

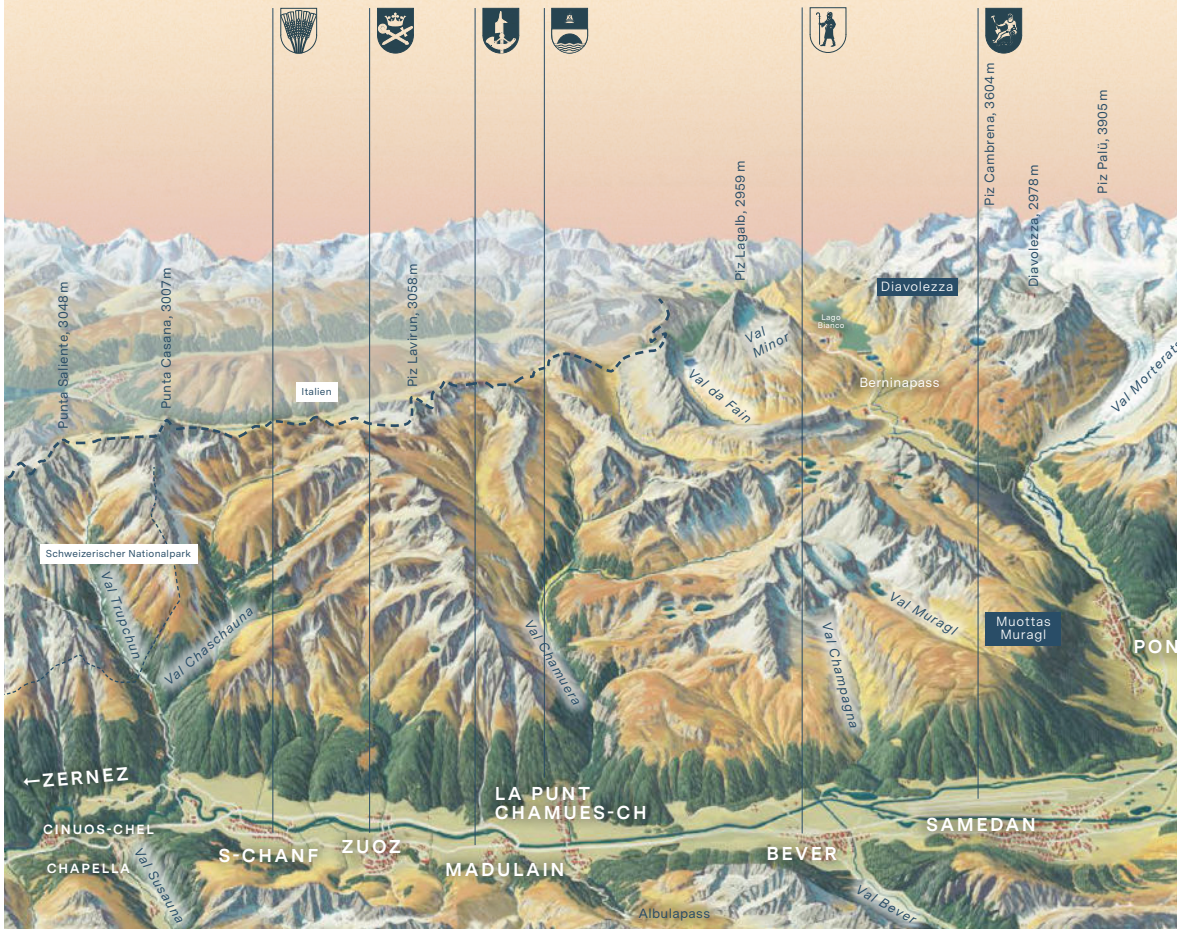
# Engadin

MAGAZIN NR.14

VITA

SOMMER — HERBST DEUTSCH

# Engadin Sommer/Herbst



## Liebe Gäste

*Dass wir uns gesund fühlen, dass es uns gut geht, dass wir glücklich sind, dazu können wir nicht nur, aber zu grossen Teilen selbst beitragen. Genau dort setzt das Prinzip von Deep Health Engadin an. Das Engadin ist die erste Destination, die dieses Konzept für sich nützt und zahlreiche spannende Angebote dazu entwickelt hat.*

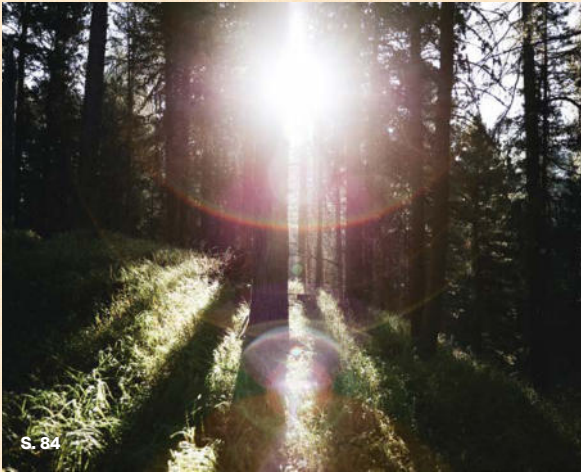
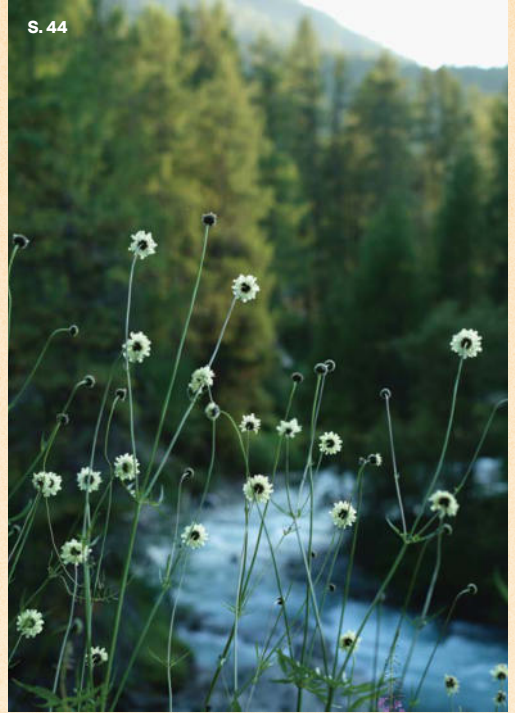
*Ob zum ganzheitlichen Lauftraining mit einem Personal Coach, ob bei vergnügt-aktivierenden Singwochen in Sils, ob mit Waldbaden oder morgendlichem Schwimmen im kühlen Stazersee. Unsere herrliche Natur bietet die perfekte Basis, um sich ganz unaufgeregt dem bewussten Selbst zu widmen.*

*Komm zu uns und probiere es aus.*

*Wir freuen uns auf dich!*

*Die Engadinerinnen und Engadiner*







S. 104



S. 10

Bild 10, 44, 64 und 104: Lea Meienberg / Bild 30: zvg / Bild 84: Agostina Schenone

# Inhalt

## 10 NATUR

12 **Back to the roots** Wo im Engadin Verbundenheit mit der Natur besonders leichtfällt.

28 **Mens sana in corpore sano**

## 30 ATMUNG

34 **Die Kraft der Atmung** Wie sich das Erlernen des richtigen Atmens lohnt.

36 **Nach innen und aussen singen** Wenn Gesang und Alpenlandschaft zusammenfinden.

43 **Durchatmen** Verschnaufpausen in der Region.

## 44 ERNÄHRUNG

48 **Grün, gelb, violett – bunt und gesund** Gemüse aus einem Garten auf 1'721 Metern über Meer.

59 **Naturgenuss** Riecht gut, schmeckt gut.

60 **Verstecktes Juwel** Die Gärten des Engadins.

## 64 AKTIVITÄT

68 **In der Natur liegt die Kraft** Sportroutine in Gang setzen mit fachkundiger Hilfe.

80 **Im Energiehoch** Bewusst und aktiv in der Region.

## 84 SCHLAF

88 **Die Kunst des guten Schlafes** Was es braucht, damit wir uns morgens erholt fühlen.

92 **Kingsize und Kissenmenü**

95 **Pssst!** Für einen tiefen, gesunden Schlaf.

## 96 SELBSTFÜRSORGE

100 **Im Einklang** Sich selbst Gutes tun.

104 **Gelassen altern** Ein wohltuender Besuch bei vier der ältesten Engadiner:innen.

## 1 GUIDA (MAGAZIN DREHEN)

Die Regionen des Engadins stellen sich vor. Zudem gibt es Tipps zu ausgewählten Aktivitäten, Sehenswürdigkeiten und kulturellen Angeboten für traumhafte Ferien im Oberengadin.





Beziehung  
zu mir und

Kognition

Natur → S. 10

Atmung → S. 30

Ernährung → S. 44

# Haus der Gesundheit

anderen, Tieren,  
digitalen Tools ...

und Emotion

Aktivität → S. 64

Schlaf → S. 84

Selbstfürsorge → S. 96

Achtsamkeit

Persönlichkeit, Denkweise und Spiritualität

Lebensumstände

Psyche und Körper (Gesundheitszustand)

Fundament

# Körper und Psyche im Einklang

**Ein Kongress zu Mind Body Medicine in Pontresina und viele neue Angebote dazu im ganzen Engadin – die Initiantin erklärt, was es damit auf sich hat.**

*Text* **CLAUDIUS WIRZ**

Regelmässig in einem kalten Bergsee schwimmen, im Wald bewusstes Atmen üben oder mit Hingabe aus frischen saisonalen Früchten eine Konfitüre kochen. Das und noch viel mehr gehört zur Mind Body Medicine. Die noch wenig bekannte Disziplin der komplementären und integrativen Medizin, welche sich auf das Konzept des «Tempels der Gesundheit» stützt (siehe Grafik S. 6 & 7), wird unter anderem an Universitäten in den USA, in Deutschland und in der Schweiz gelehrt. Im Herbst 2024 hat in Pontresina der erste Schweizer Mind Body Medicine Kongress stattgefunden, vom 5. bis 6. November 2026 folgt nun die zweite Ausgabe. Unternehmerin und Hotelière Bettina Plattner-Gerber hat den Fachkongress ins Engadin geholt und darüber hinaus ein touristisches Angebot entwickelt. Damit ist das Engadin mit Pontresina die weltweit erste Tourismusdestination, die sich der Mind Body Medicine verschrieben hat.

## **Frau Plattner, in einem Satz, was ist Mind Body Medicine?**

Mind Body Medicine, kurz MBM, ist ein Gesundheitskonzept, das den ganzen Menschen in den Blick nimmt und die Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist zur Gesundheitsförderung nutzt.

## **Welche Methoden kommen bei MBM zur Anwendung?**

Es werden Strategien wie Mindfulness, Meditation, gesunde Ernährung, regelmässige Bewegung, Entspannung, Atmung, kleine Pausen und ein Rhythmus im Alltag vermittelt. Sie unterstützen ein besseres Wohlbefinden und die Fähigkeit, Gesundheit aus sich selbst heraus zu finden.

## **Ist MBM denn mehr heilen oder vorbeugen?**

Beides. Je nach Gesundheitszustand wird MBM präventiv oder therapeutisch

eingesetzt. Sie lindert Symptome und fördert die Resilienz. Überall dort, wo es darum geht, die eigenen Ressourcen zu stärken, um entspannter mit Belastungen im Alltag umgehen zu können. Dort setzt MBM an. Im touristischen Kontext wendet sich das Konzept an gesunde Menschen und wird präventiv eingesetzt.

### **Können Sie ein Beispiel nennen?**

Wichtig ist zum Beispiel die Übung von Achtsamkeitspraktiken. Sie bringen uns in Verbindung mit unserem Atem, unseren Sinnen, unserem Körper und den Freiräumen und Möglichkeiten im Hier und Jetzt. Wir werden ruhiger, fokussierter und dadurch effizienter. Ein wesentlicher Bestandteil des Achtsamkeitstrainings ist die Meditation. Die Wissenschaft hat längst aufgezeigt, dass sich unser Gehirn durch regelmässige Meditation verändert und dass wir besser mit Stress und Belastung umgehen können.

