER AUS THERMALWASSER

Wenn Gerste und Hopfen auf das im Jahr 1242 entdeckte Thermalwasser treffen. Robert Burkhardt, Restaurantleiter der Zollstube, berichtet über das einzigartige Quell 36.5.

Den Gedanken von Luxus und Fünf-Sterne-Hotels verbinden die meisten wohl eher mit Champagner als mit Bier. Doch im Grand Resort Bad Ragaz wird das Konzept von Luxus und Bier neu definiert. Hier wurde ein einzigartiges Bier kreiert, das mit Stolz serviert wird: Das Quell 36.5. Ein Bier aus Thermalwasser und eine echte Rarität für alle Bierfans.

Bad Ragaz ist vor allem für eines bekannt: Das 36.5 Grad warme Thermalwasser aus der Taminaschlucht. Bereits im Jahr 1242 entdeckten Jäger die Quelle in der Schlucht. Die heilende Kraft des Thermalwassers nutzte man zunächst direkt vor Ort, bis 1840 schliesslich eine hölzerne Wasserleitung zum Hotel Hof Ragaz erbaut wurde. Es ist ebenso Ursprung als auch Basis des exquisiten Angebots dieser einzigartigen Destination. Pünktlich zum 175-jährigen Jubiläum des Thermalwassers, im Jahr 2015, entstand eine aussergewöhnliche Idee: Warum nicht das Thermalwasser, welches den Gästen in zahlreichen Becken, Zimmern und Restaurants zur Verfügung steht, mit Gerste und Hopfen versetzen?

At the Grand Resort Bad Ragaz, the concept of luxury and beer has been redefined. Bad Ragaz is renowned for one particular attraction: its warm thermal water reaching 36.5 degrees from the Tamina Gorge. It is both the origin as well as the foundation of the exquisite offer at this unique destination. So why not mix in barley and hops? The beer brewed from thermal water is particularly harmonious and well-balanced. When you taste it, you will notice a pleasant honey note, a malty taste and a hint of dried hay in the finish. At first, it has a bit of a tang, but then becomes soft, leaving a slight citrus note and a subtly bitter taste.



ROBERT BURKHARDT

Seit August 2022 ist Robert Burkhardt als Restaurantleiter der Zollstube im Grand Resort Bad Ragaz tätig. Neben seiner Leidenschaft für die Gastronomie ist er auch als Ausbilder für die Lernenden verantwortlich.

GEWINNSPIEL

**Wir verlosen ein Nachtessen
für zwei Personen (exkl. Getränke)
im Wert von CHF 250.– in der
Zollstube.**

Mitmachen geht ganz einfach:
Nehmen Sie online unter
resortragaz.ch/immerse-gewinnspiel
teil oder senden Sie das Stichwort
Quell 36.5 mit Ihren Kontaktdaten an:

Grand Resort Bad Ragaz
Abt. Marketing
Bernhard-Simonstrasse
7310 Bad Ragaz

Einsendeschluss ist der
1. September 2023

**Teilnahmebedingungen unter
resortragaz.ch/immerse-gewinnspiel**



1
*Your chance
to win*



Und das kommt auch bei den Gästen ausgezeichnet an. «Abends kommen einige extra für diese Rarität ins Resort», erzählt Robert Burkhardt. Das Thermalwasser nimmt einen klar erkennbaren Einfluss auf die Beschaffenheit des Bieres. «Tauchen wir ins Thermalwasser ein, ist sofort spürbar, dass es besonders weich ist. Und das macht sich auch im Bier bemerkbar», erklärt der Restaurantleiter. Das Quell 36.5 ist besonders harmonisch und ausgewogen. Beim Probieren schwingen eine angenehme Honignote, ein malziger Geschmack und ein Hauch von getrocknetem Heu im Abgang mit. Trifft das Bier auf der Zunge auf, ist es zunächst spritzig, geht dann ins Weiche über und hinterlässt eine leichte Zitrusnote und einen dezent bitteren Geschmack.

Benannt wurde das Bier nach der Temperatur der Quelle. «Das ganze Jahr über sprudelt das Thermalwasser mit einer konstanten Temperatur von 36.5 Grad aus der Quelle», weiss Robert Burkhardt. Weiter erzählt er, «Das Bier kommt mit 5,4 % vol., ist goldgelb in der Farbe mit einer kompakten und aussergewöhnlich langanhaltenden Schaumkrone.» Besonders gut eignet sich die Bierrarität als Aperitif zu Fisch und hellem Fleisch. Seine Empfehlung: «Mit einigen Gästen entdeckte ich, dass es auch wunderbar zu einem Käsefondue passt. Mein persönlicher Favorit ist das Bierfondue, welches wir hier in der Zollstube servieren.»