### **Warum passt MBM besonders gut ins Engadin?**

Natur ist eine wichtige Ressource der MBM und Bestandteil des Tempels der Gesundheit. Und so hat der Tourismus ja angefangen: Die Sonne im Hoch-

gebirge, das Höhenklima, die Heilbäder, die Wälder und Seen, die Schönheit der Natur, das alles hat den Menschen immer schon körperlich und geistig gutgetan, sie inspiriert und damit den Tourismus eigentlich begründet.

### **Ist das Angebot der Konferenz nur für medizinisches Fachpersonal oder auch für Unkundige gedacht?**

Der Kongress selbst richtet sich an Fachpersonen, an Health Professionals aus den Bereichen Psychologie, Pflege, Psychotherapie etc. 2024 gab es auch einen Publikumsanlass, um allen Interessierten der Region das Thema näher zu bringen. Ab 2026 steht MBM zudem im Mittelpunkt einer Kampagne der Destination Engadin. Dann werden Partnerbetriebe im ganzen Oberengadin Angebote bereit haben: von der Burnout-Prävention über Yoga bis zur meditativen Singwoche.



### **Die Fachpartner des MBM-Kongresses:**

- Lehrstuhl für Komplementäre und Integrative Digitale Gesundheit, Universität Zürich, [digital-health-space.ch](https://digital-health-space.ch)
- Schweizer Fachverband Mind Body Medicine (SFMBM) [sfmbm.org](https://sfmbm.org)



# Natur

Ein Aufenthalt im Grünen senkt nachweislich Stresshormone und Blutdruck. Natürliche Reize wie Sonnenlicht, Wind, Vogelgezwitscher oder das Rauschen eines Baches beruhigen das Nervensystem, und die Bewegung an der frischen Luft stärkt die körperliche Gesundheit, erdet den Geist und sorgt für ein Gefühl der Verbundenheit mit dem grossen Ganzen.



Der Barfussweg in Celerina führt über weiche Matten.

46°30'44.9"N 9°52'07.8"E

### *Back to the roots*



- ♥ Ein sinnlicher Barfusstrail
- 🏠 Rundwanderung ab Celerina San Gian
- 🕒 45 Min. (2,6 km)

Barfuss gehen stärkt die Fussmuskulatur, fördert die Durchblutung und verbessert den Gleichgewichtssinn. Könnten unsere Füße Gefühle zeigen, würden sie nach einem befreiten Gang über die weichen Matten rund um Celerina, über feuchtes Moos und durch kalte Bäche lächeln.

Ein Fest für  
die Sinne: die  
Wälder rund  
um Celerina.





Bild: Lea Meienberg

Barfuss über den Waldboden zu gehen, kann das Immunsystem stärken.



Den rauschenden  
Wassermassen des Ova  
da Bernina zuzuhören,  
beruhigt den Geist.



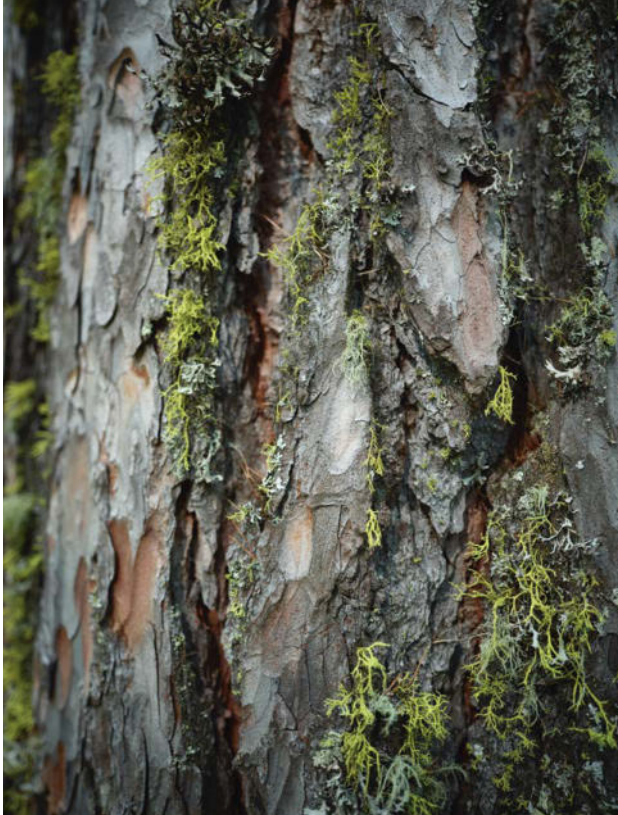
46°27'07.8"N 9°56'29.6"E

## *Die Kraft des Wassers*



- ♥ Imposante Wasserfälle
- 🏠 Morteratsch bei Pontresina
- 🕒 15 Min.

Der Wasserfallweg «Cascada da Bernina» führt bei Morteratsch über mehrere Plattformen, von denen aus man Zeuge des kraftvoll in die Tiefe stürzenden Ova da Bernina wird. Weiter unten, Richtung Pontresina, mäandert der Fluss unaufgeregt in seinem breiten Bett mit unseren Gedanken um die Wette.



46°29'14.2"N 9°54'01.7"E

### *Waldbaden*



- ♥ Mind Body Nature Experience Trail
- 📍 Konzertplatz im Taiswald, Pontresina
- 🕒 10 Audio-Übungen à ca. 10 Min.

Wer schon immer einmal das Prinzip des «Waldbadens» ausprobieren wollte, aber nicht genau weiss, wo und wie damit beginnen, kann dies mit den niederschweligen Audio-Übungen des Mind Body Experience Trails im zauberhaften Taiswald und mit Unterstützung der geballten Kraft der Engadiner Natur tun.



Der Taiswald in Pontresina  
ist wie eine verwunschene  
Märchenwelt.

Der Geruch  
von Arve wirkt  
beruhigend.







46°29'47.6"N 9°52'11.8"E

### *Frischekick*



- ♥ Schwimmen im schönsten Mooresee der Schweiz
- 📍 Ab Celerina (2 km) oder Pontresina (3 km)
- 🕒 je ca. 45 Min.

Eingebettet im Stazerwald liegt der gleichnamige Mooresee einem versteckten Juwel gleich, das man früh am Tag zu einem einsamen, mystischen Bad besucht oder nachmittags für einen erfrischenden Kopfsprung. Und beim Abendrot lässt man dankbar die Füße vom Steg ins Wasser baumeln.



Ein morgendliches Bad im Stazersee gehört zu den Highlights des Engadiner Sommers.



Das einsame Val Chamuera  
wird auch das Tal der  
Bartgeier genannt.



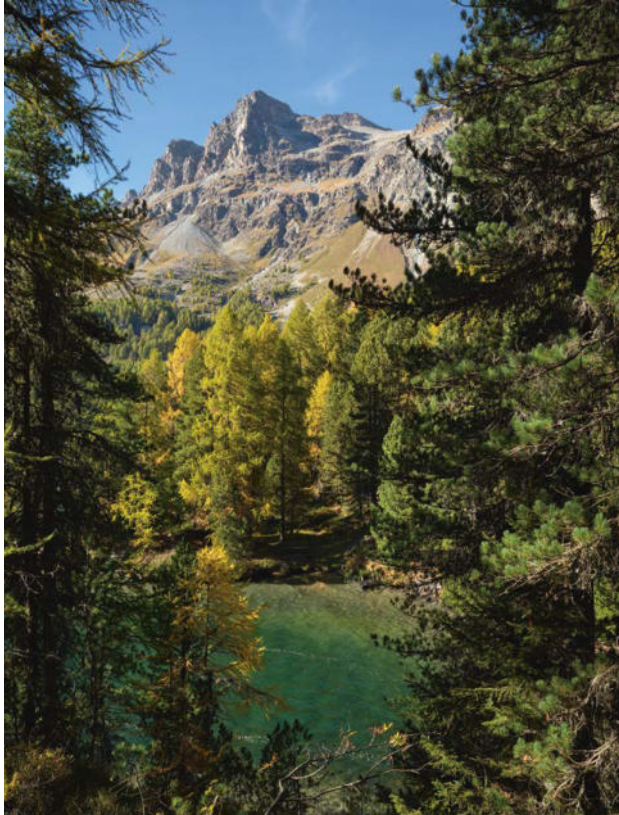
46°32'13.1"N 9°59'24.5"E

### *Ursprüngliche Natur*



♥ Wildromantisches Bergtal  
 🏠 Chamues-ch bis Alp Serlas (6,7 km)  
 🕒 ca. 2 Std.

Das Licht in diesem ursprünglich erhaltenen Oberengadiner Seitental ist fast durchsichtig. Zieht der Wind vom Berninagebiet herüber, bringt er den Geruch von warmem Fels und Freiheit mit sich. Eine atemberaubende Kulisse, um in die Weite zu horchen und mit etwas Glück Bartgeier zu beobachten.



46°25'45.3"N 9°45'08.6"E

### *Stille Einkehr*



- ♥ Grünes Naturparadies am Silsersee
- 🗺 Rundwanderung Sils – Chastè (4,4 km)
- 🕒 1 Std. 15 Min.

Die bewaldete Halbinsel Chastè ragt wie ein grüner Finger hinaus in den Silsersee. Es ist kein Zufall, haben sich von diesem Idyll schon viele Dichter und Philosophen inspirieren lassen. So auch Friedrich Nietzsche, bei dessen Gedenkstein man einen Moment innehält, die Gedanken ordnet und leise Wünsche in den Wind spricht.

Der stillen Schönheit der  
Halbinsel Chastè sind  
schon grosse Denker wie  
Friedrich Nietzsche  
verfallen.



# Mens sana in corpore sano

**Das Engadin ist eine Geschichte mit vielen Autor:innen. Menschen aus den Naturwissenschaften und dem Alpinismus, aus Kunst und Philosophie haben daran geschrieben, beflügelt vom Licht und der Luft, der Engadiner Sommerfrische.**

*Text* **FIGREL GLOOR**

Am Anfang steht die Quelle, die bei St. Moritz aus dem Berg sprudelt. Der Arzt Paracelsus sprach ihr im 16. Jahrhundert eine heilende Wirkung zu, doch was den Grundstein des späteren Kurortes legte, schien lange Zeit niemanden zu bewegen. Auf der «Grand Tour», der obligaten Europareise europäischer Adliger, waren die Schweizer Alpen nur eine mühsame Passage auf dem Weg zu den kulturellen Schätzen Italiens.

Das änderte sich mit dem naturwissenschaftlichen Entdeckungshunger, der ab dem 18. Jahrhundert um der Berge willen ins Engadin lockte. Nachdem Henri Dufour das ganze Land minutiös kartografieren liess, eröffnete er damit

die Alpentäler auch für weniger waghalsige Reisende. Schriftsteller:innen, Romantiker:innen und Impressionist:innen schätzten die von der Industrialisierung weitgehend verschonten Alpen und machten die Gletscher und Gebirgsflora zum Motiv ihrer Kunst. Die Erfindung der Fotografie und der Ausbau des Schienennetzes trugen die Bilder hinaus in die Welt – und die Menschen ins Engadin. Allen voran hatte die englische Aristokratie Lust auf Bergluft und gründete 1857 mit dem «British Alpine Club» die erste Vereinigung für Alpinismus. Das kulturelle Sendebewusstsein des viktorianischen Britanniens und der wachsende Bedarf an Bergführer:innen, Gasthäusern



Elizabeth Main beim Blick in die Tiefen einer Gletscherspalte auf dem Fornogletscher.

und Transportmitteln sorgten trotz damaliger Abgeschlossenheit für einen wirtschaftlichen Aufschwung im Engadin. Reiseführer und Transportunternehmen setzten Standards, die Gasthäuser wurden zu Hotels, und Tunnels machten das Reisen in die Alpen nicht nur komfortabler, sondern auch kostengünstiger und weniger zeitintensiv. Schweiz-Fahrten wurden von der adeligen Bildungsreise zum bürgerlichen Zeitvertrieb – von der «Grand Tour» zum Tourismus. Grand Hotels versprachen der wachsenden europäischen Bourgeoisie urbanen Luxus in Kombination mit landschaftlicher Idylle, um den schmutzigen Städten zu entfliehen. Friedrich Nietzsche und Giovanni Segantini


machten die idealisierte Bergwelt mit ihren Werken weltberühmt, während Alpinistinnen wie Elizabeth Main neue Gipfelrouten entdeckten und engagierte Gastgeber:innen in den Engadiner Hotels an Innovationen tüftelten.