Dort ist es besonders beliebt. Denn das Quell 36.5 paart sich ausgezeichnet mit den rustikalen Schweizer Spezialitäten der Zollstube. Verfügbar ist die Bierrarität in allen Restaurants und Bars des Grand Resort. Frisch gezapft vom Fass gibt es das goldgelbe Getränk in der Zollstube, an der Hofbar sowie an der Bar des verve by sven. Wer das Bier lieber gemütlich zuhause geniessen möchte, kann das Quellbier auch in einer Flasche erwerben. Gebraut mit dem haus-eigenen Thermalwasser ist das Quell 36.5 das einzige seiner Art. Ein echter Geheimtipp im Resort und der Region.

The perfect match







RICHTIG BADEN

Schon das Eintauchen ins Wasser bedeutet eine veränderte physikalische Umwelt für den Körper. Wasserdruk, Auftrieb und Dichte nehmen Einfluss auf Herz, Lungen, Kreislauf, Muskulatur, Nieren, Blut und Hormone, weiss Dr. Matthias Fenzl, Sportwissenschaftler im Medizinischen Zentrum Bad Ragaz. Konkret bedeutet das: Die Durchblutung steigt an, die Gelenke werden entlastet, die Nierentätigkeit wird gefördert und das Level der Stresshormone im Blutspiegel sinkt.

Das Baden entlastet allerdings nicht nur den Körper, sondern wirkt sich auch entspannend auf unseren Geist aus, erklärt der Sportwissenschaftler. «Dies liegt nicht zuletzt daran, dass wir wohltuende warme Bäder im Unterbewusstsein positiv bewerten. Vor allem aber erhöhen sie unsere Bereitschaft gesund zu werden und unserer Gesundheit etwas Gutes zu tun.»

The perfect way to bathe. Bathing does the body and soul a world of good. But what does the ideal bath really look like? Sports scientist Dr. med. Matthias Fenzl recommends first taking a walk for maximum relaxation. He also suggests drinking fluids before taking a bath. This is followed by a brief contrast bath and a one-hour soak in a thermo-mineral bath. It draws to a close with a resting phase of about half an hour.

«Wohltuende warme Bäder halten gesund.»

Eine Temperatur zwischen 34 und 36 °C ist ideal, um von der wohltuenden Wirkung eines Bades zu profitieren. Das Thermalwasser aus der Taminaschlucht tritt bereits mit einer Temperatur von 36.5 °C an die Oberfläche und ist daher optimal für ein wohliges Bad. «Die Wärme weitet die Gefäße und kann so tief in das Gewebe eindringen. Verspannungen und Schmerzen lassen sich dadurch besonders gut lindern», erklärt Dr. Matthias Fenzl. Da während des Badens die oberste Hautschicht leicht aufweicht, wird die Haut zusätzlich gereinigt. «Gleichzeitig nimmt die Haut auch einige der im Thermalwasser enthaltenen Mineralien auf», so der Experte.

Vor dem Gang ins entspannende Nass empfiehlt der Experte körperlich aktiv zu sein. «In Bad Ragaz eignet sich zügiges Gehen an der frischen Luft. Am besten auf leicht ansteigenden Wegen.» Dann fällt das Entspannen im Wasser hinterher leichter. Um einem Flüssigkeitsmangel vorzubeugen, ist es ratsam nach vorgängiger Belastung den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen.