Als in Europas Städten um 1900 die Tuberkulose grassierte, besann man sich auf das als heilsam beschriebene Wasser aus St. Moritz und setzte mit der Heliotherapie auf Behandlung durch Sonnenlicht. War die Engadiner Atmosphäre schon beseelt von Philosophie, Wissenschaft und Kunst, wurde ihr nun auch noch eine stärkende Wirkung attestiert. Das Alpenhochtal wurde zum unverkennbaren Ort für gesunden Geist, heilen Körper und intakte Natur.



# Atmung

Eines der effizientesten Werkzeuge zur Steigerung unseres Wohlbefindens ist unsere Atmung, denn richtig angewendet, schenkt sie uns mehr Kraft und klarere Gedanken, stärkt unser Herz, beruhigt unser Nervensystem, kann Schmerzen lindern und Angst vertreiben. Es gibt gar wissenschaftliche Hinweise, dass die Lungkapazität einer der wichtigsten Indikatoren für ein langes Leben sein könnte. Die Atmung unterstützt uns also auf dem Weg zu einem gesunden Älterwerden.

A misty landscape with a field of tall grass in the foreground and a forest in the background. The scene is soft and atmospheric, with a light blue and green color palette. The text is overlaid on the upper left portion of the image.

**«Heilung entsteht in  
der Pause zwischen  
Aus- und Einatmung.»**

PARACELSUS (1493 – 1541),  
SCHWEIZER ARZT



### Äussere Atmung

Mit jedem Atemzug findet der lebensnotwendige Gasaustausch in unserer Lunge statt.

O<sub>2</sub> Sauerstoff fliesst mit der Luft in die Lunge.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

CO<sub>2</sub> Kohlendioxid strömt vom Blut über die Atemwege in die Luft.

*Pro Minute atmet ein Mensch durchschnittlich 11- bis 15-mal ein und aus.*

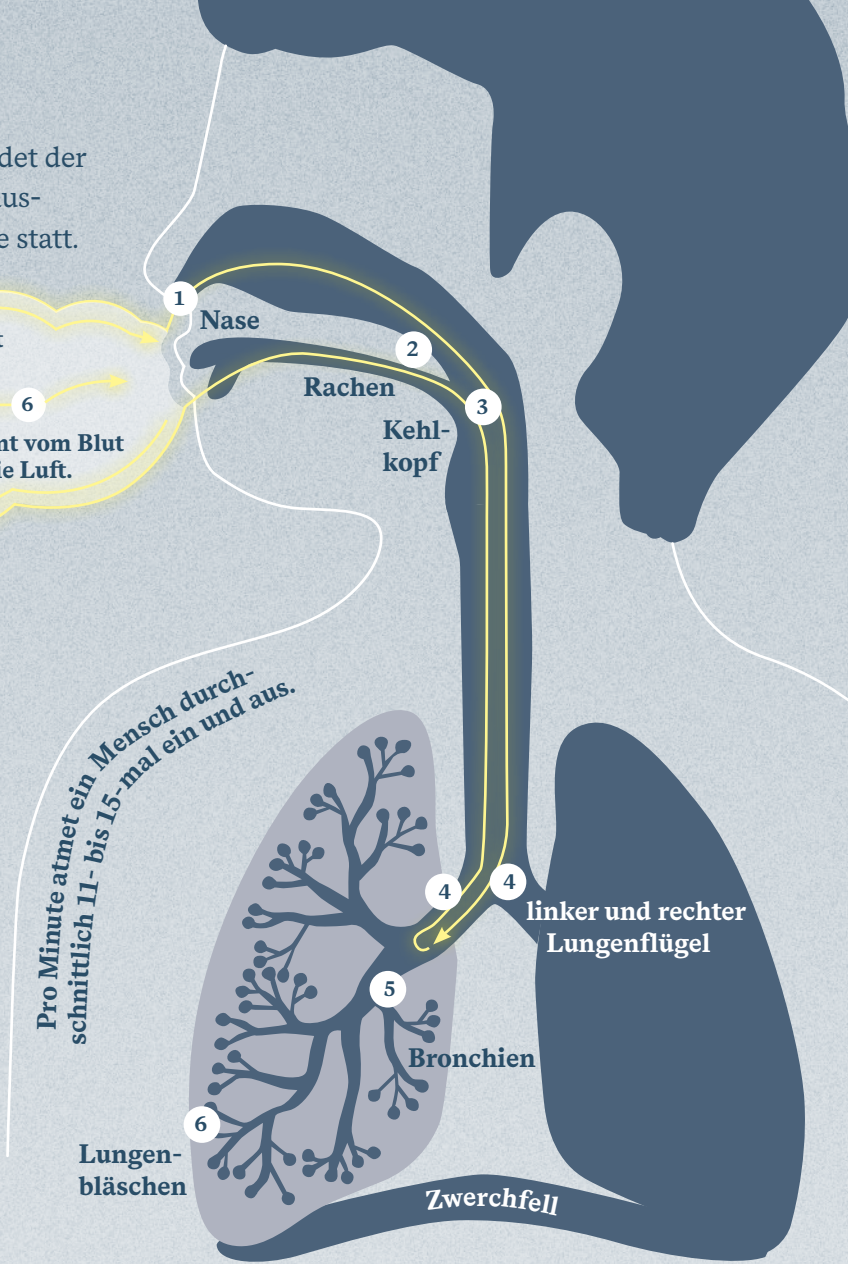
### Innere Atmung

Unsere Zellen nehmen zur Energiegewinnung Sauerstoff aus dem Blut auf und geben das Abfallprodukt ihres Stoffwechsels, Kohlendioxid, ins Blut ab. Somit ist jede Zelle davon abhängig, dass wir richtig atmen.

### Brücke zwischen Körper und Psyche

Emotionen beeinflussen unseren Atem. So wird unsere Atmung beispielsweise bei Wut schneller und oberflächlicher. Gelingt es uns, auch während eines Streites durchzuatmen, können wir so auf die Wut einwirken, denn eine achtsame Atmung wird unser Nervensystem beruhigen.

**Atem-Tipp bei Wut:** 4 Sekunden durch die Nase einatmen, ganz langsam und sachte durch den Mund ausatmen. Wiederholen.



# Die Kraft der Atmung

**Atmen ist Leben. Vom ersten Schrei bis zum letzten Atemzug. Geht uns die Luft aus, sind wir in wenigen Minuten tot. Trotzdem schenken wir unserer Atmung kaum Beachtung und gehen viel zu oft mit kurzen, abgehackten Atemzügen durchs Leben. Das Erlernen des «richtigen» Atmens lohnt sich. Die wohltuende Wirkung reicht bis in die letzte Zelle und tritt schon nach kurzer Trainingsphase ein.**

## Richtiges Atmen trainieren

Laut neusten Studien atmen wir immer schneller. Tief durchatmen ist nicht nur ein weiser Spruch, sondern eine wissenschaftlich fundierte Medizin, auf die wir immer und überall kostenfrei zugreifen können.

### **Durch die Nase atmen**

Durch die Nasenatmung wird die eingeatmete Luft, im Gegensatz zur Mundatmung, gereinigt, befeuchtet und erwärmt.

### **Langsam bitte!**

Verlangsamtes Atmen verbessert die Hirndurchblutung und hat positive Auswirkungen auf Herzkreislauf und Nervensystem.

### **Längere Ausatemungsphase**

Eine längere Ausatemungsphase trainiert die Lungenkapazität. Oft atmen wir zu wenig aus und es bleibt Restluft in der Lunge, was dazu führt, dass wir weniger Sauerstoff einatmen können.

### **Singen**

Beim Singen lernt man, tief und gleichmässig in den Bauch zu atmen und den Atem zu kontrollieren. Dadurch wird das Potential der Lunge besser ausgeschöpft. Gleichzeitig gibt der Klang der Stimme direkt Feedback, ob man es richtig macht, und wer gar mit anderen singt, erwirkt den positiven Nebeneffekt von sozialen Kontakten und Zugehörigkeit (siehe S. 36–41).

Ein Raum voller Klänge: die Offene Kirche Sils.



# Nach innen und aussen singen

**In Sils Maria finden seit elf Jahren regelmässig Chorwochen statt. Dabei finden Gesang und Alpenlandschaft zusammen – was nicht nur, aber auch die Lunge stärkt.**

*Text* JANA AVANZINI

**G**esang klingt von der Offenen Kirche Sils durch die Holztüre auf die Gasse. Doch kein Choral ist es, wie man erwarten könnte, sondern «Home-ward Bound», ein Song von Simon & Garfunkel, den die Männer und Frauen hier gemeinsam proben. Zusammengerückt in den ersten Reihen der gemütlichen kleinen Kirche stehen sie konzentriert, die Notenhefte in der Hand. Unter den Stühlen stehen Wanderschuhe, darauf liegen rote Woldecken. Es ist ein sonniger Tag. In der Kirche ist es warm, obwohl draussen langsam die Kälte Einzug hält. Viel Holz und die traditionellen Engadiner Malereien machen den Ort mehr zu einem grossen Wohnzimmer als zu einem Kirchenraum. Doch die Akustik, die sitzt.

Begonnen haben hier heute früh die jährlichen Silser Chorwochen. Oder genauer müsste man sagen: eine von vielen Silser Chorwochen. Denn seit Chorleiter Patric Ricklin vor elf Jahren damit begonnen hat, ist das Angebot stetig gewachsen. «2014, als ich die Woche zum ersten Mal organisierte, waren achtzehn Personen dabei. Jetzt, 2025, waren es vierhundert in zwölf verschiedenen Wochen.» Mal Jazz, mal Pop und Rock, dann Klassik oder Gospel. Mal wird die Carmina Burana eingeübt, mal Evergreens aus den 60er- bis 80er-Jahren.

## **Die Balance finden**

Bereits nach wenigen Minuten klingt es in der Probe schon recht ordentlich.



Gehört neben dem Singen ebenso zur Chorwoche: bewegen, aktivieren, schwingen.

«Man lernt neue Lieder, aber auch neue Menschen kennen. Man macht Fortschritte und öffnet sich. Das alles stärkt das Selbstvertrauen.»

PATRIC RICKLIN



Und beim Kennenlern-Apéro am frühen Abend wird klar, weshalb: Es sind hier einige nicht zum ersten Mal dabei. Und viele singen zuhause in Zürich, der Ostschweiz oder in Bern ebenfalls in Chören. Die Stimmung ist ausgelassen, man unterhält sich, lernt sich kennen. Annelies nahm letztes Jahr zum ersten Mal teil und war sofort begeistert, während Marlyse bereits einen neuen Freundeskreis durch die jährlichen Chorwochen aufgebaut hat. Jaqueline gesellt sich dazu. Für sie sei das Singen auch eine Pflege der Seele: «Es hilft mir, meine Balance zu finden – oder sie nicht zu verlieren. Gerade wenn man sich die Welt aktuell ansieht.»