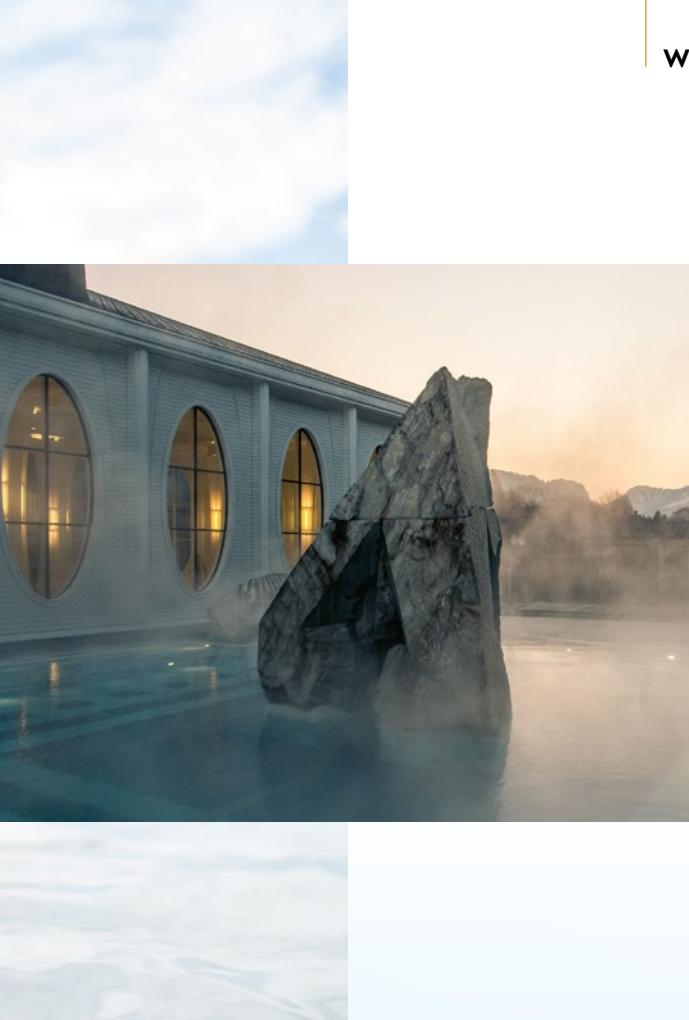


Relax and float



Im Bad angekommen, empfiehlt Dr. Matthias Fenzl mit einem kurzen Wechselbad zu beginnen. Zuerst bei warmen 39 °C und dann bei kühlen 18 °C. Das steigert die Durchblutung der Muskulatur und hilft zusätzlich beim Entspannen. Ein Aufenthalt von einer Stunde in einem thermomineralischen Bad ist optimal. «Für Abwechslung sorgt eine Kombination aus Floating und der Nutzung von Luftsprudel- und Vibrationsinstallatoren.» Im Idealfall folgt auf das Baden eine Liegephase von ca. 30 Minuten. «Ob an der frischen Luft, eingewickelt in Decken oder in einem speziell hergerichteten Ruheraum ist dabei völlig egal.»

Gegen tägliches Baden spricht nichts. «Im Gegenteil, in einigen Fällen ist tägliches einstündiges Baden sogar empfehlenswert», erklärt der Experte. Einzig zu beachten, gilt es, dass der Haut Feuchtigkeit und Inhaltsstoffe entzogen werden. «Leicht fettende Cremes eignen sich daher, um die Haut vor dem Austrocknen zu schützen.»



**«BADEN IST EINE
WAHRE WOHLTAT FÜR
KÖRPER UND GEIST»**



Dr. med. Matthias Fenzl

Der Sportwissenschaftler ist im Bereich der Balneologie spezialisiert und kennt sich mit der Bäder- und Saunakultur aus wie kein Zweiter.

UND SO GEHT'S

1

Körperliche Aktivität

(L) 30 MIN.



SPAZIEREN
GEHEN

2

Baden

(L) 60 MIN.



ENTSPANNEN
IM BAD

3

Entspannung

(L) 30 MIN.



LIEGEND
ENTSPANNEN



Gesund
leben, um
gesund
zu bleiben

Gesundheits-Retreats neu definiert: Eine Welt, in der sich Genuss und Gesundheit nicht ausschliessen. Dr. med. Stefan Küpfer, Ärztlicher Direktor des Medizinischen Zentrum Bad Ragaz erklärt, wie das möglich ist.

Herr Dr. Küpfer, Sie waren an der Entwicklung der NEWYOU Method® beteiligt. Was bedeutet eigentlich NEWYOU?

Das Thema Gesundheit hat in den letzten Jahren enorm an Wichtigkeit gewonnen. Ein gesunder Lebensstil hält uns nachweislich länger gesund. Deshalb haben wir NEWYOU entwickelt. Wir wollen die Menschen dazu einzuladen, sich auf eine Reise in ein gesünderes Leben zu begeben. Das ist der Kern von NEWYOU – ein gesünderes Ich.