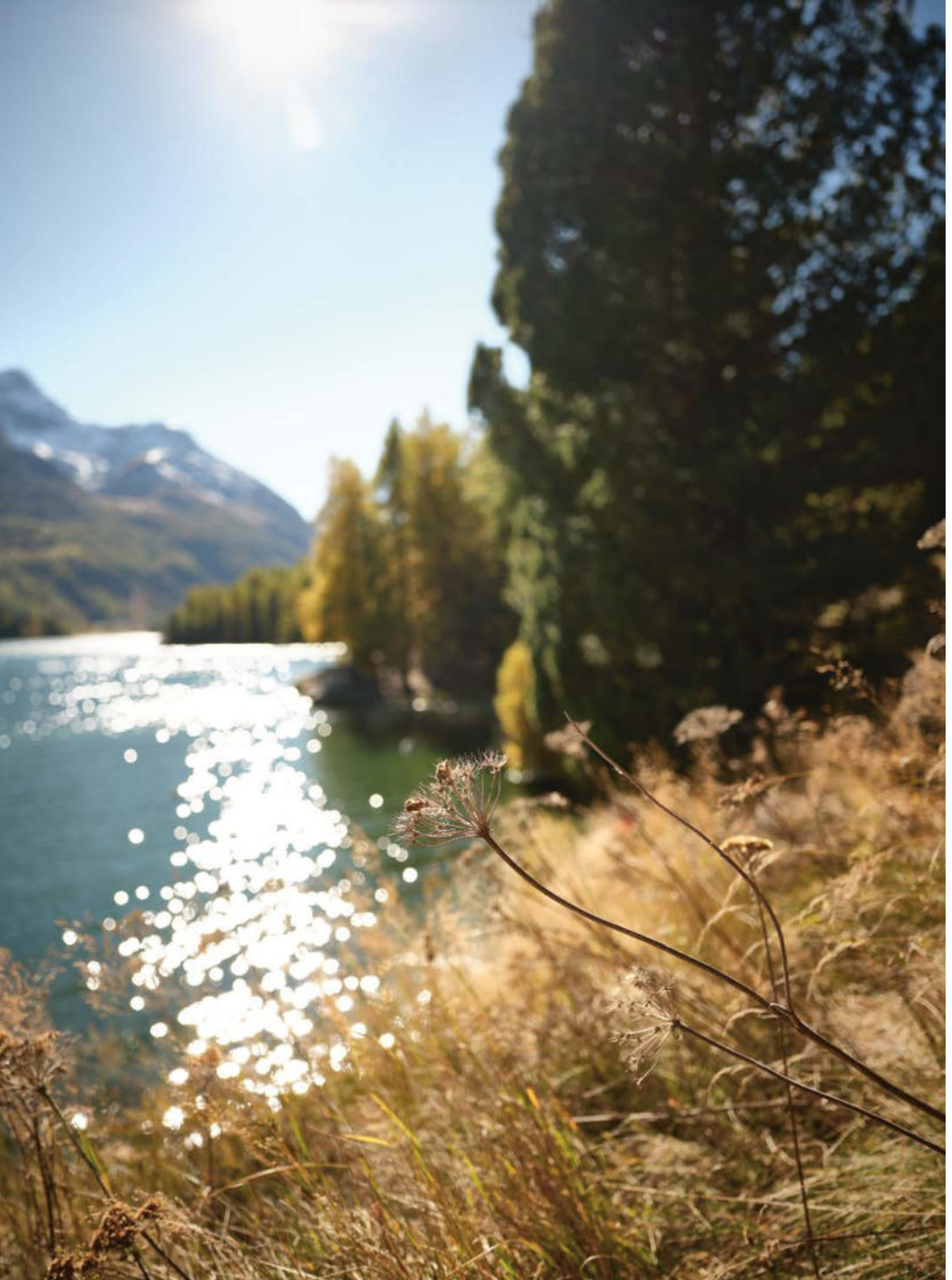
Singen sei sehr viel mehr, als die richtigen Töne zur richtigen Zeit zu produzieren, sagt auch Chorleiter Patric Ricklin. «Singen ist ein Weg zu sich. Sowohl ins Innere als auch nach aussen. Und es zentriert.» Besonders an diesem Ort hier im Engadin erfülle sich das. Obwohl der Ort das Schönste und das Schwierigste in einem sei, meint er. «Einerseits potenziert sich

hier die Schönheit der Natur mit dem Gesang.» Andererseits existierten kaum Proberäume, was die Kirche zu einem absoluten Glücksgriff mache.

Patric Ricklin wusste schon mit zehn Jahren, dass er Sänger werden wollte. Opernsänger, um genau zu sein. «Die Idee, Sänger zu werden, war damals bei mir aber sehr egogetrieben», so Ricklin. Das habe sich besonders in seinen 50ern verändert. Er sei vom Solisten zum Chorleiter geworden, habe die Kurse aufgebaut. «Heute geht es mir darum, mit dem Singen loszulassen. Ich will die Musik feiern und ich will mit den Menschen singen anstatt für sie», sagt Ricklin.

### **Etwas richtig lernen**

Der gleichzeitige Fluch und Segen beim Singen sei, dass jede Person es ein bisschen könne, sagt Ricklin und ergänzt: «Ein Lied, das man kennt, vor sich hin zu trällern, das geht schnell, doch wie viele beschäftigen sich wirklich mit ihrem Instrument, haben Anspruch an ihre Stimme und können diese



«Hier potenziert sich die Schönheit der Natur mit dem Gesang», sagt Chorleiter Patric Ricklin über Sils.

unterschiedlich einsetzen?» Es sei dasselbe wie mit der Atmung, die durch richtiges Singen stark positiv beeinflusst werde. «Die meisten Menschen machen sich keine Gedanken über ihre Atmung. Wir atmen ja einfach – da hält man die Auseinandersetzung damit nicht für relevant. Und deswegen atmen viele Menschen oft nicht richtig.» Dabei sei Atmung die Grundlage des Lebens. Und richtige Atmung – wohlgermerkt – stärkt die innere Ruhe und neben der Atemmuskulatur auch die Lungen-gesundheit. Doch damit nicht genug. Singen fördert auch die verbale Flüssigkeit und das episodische Gedächtnis. Diverse Studien belegen zudem, dass durch das Singen der Cortisolspiegel deutlich sinkt. Auch eine Stärkung des Immunsystems wurde bei regelmässigem Gesang nachgewiesen.

Beim gemeinsamen Singen kämen schliesslich noch weitere Aspekte dazu, betont Patric Ricklin. «Es ist sicher gut, wenn man regelmässig für sich unter der Dusche singt», sagt er. Doch beim Chorsingen handle es sich um einen dreistufigen Lernweg: Erstens sei da die musikalische Seite – man lerne Rhythmen und Melodien. Dazu komme die inhaltliche Seite – die Geschichte hinter den Texten zu erfahren, etwas über das Leben der Komponistin oder des Komponisten. Und dabei auch, was diese Hintergründe mit einem selbst

zu tun haben oder mit einem machen. «Und am Ende gibt es noch die Seite, dass man dabei gemeinschaftlich lernt und sich gemeinsam entwickelt», so Ricklin. Besonders dieser letzte Aspekt könne sehr positive Auswirkungen auf die Psyche und das Wohlbefinden haben. «Man lernt Neues. Man lernt neue Lieder, aber auch neue Menschen kennen. Man macht Fortschritte und öffnet sich. Das alles stärkt das Selbstvertrauen.» Auch Hemmungen werden überwunden. «Natürlich braucht es Mut, alleine zu kommen, sich zu zeigen, loszulassen, sich hinzustellen, gehört zu werden.» Und sich am Ende auch zugehörig zu fühlen.

Am nächsten Morgen regnet es in Sils, aber das hat keinen Einfluss auf die gute Stimmung der Chorsänger:innen. In der Kirche riecht es nach Bienenwachs. Die Stühle werden auseinandergeschoben, um etwas mehr Platz für Bewegungen zu haben. Fürs Aktivieren, Gähnen und Schwingen. Fürs Mobilisieren aus dem Beckenboden. Patric Ricklin leitet die Männer und Frauen an, sich zu öffnen, in die Bewegung zu gehen, die Weite in sich zu suchen, und meint: «Dann kommen die Töne gratis.»



Die Silser Chorwochen finden als Ferien-Kurse mehrmals im Jahr zu verschiedenen Musikrichtungen statt. [silser-chorwochen.ch](http://silser-chorwochen.ch)

# FÜR DIE LEICHTEN MOMENTE IM LEBEN.



engadinerbier.ch



# Durchatmen

## VERSCHNAUFPAUSEN IN DER REGION



### Breathe, Move & Be

**Sils** – Das Parkhotel Margna bietet mehrtägige Achtsamkeits-Retreats und Wochenend-Kurse mit verschiedenen Schwerpunkten an. Ein Fokus auf bewusste Bewegung, Stressreduktion und tiefe Erholung eint alle Packages.  
[engadin.ch/deep-health](http://engadin.ch/deep-health)

### Waldbaden

**S-chanf** – Von Chapella aus begibt man sich auf den kurzen Lehrpfad «Senda botanica» durch den Tulaitwald. Dabei begegnet man über 30 verschiedenen Baum- und Straucharten und um so weniger Menschen. In der Ruhe zwischen den Bäumen hört man die Natur atmen.  
[engadin.ch/send-botanica-tulait](http://engadin.ch/send-botanica-tulait)



### Brassweek

**Samedan** – Die Brassweek in Samedan ist eine Feier des langen Atems. Während einer Woche harmonisieren Blechblasorchester und Engadinerluft miteinander. Nebst vielen Konzerten in- und outdoor gibt es Gruppen- und Einzelkurse bei renommierten Musikschaffenden.  
[brassweek.com](http://brassweek.com)

### Vom Wind getragen

**Silvaplana** – Begibt man sich auf das Wasser des Silvaplannersees und füllen sich die Flügel des Wingfoilers mit Luft, ist es, als würde man einen einzigen grossen Atemzug tun. Verschiedene Sportzentren bieten Material und Kurse an, um beflügelt über den See zu gleiten.  
[engadin.ch/wassersport](http://engadin.ch/wassersport)



### Nach oben offen

**Pontresina** – Über der Aussichtsplattform auf der Diavolezza dehnt sich der freie Himmel aus und lässt viel Luft zum Atmen. Das Alpenpanorama wird vom Piz Bernina, dem höchsten Gipfel der Ostalpen, gekrönt.  
[corvatsch-diavolezza.ch](http://corvatsch-diavolezza.ch)



Atmung



# Ernährung

Wer sich ohne Ablenkung seinen Mahlzeiten widmet und in regelmässigen Abständen isst, weiss Gefühle wie Hunger, Sättigung oder emotionale Trigger, die in ein ungesundes Essverhalten münden, richtig zu deuten. Der Fokus auf eine gesunde Vollwert-Ernährung nach dem Mind Body Medicine Prinzip liegt auf frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln, viel Gemüse, Obst oder Hülsenfrüchten sowie Vollkornprodukten.

**«Der Weg zur Gesundheit führt durch  
die Küche, nicht durch die Apotheke.»**

SEBASTIAN KNEIPP (1821 – 1897), DEUTSCHER PRIESTER





Bild: Lea Weisenberg



Farbenpracht im Bio-Garten:  
violette Phazelien hinter  
rotem Schnittsalat.