Mit der Methode verfolgen wir einen ganzheitlichen, evidenz- und erfahrungsbasierten Ansatz. Das heisst, wir verlassen uns auf die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Medizin und beziehen auch Elemente aus dem Wellness und der Ernährungswissenschaft mit ein. Dabei haben wir die Ziele unserer Gäste stets im Blick und betreuen sie auch noch nach dem Aufenthalt bei uns weiter. Je nach Programm können das Follow-Up Calls, Trainings- oder Ernährungspläne sein.

Ein gesunder Lebensstil ist bei NEWYOU nicht mit Verzicht gleichgestellt. Wie ist das zu verstehen?

Für nachhaltige Erfolge ist das essenziell. Oftmals scheitern genau aus diesem Grund klassische Diäten. Für einen gewissen Zeitraum schaffen wir es, uns selbst einzuschränken. Doch das geht nicht auf Dauer. Mit NEWYOU wollen wir ohne Verbote helfen, individuelle Ziele zu erreichen. Unsere Gäste sollen entdecken, dass Bewegung nicht nur gesund ist, sondern auch Spass macht. Ähnlich ist das beim Essen. Eine gesunde Ernährung muss nicht langweilig sein. Vielmehr geht es darum, bewusst zu geniessen. Dann ist ein Glas Wein oder etwas Süßes hier und da auch völlig in Ordnung.

Living healthy to stay healthy

A healthy lifestyle has shown to keep us healthier for longer. That's why we created NEWYOU, to encourage people to embark on a journey to a healthier lifestyle. Happiness is the key to success and lasting change. NEWYOU shares new knowledge based on scientific findings and teaches that living a healthy life is fun.



Dr. med. Stefan Küpfer
Seit 2000 ist er im Venenzentrum Bad Ragaz tätig und ist zudem seit 2018 der Ärztliche Direktor des Medizinischen Zentrum Bad Ragaz. Er ist einer der Köpfe hinter NEWYOU und begleitet die Methode seit der ersten Idee.

Also jeder Schritt in die richtige Richtung zählt?

Ganz genau. Ein gesunder Lebensstil ist keine Ziellinie, die wir irgendwann in der Zukunft überqueren können. Es ist eine Art zu leben. Sozusagen ein Weg, den wir gehen. Und jeder Schritt in die richtige Richtung zählt. Öfter die Treppe an Stelle des Lifts zu nehmen oder einen schnellen Spaziergang zu machen, anstatt den Nachmittag auf der Couch zu verbringen. Das sind alles kleine Veränderungen in die richtige Richtung.

Welchen Stellenwert nimmt Spass dabei ein?

Freude ist der Schlüssel zum Erfolg. Anders ist es nicht möglich oder zumindest viel schwieriger. Haben wir keinen Spass daran, gesund zu leben, ist die Chance auf eine nachhaltige Veränderung klein. Fühlen wir uns gezwungen etwas zu tun, machen wir es nicht gerne und versuchen es zu vermeiden. Was wirklich zählt, ist der eigene Wille und vor allem die Freude daran. Dann klappt es auch mit dem gesunden Lebensstil.

Was wollen Sie mit NEWYOU weitergeben?

Wissen – Ich möchte zeigen, dass Gesundheit Spass macht. Dass wir uns gesünder und erfüllter fühlen können, weil wir selbst etwas verändert haben und nicht, weil uns ein tolles Medikament dabei geholfen hat. NEWYOU ist kein Programm, das nach sieben Tagen abgeschlossen ist, es ist der Beginn eines Prozesses. Die Gäste werden ganz individuell betreut. Das heißt, die Hilfestellungen sind perfekt auf die jeweiligen Bedürfnisse zugeschnitten. Nach dem Abschluss eines NEWYOU Programms gehen die Gäste nach Hause. Von hier nehmen sie Motivation und jede Menge neues Wissen mit auf ihren Weg.

Bad Ragaz war lange als Kurort bekannt. Wie sehen Sie das im Zusammenhang mit NEWYOU?

Das Gesundsein und Genesen ist seit der Entdeckung des Thermalwassers im Jahr 1242 tief in Bad Ragaz und der Region verankert. Es verhalf dem damaligen Ragaz zu seinem heutigen Namen. Seitdem zieht es Menschen auf der Suche nach Heilung und Wohlbefinden hierher. NEWYOU führt diesen Kurgedanken fort – allerdings modern interpretiert. Unsere Ärztinnen, Ärzte und Therapierenden stehen mit ihrem fundierten Wissen hinter NEWYOU. Nur mit individueller Betreuung, Freude und Genuss schaffen wir es, eine Transformation in dem Leben unserer Gäste zu bewirken.

METHODE

NEWYOU Philosophie

Mit einer jahrhundertelangen Heil- und Badetradition definieren wir Gesundheits-Retreats neu: Eine Welt, in der Sie mit Spass und Leichtigkeit zu einem gesünderen Lebensstil finden. In der Genuss und Gesundheit sich nicht ausschliessen.

Health retreats redefined:
A world where you can find
a healthier lifestyle with fun
and lightness.

resortragaz.ch/newyou



WORAUF ES WIRKLICH ANKOMMT

Ein gesunder Lebensstil hilft Ihnen nachweislich, Ihre Gesundheit zu erhalten, Krankheiten zu vermeiden und Ihre Lebensqualität zu steigern. Folgende Schutzfaktoren helfen, den Fluss des Lebens anzureiben und einen Stau zu verhindern:





Medical Golfing

Reibunglos abschlagen

Wenn Verletzungen und Beschwerden beim Golfen zum Handicap werden, nimmt es oft den wahren Spass am Spiel. Sportphysiotherapeutin Maria-Christina Bryce erklärt, wie Sie Ihr Spiel verbessern und aktuelle Beschwerden kontern können.



Maria-Christina Bryce

Bereits 2010 ist sie als Sportphysiotherapeutin im Medizinischen Zentrum Bad Ragaz gestartet. Mit zahlreichen Weiterbildungen im Bereich Golf ist sie nicht nur speziell fürs Medical Golfing ausgebildet, sondern auch selbst leidenschaftliche Hobbygolferin.

Die herrliche Landschaft rund um das Grand Resort Bad Ragaz bietet eine atemberaubende Aussicht auf grüne Fairways und majestätische Berge im Hintergrund. Das Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit breitet sich aus. Der Ball liegt bereit, der Schläger mit beiden Händen umgriffen und die Balance zwischen Körper und Geist wird gesucht. Dem perfekten Golf Tag steht nichts mehr im Wege. Doch was ist das? Ein Zwicken im unteren Rücken oder ein Stechen in der Schulter ruinieren den Tee-Shot? Wie bei jeder Sportart kann es auch beim Golfen zu kleineren Beschwerden oder Handicaps kommen, die den wahren Spass am Spiel nehmen. Und diese Handicaps sind nicht unüblich.

Der Golfschwung ist eine sehr komplexe Bewegung. Maria-Christina Bryce, Sportphysiotherapeutin und stellvertretende Leiterin des Swiss Olympic Medical Centers, erklärt: «Das richtige Zusammenspiel von Kraft und Beweglichkeit, sowie eine gute intermuskuläre Koordination im Bewegungsablauf stehen im Vordergrund». Als erfahrene Physiotherapeutin für Golf hat sie bereits zahlreiche Athleten bei Wettkämpfen, wie den Swiss Seniors Open begleitet. «Bei Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen gerät das komplexe Zusammenspiel sehr schnell aus der Bahn und der Golfschwung verändert sich», erzählt sie. Auf Dauer führt das zu einem erhöhten Verletzungsrisiko.

Um unvorteilhafte Bewegungsmuster zu erkennen und effektiv zu behandeln, wurde das Medical Golfing entwickelt. «Die Außenansicht eines Golfphysiotherapeuten kann helfen, unvorteilhafte Muster im Bewegungsablauf zu erkennen. Individuell abgestimmte Übungen verbessern die natürliche Bewegungsökonomie, optimieren den Golfschwung und helfen Überlastungen zu vermeiden», weiß Maria-Christina Bryce. Je runder die Bewegungen abgestimmt sind, desto besser ist auch das Gefühl beim Abschlag. Medical Golfing ist dabei ein Therapieansatz, der für jeden geeignet ist – unabhängig von Alter und Handicap. Damit beim nächsten Abschlag der Ball wieder mit Leichtigkeit und Eleganz durch die Luft gleitet.

«Der Golfschwung ist eine komplexe Bewegung abhängig von Kraft, Beweglichkeit und der intermuskulären Koordination.»

The golf swing is a complex movement which depends on strength, flexibility and good inter-muscular coordination. If there is a glitch due to pain, the golf swing changes and the risk of injury increases. Medical golfing is a specially developed therapy approach that helps people train their perception and systematically improve movement patterns.