# Grün, gelb, violett – bunt und gesund

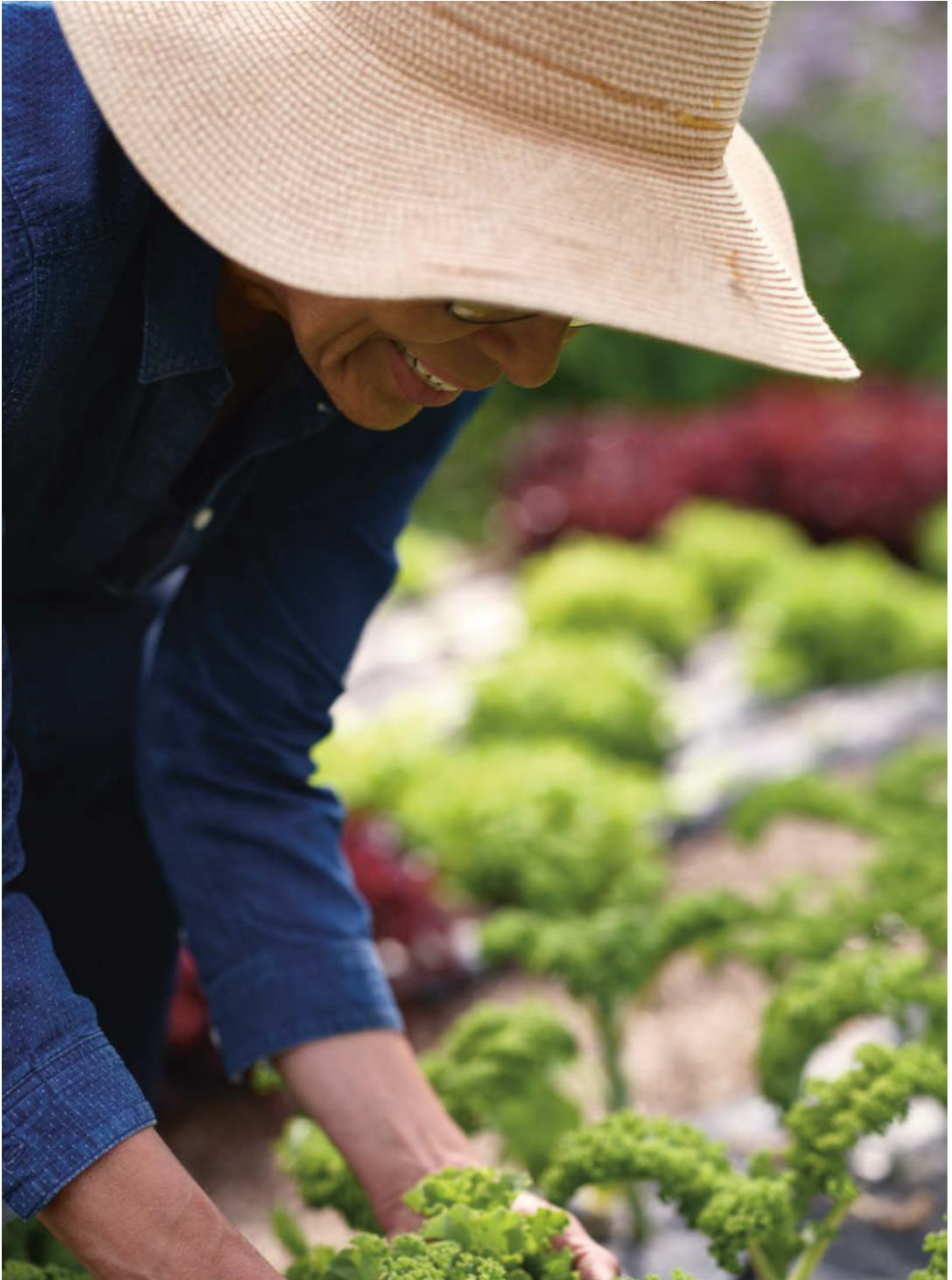
**Ein Garten ist ein Garten, denkt man. Doch da ist ein Garten, der ist mehr als ein gewöhnlicher Garten. Auf 1'721 Metern über Meer wachsen in Samedan, zwischen Piz Padella und Muottas Muragl, über 35 Gemüsesorten. Angebaut werden sie ganz und gar biologisch.**

*Text* MARTIN HOCH  
*Bild* LEA MEIENBERG

**A**n den Blüten der *Phacelia tanacetifolia* herrscht emsiges Treiben. Unzählige Bienen umschwirren die Pflanze, landen auf ihr, kosten ihren Nektar. So heisst sie passenderweise auch Bienenfreund oder Bienenweide. Auf einem Streifen von zwanzig Metern Länge reiht sich eine dieser blütenreichen violetten Pflanzen an die nächste. Ein hübsches Bild, eine Augenweide.

Ja, tatsächlich hat die Pflanze noch einen weiteren Namen: Büschelschön.

«Das Beet mit den Phazelien ist unser Ruhebeet», verrät Yael Ehrenberg, die den Hauser Garden umsorgt, der zum Hauser Hotel in St. Moritz gehört. Jedes Jahr kommt ein Beet in den Genuss des Nichtstuns und wird mit Phazelien bepflanzt. Die Pflanzen dienen als Gründüngung, was die Bodenstruktur für den Anbau in den kommenden Jahren verbessert. Und es offenbart: Im Engadin erhalten nicht nur Gäste Ruhe und Stärkung, auch die hiesigen Böden kommen in denselben Genuss.



Kümmert sich im Sommerhalbjahr um den Hauser Garden in Samedan: Yael Ehrenberg.

### Einmal um die Welt ins Engadin

«Gesunde Böden sind das Wichtigste», ist für Yael Ehrenberg klar. Nur so kann auch nährstoffreiches Gemüse entstehen und der Ertrag nachhaltig gesichert werden. «Wie ein Schwamm muss die Erde sein. Krümelig weich, mit luftgefüllten Poren, die Flüssigkeit aufnehmen können.» Denn dies hält den Boden feucht. Und eine solche Erde enthalte ein weitverzweigtes Wegenetz, durch das sich Würmer, allerlei Insekten und weitere Bodenlebewesen bewegen können. «Ein gesunder Boden ist wie eine Stadt», deshalb vermeide sie es auch, in die Beete zu treten, denn «ich möchte keine Wohnstätten zerstören.» Die 61-Jährige weiss, wovon sie spricht. Aufgewachsen in Mexiko und England, studierte sie in beiden Ländern Agrarwissenschaften und Landschaftsarchitektur. Das gewonnene Wissen verfeinerte sie in den folgenden Jahrzehnten «in acht Ländern auf drei Kontinenten.» Sie lebte, nebst Mexiko und England, auch in Kenia, Holland, Frankreich, den USA, Dänemark und nun in der Schweiz. Als Hotelière Nina Hauser sie vor zwei Jahren anfragte, ob sie sich dem noch

## Engadiner Gartenglück

### *Ricola Kräuterergarten*

*Pontresina* – Im harmonisch angelegten Kräuterergarten kann man an allen 13 Kräutern schnuppern, die für die beliebten Schweizer Hustenbonbons verwendet werden. Ein Besuch lohnt sich besonders während der Blütezeit von Mai bis September. [engadin.ch/ricola](http://engadin.ch/ricola)



### *Honig aus der Region*

Man könnte wetten, die Bienen, die über die Engadiner Alpwiesen summen, in die Gärten tauchen und sich von der gesunden Luft davontreiben lassen, sind besonders glücklich. Den Beweis dafür bietet der Honig von lokalen Imker:innen. [engadin.ch/alpbetriebe](http://engadin.ch/alpbetriebe)





Regionales Gemüse aus dem Oberengadin, angebaut auf 1'721 Metern über Meer.



Jeweils am Freitagmorgen wird die Ernte des Hauser Gardens an einem Marktstand in St. Moritz feilgeboten.

jungen Hauser Garden widmen würde, begann für Ehrenberg ein neuer Lebensabschnitt. Nun pendelt sie zwischen ihrem Wohnort in Zürich und ihrem neuen Arbeitsort im Engadin. Jeweils von Dienstag bis Freitag quartiert sie sich im Sommerhalbjahr hier oben ein und steht täglich bei Wind und Wetter, bei Regen und Sonnenschein im Hauser Garden. Und kümmert sich um den sortenreichen Gemüseanbau, um roten und grünen Federkohl, roten und gelben Mangold, um Randen, Karotten und all die weiteren bunten Gewächse.

### **Der Hauser Garden: eine Novität**

Das Projekt Hauser Garden entstand im Frühjahr 2022, «als eine Freundin, die einen Permakultur-Kurs absolvierte, mit der Idee zu mir kam, Gemüse für unser Hotel anzubauen», erinnert sich Nina Hauser. Sie führt gemeinsam mit ihrem Bruder Nik das Hauser Hotel. Für die Umsetzung der Idee stellte Bauer Lorenzo Polin aus Samedan das Land und tatkräftige Hilfe zur Verfügung. Darauf baute besagte Freundin, Simona Degiacomi, welche als Grafikerin «etwas mehr Greentime statt Screentime wünschte», den Garten auf. «Aber dann

verliebte sie sich in einen Imker, zog weg und produziert nun Honig», erzählt Nina Hauser lachend. Yael Ehrenberg sagt mit einer Handbewegung, die den gesamten Garten einschliesst: «Ich staunte, wie erfolgreich Simona den Garten angelegt hatte.» So konnte sie vieles von Degiacomi fortführen, aber auch ihr eigenes Wissen noch miteinbringen. Dabei sind die Herausforderungen, auf dieser Höhenlage Gemüse zu produzieren, nicht klein. «Im letzten Sommer beispielsweise hatten wir am 8. Juli nochmals Frost», und die Vegetationsperiode sei im Hochtal auf 120 – 150 Tage begrenzt. Während andernorts in der Schweiz bereits angepflanzt wird, sind die Böden im Engadin noch zugefroren.

### **Netzwerk regionaler Produzenten**

Das sind mitunter die Gründe, weshalb Nina Hauser für ihr Hotel bisher im Engadin nirgendwo regionales Gemüse kaufen konnte. Und weshalb sie, die es selber schätzt, frisches geschmackvolles Gemüse zu essen, sich dafür einsetzte, diesen neuen Weg zu gehen. Nebst dem Hauser Garden in Samedan baute sie mit ihrem Bruder einen zweiten Standort

in Madulain auf, «gemeinsam mit Bauer Ruet Ratti, der uns auch die Kartoffeln anbaut.» Und was hier oben nicht wächst, wie Tomaten, Gurken oder Zucchini, kultiviert ihnen Hannes Mark tausend Höhenmeter weiter unten in der Gärtnerei Fasolini in Sils im Domleschg. Früchte wie Quitten, Mirabellen, Pflaumen und Äpfel beziehen sie aus den Gärten des nahen Veltlins, von Piero Polinelli, dem langjährigen Chef-Konditor des Hauser Hotels. Jeweils im Herbst liefert er zudem unzählige Kürbisse, «dank denen wir beinahe den ganzen Winter eine schmackhafte Kürbissuppe anbieten können.» In den Genuss all dieses frischen, regionalen Gemüses kommen in den Sommermonaten aber nicht nur Restaurant- und Hotelgäste. Jeweils am Freitagmorgen steht Nina Hauser persönlich auf der Terrasse hinter ihrem Gemüse-Marktstand und bietet Radieschen, Karotten, Salate und allerlei andere Köstlichkeiten feil. «Mit dem Gemüsemarkt möchten wir den Gästen und Einheimischen etwas Gutes tun.» Und damit einen Beitrag zur ökologischen Nachhaltigkeit leisten. «Diese Haltung ist bei uns im Hauser Hotel keine

neue Erscheinung», erzählt sie, die den Betrieb in vierter Generation führt. «Mein Vater war der Erste weitum, der in einem Hotel eine Wärmerückgewinnung einbaute.» So werden die Hotelzimmer mit gewonnener Wärme aus der Küche und der Lingerie geheizt.

### **Der Garten, ein Miteinander**

«Nebst gesunden Böden setze ich im Hauser Garden auf Diversität», erklärt Yael Ehrenberg. Auf verschiedenste Sorten von Salaten, Karotten oder Mangold. Nicht zuletzt, «weil sie einander im Wachstum helfen.» So kann das eine Gewächs dem andern guttun – indem das eine dem anderen Schatten liefert oder eine Pflanze Schädlinge einer anderen fernhält. Um die gegenseitige Hilfe geht es auch beim Projekt des Hauser Gardens. Nina Hauser sagt selbstbewusst: «Wir beliefern bereits einen weiteren Betrieb mit Gemüse und hätten das Potential, noch zwei weitere Gastrobetriebe mit Engadiner Gemüse versorgen zu können.» Und dies an einem Ort, an dem es einst gängige Redensart war, dass hier oben ausser Kartoffeln kaum Gemüse wachse.



Geschwister Nik und Nina Hauser führen gemeinsam das Hauser Hotel in St. Moritz.



Wusstest du, dass die höchstgelegene Whisky-Distillery der Welt auf dem Corvatsch liegt?

ORMA Swiss Whisky wurde 2025 als die beste Whisky Distillery der Schweiz gewählt.