ANGEBOT

Medical Golfing

Was Sie erwarten:

- Individuelles Personal Training für jedes Handicap
- Nachhaltige Verbesserung und gestünderes Golfen
- Optimierung der Schwungtechnik
- Langfristige Reduzierung allfälliger Beschwerden

Hier geht's zum Angebot:
[medizin-badragaz.ch/
medicalgolfing](http://medizin-badragaz.ch/medicalgolfing)



Book now ↗

MUST DOS THIS SUMMER

Auf geht's



© FRANZISKA HIDBER

1



© HEIDIDORF

Mit diesen Ausflugstipps
begeben Sie sich rund
um Bad Ragaz auf Entde-
ckungstour und behalten
den kommenden Sommer
garantiert in Erinnerung.

Ein Besuch im Heidi Dorf

Seit über 130 Jahren erobert ein kleines Bündner Mädchen die Herzen von Kindern und Erwachsenen auf der ganzen Welt. Die Rede ist von Heidi, der Hauptfigur aus Johanna Spyris gleichnamigem Roman. Im Heididorf in Maienfeld kann bei der Begehung des Heidihauses und der Alphütte heute hautnah miterlebt werden, wie zu Heidi's Zeiten gelebt wurde. Spass für die ganze Familie ist garantiert.

• • •

heidiland.ch



Taminaschlucht

Die 36.5 °C warme Quelle in der mystischen Taminaschlucht bildet den Grundstein für das aussergewöhnliche Angebot des Grand Resort Bad Ragaz. Über einen Pfad gelangen Sie ins Felsinnere und zum Ursprung der heilenden Thermalquelle, wo Sie die Kraft des Wassers förmlich spüren können. Tipp für den Sommer: Während Light Ragaz verwandelt sich die Schlucht am Abend in ein faszinierendes Lichtermeer.

• • •

resortragaz.ch/naturhighlights

Bootstour auf dem Walensee

Mildes Klima, ein fjordähnlicher See und die imposante sowie wahrhaftig einzigartige Kulisse der Churfirsten-Kette: Die Region rund um den Walensee ist eine Welt für sich. Geniessen Sie die malerische Natur bei einer idyllischen Bootstour auf dem See. Es stehen neben dem regulären Schiffsbetrieb auch verschiedene Events- und Themenschiffsfahrten zur Verfügung.

• • •

[Detaillierte Informationen zum Angebot erhalten Sie bei unserem Concierge](#)



Sommerrodelbahn

Mit der Rodelbahn FLOOMZER am Flumserberg können Sie auf 2 Kilometer und 250 Höhenmeter durch Tunnels, zahlreiche Kurven, über Brücken und Wellen sausen. Als i-Tüpfelchen gibt es dabei noch eine atemberaubende Aussicht zu geniessen. Eine Sesselbahn bringt Sie bequem zum Start. Unser Tipp: Kombinieren Sie einen Wandertag mit einer Rodelfahrt.

• • •

flumserberg.ch/rodelberg



© BERGBAHNEN FLUMSERBERG AG



© PIZOLBAHNEN AG

Pizol Panorama Höhenweg

Das Hochplateau ist ein wunderschönes Naturdenkmal, welches eine beeindruckende Aussicht auf die Tektonikarena und das Rheintal bietet. Die natürliche Form des Plateaus dient dabei als perfekte Tribüne für einen atemberaubenden Ausblick, der Ihnen garantiert eine Weile in Erinnerung bleibt. Erfahren Sie mehr über die Entstehung der Alpen auf einer Rundwanderung, die mit Informations- und Erlebniselementen beschildert ist.

• • •

pizol.com

EVENTS & ERLEBNISSE

Ausblick

31.5.

Gesundheitsvortrag
«Die Macht des Mikrobioms»
Ort: Kursaal

Unsere Darmflora besteht aus unzähligen Mikroorganismen, die unseren Gesundheitszustand grundlegend beeinflussen. Wir klären über das machtvolle Mikrobiom auf und zeigen Ihnen, was unserem Darm besonders guttut.

18.5.–21.10.

Light Ragaz
Ort: Taminaschlucht

Ein einzigartiges Erlebnis an einem mystischen Ort: Lassen Sie sich in die Welt der Lichtkunst entführen und erleben Sie ein buntes Lichterspektakel an einer eindrucksvollen Naturkulisse.

A unique experience in a mystical place: let yourself be whisked away into the world of light art and experience a colourful light spectacle against an impressive natural backdrop.

4.6.

Fest des Kindes

Ort: Grand Resort Bad Ragaz

Ein ganzer Nachmittag gestaltet für die Jüngsten unter uns: Zauberer, Märlichee, Synchronschwimmen Show, Meerjungfrauen- und Meermänner-schwimmen sowie eine Kinderbuchlesung warten auf die ganze Familie. An entire afternoon dedicated to the youngest among us: magician, fairy godmothers, synchronised swimming show, mermaid and mermen swimming and a reading of children's books are waiting for the whole family.

Bitte beachten Sie, dass sich das Programm kurzfristig ändern kann.
Auf resortragaz.ch/events finden Sie immer die neusten Informationen.



7.–9.7.

Swiss Seniors Open
Ort: Golf Club Bad Ragaz

Weltklassegolf in Bad Ragaz: Seien Sie live dabei, wenn 60 der weltbesten Ü50-Professionals am grössten internationalen Golfevent um den Sieg putten. World class golf in Bad Ragaz: Experience live when 60 of the world's best over-50 professionals putt for victory at the world's largest international golf event.

13.8.

GaultMillau Garden Party
Ort: Garten Grand Resort Bad Ragaz

Der Genuss aussergewöhnlicher Kreationen: In einer einzigartigen legeren Atmosphäre vereint dieser Event die besten Köche des Landes. Ein echtes Highlight für Kulinarik Fans. The pleasure of outstanding creations: in a unique casual atmosphere, this event brings the best chefs in the country together. A true highlight for culinary fans.

KULTURSACHE MIT SINA

Die Rahmenhandlung

Unser Kulturbefragter bringt der Literatur zu Ehren ein Festival ins Grand Resort.



© RENÉE KILCHNER



Sina Samieian ist Kulturbeauftragter des Grand Resort Bad Ragaz. In seiner Kolumne «Kultursache» erzählt er über kulturelle Themen im und um das Grand Resort Bad Ragaz.

«Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum», liess uns Friedrich Nietzsche wissen. Das Leben ohne Literatur wäre auch ein grosser Irrtum, da geben Sie mir sicherlich recht. Nichts anderes vermag es, uns durch die Aneinanderreihung von Worten so in den Bann zu ziehen.

Wir sind allein mit einem Buch und trotzdem unter so Vielen. Beim Lesen öffnen sich andere Welten. Es entführt uns in eine Welt voller Fantasie und Kreativität. Natürlich gibt es solche und solche Bücher und auch Lesungen. Wer aber schon mal das Glück hatte und Claudia Schumacher oder Bänz Friedli bei einer Lesung geniessen durfte, weiss, dass es auch anders geht. Autorinnen und Autoren von heute zelebrieren ihr Schreibwerk fast schon wie Popstars. Und das ist gut so.

Allein schon aus Respekt den grossen Dichtern und Schreibern gegenüber, die bei uns im Resort verweilt haben, wollen wir weiterhin mit Literatur begeistern. Mit dem Literaturfestival «Die Rahmenhandlung» haben wir 2022 gezeigt, dass auch wir einen Sinn für gute Literatur haben und diese als Event feiern können. Die Rahmenhandlung war ein grosser Erfolg und unsere Gäste haben Begeisterung an diesem Format gezeigt. Um das Konzept kurz zu erklären: Wir haben vier Räume des Grand Resort, die für unsere Gäste eigentlich nicht zugänglich sind, zu Lesezimmern umfunktioniert. In jedem dieser Räume wartete ein Autor auf eine kleine Gruppe von Gästen. Diese wurden vorab in vier Gruppen aufgeteilt. Unsere Guides führten diese Gruppen dann jeweils in eines der Lesezimmer. Während exakt 20 Minuten tauchten sie in eine andere Welt ein. Danach machte sich die Gruppe auf den Weg durchs Grand Resort zum nächsten Raum. Nach ungefähr zwei Stunden und je vier Lesungen trafen sich die vier Gruppen im Grünen Salon, um den Parcours bei einem gemütlichen Konzert abzuschliessen. An einem Büchertisch hatten die Gäste die Möglichkeit, Werke der anwesenden Schriftsteller signieren zu lassen. Bei dieser Gelegenheit liessen sich auch ein oder zwei Sätze mit dem Gegenüber wechseln. Nun wird es Zeit, das Datum der nächsten Rahmenhand-



© RENÉE KILCHNER

lung in Ihrem Kalender zu markieren. Ende dieses Sommers, vom 15. bis 17. September veranstalten wir gemeinsam mit etlichen Schweizer Autorinnen und Autoren erneut eine Rahmenhandlung.