Plane deinen Sommerausflug. Führungen und Tastings können direkt gebucht werden auf:

[www.ormawhisky.com](http://www.ormawhisky.com)



# Naturgenuss

## RIECHT GUT, SCHMECKT GUT



### Gesundheit durch Ernährung

**Pontresina** – Ayurvedische Ernährung setzt auf individuelle Bedürfnisse, Verdauung statt Verzicht und auf Essen als Teil von Selbstfürsorge. Das Hotel Walther bietet 2026 spannende Einführungskurse rund um Ayurveda und Ernährung an. [engadin.ch/deep-health](http://engadin.ch/deep-health)



### Auf der Pilzjagd

**S-chanf** – Am 29. August 2026 trifft man sich beim Restaurant Prasüras zum gemeinsamen Pilzesammeln und Bestimmen. Die ganze Familie kann mitsuchen, degustieren und anschliessend gemeinsam auf dem Feuer ein Mittagessen kochen. [engadin.ch/pilztag](http://engadin.ch/pilztag)

### Mindfulness für alle Sinne

**Pontresina** – Unter «Deep Health» bietet das Hotel Maistra 160 ein vielseitiges und strukturiertes Programm mit verschiedenen Packages rund um Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Ernährung und Bewegung. Die Kurse richten sich sowohl an Anfänger:innen, Fortgeschrittene als auch gezielt an Health Professionals. [engadin.ch/deep-health](http://engadin.ch/deep-health)



### Die Löffel schwingen

**Sils** – Am 13.7., 10.8. und 31.8.2026 darf man für einen Koch- oder Patisseriekurs die heiligen Hallen der Hotelküche im Hotel Waldhaus betreten und unter fachkundiger Anleitung etwas Meisterhaftes zaubern. [waldhaus-sils.ch/kulinarische-genussreise](http://waldhaus-sils.ch/kulinarische-genussreise)



### Vegetarisch schlemmen

**Val Fex** – Umgeben von den stillen, grünen Weiten des Fextals geniesst man auf der Sonnenterrasse des vegetarischen Restaurants Chesa Pool liebevoll zubereitete Menüs, dekoriert mit Kräutern und essbaren Blumen aus dem Garten gleich nebenan. [chesapool.ch](http://chesapool.ch)



← Ort der Kontemplation:  
der historische Garten-  
pavillon im verträumten  
Park der Chesa Planta.

# Verstecktes Juwel

**Im Engadin gibt es zauberhafte Gärten. Nur muss man sie erst etwas suchen. Einmal entdeckt, wird schnell klar, warum der rätoromanische Name *Engiadina* mit *Garten des Inn* übersetzt wird.**

*Text* CLAUDIUS WIRZ  
*Bild* LEA MEIENBERG

**F**eine Lärchenäste, die sich im Winde wiegen, gemütliches Vogelgezwitscher und Blüten in jeder Farbe. Ein Stück Natur mitten im Dorf, wo man es nicht erwarten würde. Die schönsten Gärten des Engadins werden gerne übersehen, verstecken sie sich doch oft hinter den herrschaftlichen Häusern. Darum lohnt es sich, mit offenen Augen durch die Gassen der Dörfer zu spazieren und vielleicht auch mal so mutig zu sein, direkt vor Ort zu fragen, ob man einen Blick in eines der kleinen Paradiese werfen darf.

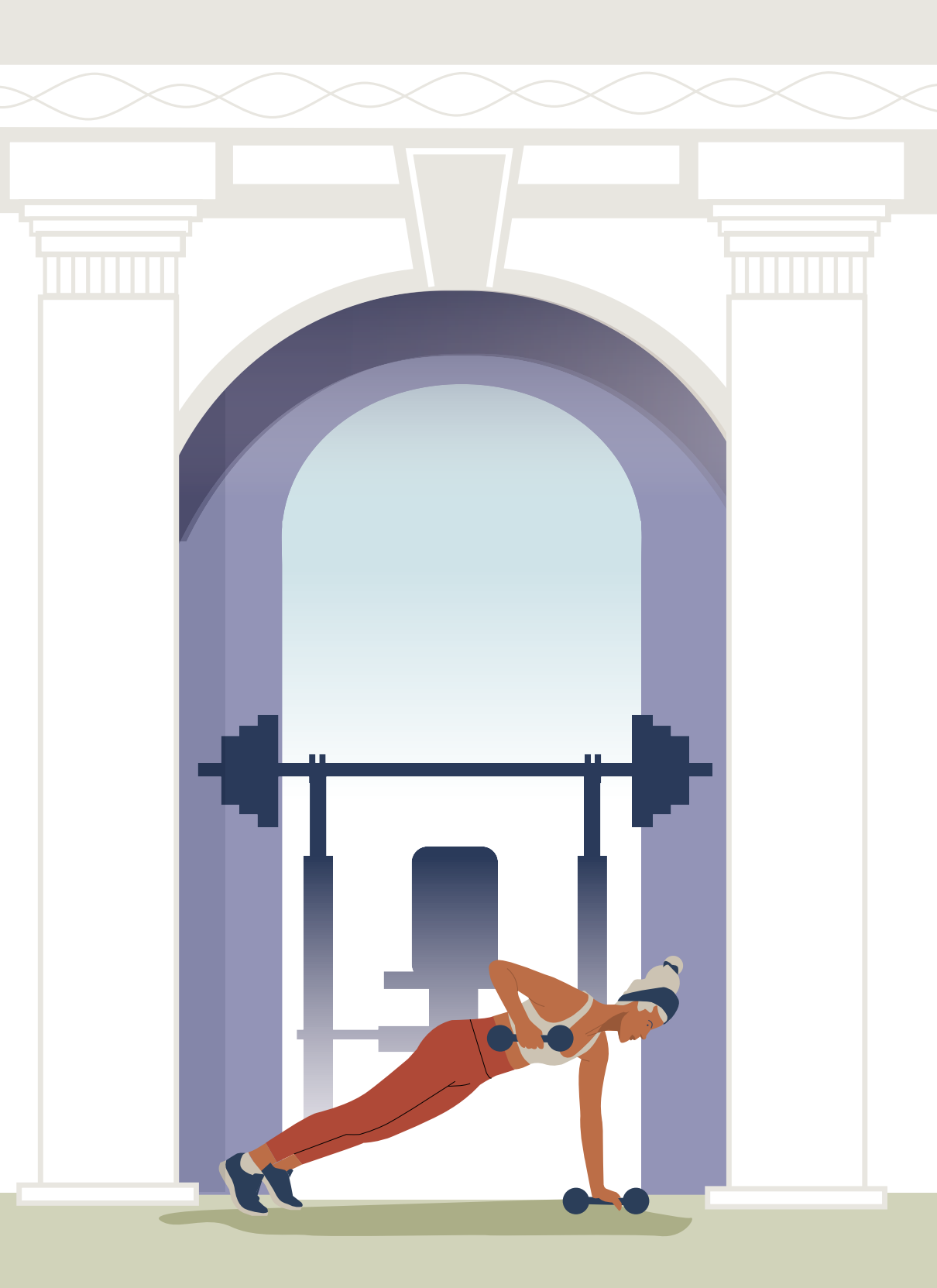
Malerische Beispiele von öffentlich zugänglichen Gärten sind jener des rätoromanischen Kulturzentrums Chesa Planta im Zentrum Samedans, in dem ein romantischer Holzpavillon von 1850 steht, und der 35'000 Quadratmeter grosse Hotelpark des Saratz in Pontresina, ein Naturschatz, der an die schaurigschöne Schlucht Punt Ota grenzt. Im Park befindet sich mit der Bagnera auch das höchstgelegene Freibad des Oberengadins, welches je nach Witterung von Ende Juni bis September beheizt und für Hotelgäste geöffnet ist.



Wildromantisch: der riesige Garten des Hotels Saratz in Pontresina.



Zarte Farben: der grösste Hotelpark des Engadins im sanften Abendlicht.



# Aktivität

Sport treiben, die Muskeln dehnen und die Pulsaktivität steigern, bedeuten mehr, als das Gewicht zu kontrollieren und beweglich zu bleiben. Nicht umsonst sprachen schon die Römer von einem gesunden Geist in einem gesunden Körper. Bewegen wir uns, lösen sich oft auch innere Knoten, verschwinden Anspannungen und Stresssymptome. Eine regelmässige Sporteinheit erhöht zudem die Wahrnehmung für den eigenen Körper und lässt einen wachsender und achtsamer für dessen Signale werden.





**«Die erste halbe Stunde laufe  
ich für meinen Körper, die zweite  
halbe Stunde für die Seele.»**

GEORGE SHEEHAN (1918 – 1993),  
AMERIKANISCHER SPORTLER



# In der Natur liegt die Kraft

**Wo, wenn nicht in der glasklaren Engadinerluft, in den Arvenwäldern oder oben an den Bergseen, fällt es einem leichter, die eingerostete Sportroutine in Gang zu setzen? Am effektivsten natürlich mit fachkundiger Hilfe.**

*Text* **KARIN DEHMER**  
*Bild* **LEA MEIENBERG**

**W**er sich während glänzender Spätsommertage im Engadin aufhalten darf, ist ein glücklicher Mensch. Dann, wenn die Lärchenspitzen beginnen, von hellgrün ins dunkelgelb zu verlaufen, wenn die Luft schon knackig kühl ist, die Sonne aber noch immer vom Sommer schwärmt und alles, was Beine hat – Frau, Mann, Kind, Hund –, unterwegs ist, in Bewegung ist, durch- und aufatmet.

Und wer weiss, vielleicht nach langer Trainingspause, kurzer Unterbrechung oder gar zum allerersten Mal spürt man sie, diese Lust, statt den Wanderschuhen die Turnschuhe zu schnüren und loszurennen. Den Puls hochzudrehen, dem eigenen Atem zuzuhören, die Gedanken im Takt der schneller werdenden Schritte zu sortieren.

Wo, wenn nicht in dieser traumhaften Natur, sollte es einem leichter fallen, den inneren Schweinehund vor die Tür zu setzen? Und für den Fall, dass dieser auch hier oben auf den Hinterpfoten direkt

Der Ausblick und das  
Gespräch mit dem  
Coach lenken von der  
Anstrengung ab.







Niemand schlaucht einen sympathischer und strukturierter als Personal Coach Anne-Marie Flammersfeld.

wieder kehrt macht, gibt es vor Ort eine Hilfspatrouille in der Person einer leichtfüssigen, empathischen Sportskanone mit Pferdeschwanz, die niemanden zurücklässt, der auch nur einen Funken Willen zur sportlichen Betätigung zeigt.

Die ausgebildete Sportwissenschaftlerin, ehemalige Leistungssportlerin und zukünftige Psychologin Anne-Marie Flammersfeld ist, was Personal Coaching betrifft, so etwas wie ein Schweizer Sackmesser. Die Frau weiss alles über vieles, was sportliche Leistung betrifft. Sie kann sich nach oben und unten anpassen und trägt die benötigten Utensilien für ein gelungenes Workout stets mit sich. Von ihrer Kundschaft sind fast 90 Prozent einheimisch, Frauen und Männer jeden Alters, die sich ihr von einmal pro Monat bis mehrmals wöchentlich anvertrauen, einige seit über zehn Jahren. Und dann geht's nicht etwa gemeinsam ins nächste Fitnesscenter, sondern immer, selbst im kältesten Engadiner Winter, raus an die Luft, rein in die Wälder, hoch auf die Berge.

«Das ist ein bewusster Entscheid. Ich mache das seit 15 Jahren so. Die Natur hautnah zu erleben beim Sport, gehört für mich zu einer perfekten Mind & Body Gesundheit dazu.»