Viel früher im Kalender sollten Sie sich Sonntag, den 4. Juni anstreichen. Zum internationalen Tag des Kindes feiern wir mit den Jüngsten unter uns einen ganzen Nachmittag auf dem Gelände des Grand Resort Bad Ragaz. Zauberer, Märlifee, Synchronschwimmen Show und ein Workshop mit Meerjungfrauen- und Meermännerschwimmen für die aktiveren Kids. Eine Kinderbuchlesung und eine kleine Bücherecke gibt es für die Gemütlicheren unter uns. Natürlich ist an diesem Tag auch für das leibliche Wohl der Kinder gesorgt. Ein Ausflug übers Wochenende mit der ganzen Familie ist eine tolle Gelegenheit, die neu renovierten Familienzimmer, den Family Spa und die Kindervilla zu erkunden.

Mehr zum Festival

Weitere Informationen unter
dierahmenhandlung.com

Last year, we showcased our appreciation for literature by dedicating an entire festival to it. In a nutshell: we repurposed 4 rooms of the Grand Resort, which are not actually accessible to our guests, into reading rooms. An author was waiting for a small group of guests in each of these rooms. They were divided into 4 groups in advance. Our guides then escorted each of these groups to one of the reading rooms. They were immersed in another world for exactly 20 minutes. The group then continued on their way through the Grand Resort to the next room. It was a one-of-a-kind experience.

© RENÉE KILCHNER



Unsere Services

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

ARRIVE IN STYLE

Starten Sie Ihre Auszeit in unserem Resort mit einem individuellen «Welcome-Setup». Wir haben für Sie verschiedene Zusatzleistungen und Arrangements zusammengestellt, die Ihren Aufenthalt unvergesslich machen und garantiert eine Überraschung wert sind. Von romantischer Blumendekoration über Smoothies bis hin zu exquisiten Torten – wir bereiten für Ihre individuellen Wünsche das perfekte Setup vor.

resortragaz.ch/welcomeinstyle

NEWSLETTER ANMELDUNG

Bleiben Sie auf dem Laufenden mit unserem kostenlosen Newsletter-Service. Abonnieren Sie unseren Newsletter und wir senden Ihnen regelmässig Inspiration für ein gesundes, genussreiches und stilvolles Leben. Zudem informieren wir Sie regelmäßig über aktuelle Veranstaltungen, exklusive Angebote und Neuigkeiten des Grand Resort Bad Ragaz. Eine Abmeldung ist jederzeit möglich.

resortragaz.ch/newsletter

TRANSFER ZUM BAHNHOF

Eingebettet in die voralpine Landschaft der Ostschweiz ist das Grand Resort Bad Ragaz bequem per Zug zu erreichen. Der Bahnhof Bad Ragaz liegt rund 10 Gehminuten vom Grand Resort Bad Ragaz entfernt. Der Transfer vom Bahnhof Bad Ragaz zum Grand Resort Bad Ragaz ist für Hotelgäste kostenfrei.

[Mehr Informationen erhalten Sie bei unserem Concierge-Team](#)

IMPRESSUM

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

Gesamt- und Redaktionsleitung

Hannah Schmidt
Toan Ly

Redakteure

Hannah Schmidt
Max Reiband

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

Lara Schai
Claus Brechenmacher &
Reiner Baumann Photography
Renée Kilchner
Franziska Hidber

Illustrationen

Lara Schai
Rembrand AG, Alisa Kuratli

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.

April 2023



Das Immerse Magazine jetzt
online nachlesen:
resortragaz.ch/immerse-magazine



GRAND RESORT
BAD RAGAZ

★★★★★



IT'S A
NEW
LIFE.

Start your health journey!

Das Grand Resort steht für wahre Transformation. Für mehr Leichtigkeit, mehr Genuss, mehr Gesundheit. In einer aussergewöhnlichen Umgebung aus Lifestyle, Luxus, Spitzenkulinarik und medizinischer Expertise. Geniessen Sie dieses einzigartige Erlebnis.

resortragaz.ch/newlife