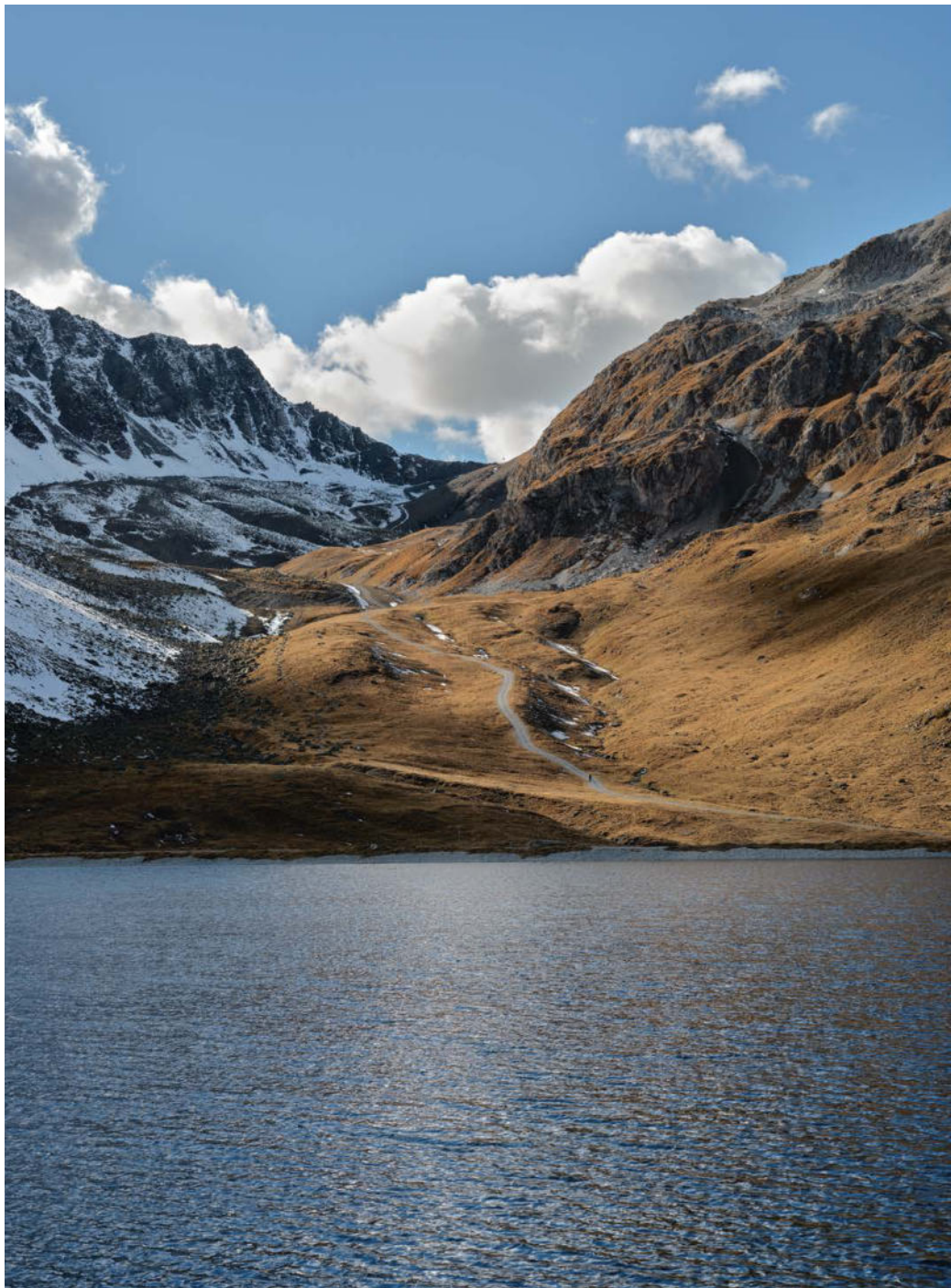
In ihrem Rucksack führt Anne-Marie Flammersfeld Therabänder, Matten und Bälle mit. Sie setzt auf ein Training mit dem eigenen Körpergewicht, und auf den Katalysator der frischen Luft. Natürlich hat sie Lieblingsorte, zu denen sie ihre Gäste führt, welche genau das sind, will sie nicht verraten. Ausser vielleicht den Lej Marsch bei St. Moritz-Bad, der sei im Sommer aber sowieso kein Geheimtipp mehr, weil sich da frühmorgens viele Bewegungssuchende aufhielten. Kein Wunder, es ist ja auch ein ganz zauberhaft verwunschener Ort da.

Bei Regen legt sich Anne-Marie Flammersfeld mit ihren Gästen auch mal zur Entspannung unters dichte Blattwerk in Wäldern. Bänke am Wegrand werden zur Drückbank, zu Stützen für Übungen, und die Rückenlehnen eignen sich super, um die Therabänder daran zu befestigen.

«Mir geht es darum, zu zeigen, wie niederschwellig ein Sportprogramm sein kann. Es braucht kein Fitnessabo und ein regelmässiges Training muss auch nicht unnötig viel Freizeit wegfressen. Die meisten von uns haben doch das Fitnesscenter in Form der Natur vor der Haustüre.» Klar, und die Engadinerinnen und Engadiner haben dann quasi eines mit fünf Sternen.

Nach einem ersten Gespräch mit interessierten Kunden, während dem Anne-Marie Informationen zu Gesundheitszustand, gewünschten Zielen und sportlichen Vorlieben erfragt, geht es ab zum ersten Training, an dessen Ende sie dann einen personalisierten Trainingsplan erstellt. Die Kundin entscheidet selbst, wie regelmässig sie den Personal Coach treffen will, aber sie kann davon ausgehen, dass Anne-Marie regelmässig einchecken und nachfragen wird. So leicht kommt man ihr nicht davon, zum Glück. Und damit es nicht langweilig wird, schreibt sie auf Wunsch regelmässig neue Pläne. «Die persönlichen Treffen mit mir sind so eine Art Erfolgsgarantie. Denn wer sagt schon gern einen Termin ab?», lacht Anne-Marie. Weil sie zum ausgemachten Zeitpunkt bei den Kunden zu Hause auf der Matte steht, geht kneifen in letzter Sekunde schon gar nicht.

Kneifen will man ja aber gar nicht. Denn neben Anne-Marie herzu joggen oder sich von ihr bei Übungen anleiten zu lassen, ist nicht nur ein körperlicher Aufsteller, sondern auch ein seelischer.



Die Finnenbahn um den Lej Alv ist ein herrliches Trainingsgelände.

Die Psychologin in Ausbildung interessiert sich über Muskelaufbau und Ausdauer hinaus für die Menschen, die sie betreut. Seit einiger Zeit bietet sie deshalb auch Mental Coachings an. Es versteht sich von selbst, dass auch diese ausschliesslich in der Natur stattfinden. «Walk the Talk», wie sie es nennt.

Die Frage, welches Training ihr nun das wichtigere schein, das körperliche oder das seelische, hört sie nicht gern. «Für mich kann man Geist und Körper nicht trennen.»

Seit der ersten Stunde arbeitet Anne-Marie Seite an Seite mit der Pontresiner Hotelière Bettina Plattner an der Umsetzung des Mind Body Medicine Kongresses, der dieses Jahr zum zweiten Mal stattfinden wird (siehe S. 8). Sie fühlt sich der Sache sehr verbunden. Als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Komplementär- und Integrative Medizin der Universität Zürich trägt sie das Thema auch akademisch mit. In Pontresina hat sie zudem die Mind Body Nature Experience mitentwickelt, die seit vergangenem Herbst im Taiswald kostenfrei für alle angeboten wird. Über das Smartphone und einen QR-Code gelangen Besucher:innen zu zehn Übungen, die in kurzer Zeit die Verbindung zu sich selbst und zur umgebenden Natur vertiefen.

Je mehr man über das Pontresiner Pilotprojekt wissen will, desto kürzer werden plötzlich die Antworten des Coaches.

«Ich verwickle Gäste ja gern ins Gespräch während des Joggens, um sie von der Anstrengung abzulenken», grinst sie. «Aber wenn das Schwatzen zur Strategie wird, um langsamer zu laufen, ist Schluss.»

Okay. Verstanden.

Oder, doch, vielleicht noch diese letzte Frage. Womit motiviert sie ihre Kundschaft, wenn diese einzuknicken drohen?

«Ich versuche immer, an das Gefühl, das sie nach dem Sport haben, anzudocken. Denn es ist immer ein gutes. Immer.»

Auf die Arbeit mit  
dem Körper folgt die  
Auszeit für den Geist.





Engadin

# Engadin *verändert.*

Entdecke unsere holistischen Angebote im Herbst.



[engadin.ch/deep-health](https://engadin.ch/deep-health)

# Bereit für jedes Wetter

Layers für Regen, Sonne und alles dazwischen von Odlo



## 1 Hardshell-Jacke

Versiegelte, dreilagige Konstruktion und dennoch atmungsaktiv und leicht: die Jacke für nasse Tage auf den Trails. CHF 390.–

## 2 Wandershorts

Funktionelle Shorts aus 50% recyceltem Stretchgewebe mit strategischer Verstärkung in stark beanspruchten Bereichen. CHF 130.–

## 3 Wende-Langarmhemd

Leicht isoliertes Hemd, genau richtig, um vor Kälte geschützt zu sein, ohne zu überhitzen. CHF 180.–

## 4 Performance Light Fischerhut

Auf sonnigen Wegen ist man mit dem leichten Hut aus recyceltem Polyester gut geschützt. CHF 40.–

## 5 T-Shirt Merinomix

Ein kühlender Mix, ideal fürs Wandern, für Radtouren und einen aktiven Alltag im Sommer. CHF 80.–

→ mehr unter [odlo.com](https://www.odlo.com) oder im Odlo Store in St. Moritz, Piazza da Scoula 10, 7500 St. Moritz

# Im Energiehoch

BEWUSST & AKTIV IN DER REGION



## Ab auf den Vitaparcours!

Für ein geführtes Training, aber ganz ohne Coach, eignen sich die vier Vitaparcours im Oberengadin. Sie führen Bächen entlang, durch kühle Arvenwälder oder Moorgebiete, sind steiler oder flacher, länger oder kürzer. Für jeden und jede ist der richtige dabei. [engadin.ch/vitaparcours](http://engadin.ch/vitaparcours)



## Yoga & Meditation im Wald

*Celerina* – Zu sich kommen, meditieren und bei frischer Luft Ruhe und Körperkraft tanken, kann man auf den Yoga-Plattformen aus Holz im Stazerwald. Sie befinden sich auf der Strecke des Vitaparcours und sind am besten zu Fuss erreichbar. [engadin.ch/yogaplattformen](http://engadin.ch/yogaplattformen)



## Zwischen Ziegen liegen

*Madulain* – Ein besonderes Outdoor-Abenteuer wartet auf grosse und kleine Gäste: «Mini Geiss, dini Geiss» bietet nicht nur Trekkings begleitet von lustigen Geissen, Stall- oder Weidebesuche an, sondern auch Yogastunden im Gehege und begleitet von viel «Määäh». [engadin.ch/ziegen-yoga](http://engadin.ch/ziegen-yoga)

## Slow & Steady

*Celerina* – Achtsames Cycling, Laufsport mit Fokus auf bewusste Körperwahrnehmung, Tennis-camp und vieles mehr für ein genussvolles sportliches Vergnügen gibt es im aktuellen Kursangebot des Cresta Palace. [engadin.ch/deep-health](http://engadin.ch/deep-health)

## Steinbock-Trail

*Pontresina* – Wo gibt's das sonst noch: ein Running-Trail, auf dem man mit etwas Glück gleich mehrere Steinböcke sieht? Er startet beim Rondo in Pontresina und führt entlang traumhafter Sonnenhänge.

[engadin.ch/steinbock-trail](http://engadin.ch/steinbock-trail)



## Engadiner Sommerlauf

Das St. Moritz Running Festival findet vom 7. bis 9. August 2026 an verschiedenen Orten und mit verschiedenen Läufen für alle Niveaus statt. Der beliebte Engadiner Sommerlauf über 22,9 km führt von Sils nach St. Moritz.

[engadin.ch/running-festival](http://engadin.ch/running-festival)

## Polysportiver Spielplatz

*Samedan* – Eine Infrastruktur für ein vielfältiges Sportangebot bietet die Promulins Arena: Bouldern, Skaten (mit Bowl), Beachvolley, Tennis, Fussball, Gym ... hier wird es einem nicht langweilig.

[engadin.ch/promulins-arena](http://engadin.ch/promulins-arena)



## Ausdauersport in der Community

*St. Moritz* – Wer gerne in der Gruppe trainiert, aber nicht gleich Vereinsmitglied werden will, ist beim Laufftreff von MAUN.TEN St. Moritz völlig richtig. Man trifft sich jeden Donnerstag um 18.00 Uhr bei der Leichtathletik-Bahn in St. Moritz. Trainiert wird rund eine Stunde und es ist keine Voranmeldung nötig.

[maun-ten.com](http://maun-ten.com)

→ Weitere Trail-Treffs gibt es in Samedan und Maloja.  
[graubuendentrailrun.ch/trailtreff](http://graubuendentrailrun.ch/trailtreff)





namuk

grow outside.

Design und entwickelt  
in der Schweiz.



## Spielspass beim Minigolf

*Sils* – Wer selbst nach einem mit sportlichen Aktivitäten gefüllten Tag noch immer ein kompetitives Kitzeln in sich spürt, trifft sich zum Feierabend auf eine Runde Minigolf auf der schönen Anlage beim Hotel Waldhaus.  
[engadin.ch/minigolf-waldhaus-sils](http://engadin.ch/minigolf-waldhaus-sils)



## Sail away ...

Schon lange mal Lust gehabt, das Segeln auszuprobieren? Auf den Engadiner Seen kann man sich diesen Wunsch erfüllen.  
[engadin.ch/wassersport](http://engadin.ch/wassersport)



## Wo Aktive schlafen

*Pontresina* – Im Sporthotel mitten im Dorf fühlen sich Biker:innen und Läufer:innen sowie andere aktive Sommergäste besonders wohl: Bikewerkstatt, persönliche Beratung für Laufstrecken, Wäscheservice für Sportbekleidung und ein Fitness- und Wellnessbereich unter dem Dach mit grandioser Sicht warten hier.  
[sporthotel.ch](http://sporthotel.ch)

## Panorama-Tour

*Bever* – Eine vielseitige und einfache Mountainbike-Runde führt von Bever zuerst durch die idyllische Val Bever und dann hinauf zur Alp Suvretta, wo man mit atemberaubenden Ausblicken belohnt wird.  
[engadin.ch/bever-alp-suvretta](http://engadin.ch/bever-alp-suvretta)

## High Altitude Training Base

*St. Moritz* – Das Höhentrainingszentrum in St.Moritz-Bad gilt seit 2022 als Training Base von Swiss Olympic. An Sommertagen kann man hier international bekannte Spitzensportler:innen aus aller Welt beobachten, wie sie sich auf Wettkämpfe vorbereiten.  
[engadin.ch/hoehentraining](http://engadin.ch/hoehentraining)






# Schlaf

Schlaf ist essentiell für unsere Gesundheit, denn wenn wir schlafen, erledigen Körper und Gehirn wichtige Reparatur- und Aufräumarbeiten. Der Organismus baut Stresshormone ab, Organe scheiden giftige Stoffe aus, das Immunsystem arbeitet auf Hochtouren, um den Körper zu regenerieren und Krankheitserreger zu bekämpfen. Gleichzeitig sortiert das Gehirn Erlebtes und Erinnerungen, verarbeitet Emotionen und schafft so die tägliche Basis für unsere mentale Klarheit und Belastbarkeit.





**«Wir sind aus dem Stoff, aus  
dem Träume gemacht sind.»**

WILLIAM SHAKESPEARE (1564 – 1616),  
ENGLISCHER DICHTER

# Die Kunst des guten Schlafes

Es braucht mehr als ein bequemes Bett, eine Decke und ein Kissen für den guten Schlaf. Verschiedene Einflüsse entscheiden darüber, ob wir uns morgens erholt fühlen und bereit sind für den neuen Tag.

## Timing

**Gehst du ins Bett, wenn du müde bist?**

*Es gibt ein ideales Zeitfenster, welches das Ein- und Durchschlafen erleichtert.*

## Regelmässigkeit

**Sind deine Schlafenszeiten stets dieselben?**

*Disziplin bei der Uhrzeit wird von der Wissenschaft als zentrale Schlafhilfe angesehen.*

## Vorbereitung

**Was tust du dir Gutes vor dem Schlafengehen?**

*Der Schlaf beginnt schon in den 90 Minuten vor dem Zubettgehen.*

## Qualität

**Schläfst du durch?**

*80% der Nacht solltest du tief in fremde Welten versinken.*

## Quantität

**Wie lange schläfst du?**

*Der Mensch braucht 7–9 Stunden Schlaf, um gesund zu bleiben.*



# Wie man sich bettet, so liegt man

**Guter Schlaf ist ein Geschenk und lässt sich nicht erzwingen. Diese einfachen Tipps können aber helfen, in der Nacht besser zur Ruhe zu finden:**

## 1 Reduziere das Licht vor dem Schlafengehen

Rund eine Stunde vor dem Zubettgehen solltest du das Licht langsam reduzieren. Wer keine Dimmer hat, kann schrittweise Lichtquellen ausschalten. Da sich die Aktivität unseres Organismus, allem voran des Hirnes, stark an Helligkeit orientiert, ist die Dunkelheit ein wichtiger Marker für den Schlaf. Körper und Geist entspannen nur vollständig, wenn es dunkel ist. Vor dem Schlafen sind max. 15 Lux ideal, was etwa 15 brennenden Kerzen entspricht. Probiere es aus mit einem Selbstversuch: Sieben Tage mit reduziertem Licht, dann sieben Tage mit vollem Licht. Wann schläfst du besser?

## 2 Das Bett ist zum Schlafen da

Im Bett solltest du weder arbeiten noch Filme schauen oder essen. Stattdessen wird im Bett nur geschlafen. Auch langes Wachliegen solltest du unterbrechen, kurz aufstehen und dich erst wieder hinlegen, wenn du dich müde fühlst. Der Grund dafür ist die Konditionierung des Körpers. Dieser gewöhnt sich an eindeutige Signale: Bett heisst schlafen, sonst nichts.

## 3 Mach einen Spaziergang

Ein Gedanken Spaziergang kann uns das Einschlafen erleichtern. Dafür stellst du dir einen konkreten Ort vor, den du in all seinen Details entdecken möchtest. Das Hirn wird so von Sorgen oder negativen Gedanken abgelenkt und konzentriert sich auf etwas Schönes. Auch wenn du nachts aufwacht, hilft ein Gedanken spaziergang, um wieder einzuschlafen.

## 4 Beende den Tag mit einem Ritual

Mit einem wiederkehrenden Ritual kannst du dich auf den Schlaf einstellen. Dazu kannst du beispielsweise einen Tee trinken oder in einem Buch lesen. Das Ritual sollte angenehm sein und keinen Druck darstellen. Wichtig ist, dass du

es jeden Tag machen kannst. Die Funktionsweise dahinter ist simpel und mit der Gewöhnung des Körpers zu erklären: Auf das immergleiche Signal folgt stets die gleiche Reaktion. Wenn also allabendlich der Schlaf auf ein Ritual folgt, wird der Organismus auf diesen Ablauf konditioniert. Das Ritual wird somit zum Müdigkeits-Schalter.

## 5 Schreib es auf

Vor dem Schlafen kannst du deine Gedanken aufschreiben. Das kann in Form eines Tagebuchs sein oder als To-do-Liste für den kommenden Tag. Das Aufschreiben entspannt, denn man muss sich über Nacht nichts merken und kann frei in den Schlaf sinken. Auch wird dem Hirn durch das Niederschreiben suggeriert, eine Aufgabe oder ein Gedanke sei abgeschlossen. Einen Tagebucheintrag oder eine Liste zu schreiben, zieht zudem eine klare Trennlinie zwischen den Aufgaben des Tages und der Entspannung in der Nacht.

## 6 Lass die Natur helfen

Bei Einschlafproblemen können natürliche Wirkstoffe helfen. Pflanzen wie Baldrian, Hopfen, Melisse und Lavendel oder auch das «indischer Ginseng» genannte Ashwagandha wirken beruhigend. Die verschiedenen Kräuter sind leicht als Präparat, Tee, Kapsel oder Öl erhältlich.

## 7 Hol am Mittag auf

Grundsätzlich solltest du nur schlafen, wenn du es brauchst. Dies kann auch sein, um durch einen strengen Tag zu kommen oder um eine kurze Nacht aufzuholen. Ein Power-Nap von 20 Minuten regeneriert die Leistungsfähigkeit und fördert das Wohlbefinden bei Müdigkeit. Zudem kann die kurze Ruhepause auch Zeit geben, um sich im Arbeitsalltag für eine begrenzte Zeit persönlichen Gedanken zu widmen.

## 8

## Halte regelmässige Bettzeiten ein

Du solltest immer zur gleichen Zeit schlafengehen sowie aufstehen. Selbst am Wochenende lohnt es sich, die Bettzeiten einzuhalten. Da unser Organismus genauestens nach einer inneren Uhr getaktet ist, ist es förderlich, den Alltag ebenfalls nach deren Regelmässigkeit auszurichten. Die innere Uhr ist ein präzises Instrument, das auf dem Zusammenspiel von Hormonen wie Cortisol und Melatonin basiert, und sollte daher nicht künstlich beeinflusst werden. Die Zeiten können sich mit den Jahreszeiten ein bisschen verschieben, doch grundsätzlich meldet sich die innere Uhr von selbst: Geh schlafen, wenn du müde bist; starte den Tag, sobald du ausgeschlafen bist.

## 9

## Sorge für ein angenehmes Raumklima

Für einen guten Schlaf muss das Raumklima stimmen. Dabei sollte das Schlafzimmer kühl, ruhig und dunkel sein. Ein gekipptes Fenster im Sommer oder abendliches Stosslüften sorgt für frische Luft. Vorhänge oder Fensterläden dämpfen Licht und Geräusche. Ein Arvenkissen duftet nicht nur gut, sondern kann dank der enthaltenen ätherischen Öle beruhigend wirken.

## 10

## Lass die Geräte draussen

Digitale Geräte sollten uns nicht ins Schlafzimmer begleiten, denn sie erschweren uns den Schlaf. Lass deshalb Smartphone, Tablet und Laptop draussen. Sie erinnern uns an Arbeit und Stress. Zudem erregt uns das Scrollen auf dem Smartphone und fordert unsere Aufmerksamkeit, statt zu beruhigen. Auch hält das grelle Licht der Bildschirme künstlich wach. Studien konnten zeigen, dass die Bildschirme nicht

nur das Einschlafen, sondern auch das Durchschlafen erschweren. Da das Einschlafen ein langsamer Prozess ist, und sich nicht wie mit einem Off-Schalter einleiten lässt, beginnt es weit vor dem Bett. Deshalb empfiehlt es sich, die Geräte eine Stunde vor dem Schlafengehen auszuschalten. Sogar das Zifferblatt des Weckers kann deinen Schlaf stören. Wenn du nachts aufwachst und nach der Uhrzeit schaut, löst das Stress aus, der als Cortisolausschüttung das Wiedereinschlafen verhindert. Also: Geräte bleiben draussen.

# Kingsize und Kissenmenü

**Thomas Walther ist Gastgeber im Hotel Walther in Pontresina, das seit über hundert Jahren tief schlafen lässt. Was es dazu braucht, verrät er im Interview.**

*Text* FIOREL GLOOR

**Herr Walther, die Zimmer Ihres Hotels liegen auf über 1'800 Meter über Meer. Was raten Sie Ihren Gästen, wenn es durch die Höhe zu Schlafproblemen kommt?**

Ich rate ihnen, die ersten Tage nicht weiter in die Höhe zu gehen, in der Talebene zu spazieren und viel Wasser zu trinken. Von Familien haben wir jedoch gehört, dass die Kinder «wie ein Stein» schlafen.

**Ihre Gäste kommen aus der ganzen Welt. Welche Erfahrungen haben Sie mit fremden Schlafgewohnheiten gemacht?**

Eigentlich gibt es keine grossen Unterschiede zwischen den zig Nationalitäten. Die amerikanischen Gäste bevorzugen klar King- und Queensize-Betten. Allgemein wird das «Kissenmenü» –

eine Auswahl von Kissen verschiedener Härte und Füllung wie Arve oder Hirse – sehr geschätzt.

**Die starke Sonne im Engadin mag manchen Langschläfern zu hell sein. Wie sorgen Sie für Dunkelheit im Zimmer?**

Gewisse Zimmer im obersten Stockwerk verfügen inwendig über Fensterstoren, bei allen Zimmern achten wir bei der Vorhangwahl nicht nur auf das Look & Feel, sondern auf einen blickdichten Stoff, respektive einen Blackout-Futterstoff.

**Nach ausgedehnten Wanderungen legt man sich gerne auf eine gute Matratze. Doch was heisst das? Wie wird man den verschiedenen Bedürfnissen an Härte, Textur und Grösse gerecht?**

Wir wählten für unser Hotel eine

mittlere Matratzenhärte aus. Mit einem Topper können wir dem Wunsch nach einer weicheren Matratze nachkommen. Einige Matratzentypen sind zudem wendbar, d.h. eine Seite ist hart und die andere Seite weich. Aus meiner Sicht bevorzugen zwei Drittel unserer Gäste weiche Matratzen.

**Die Prinzessin auf der Erbse: Was ist die grösste Lieferung an Kissen und Decken, die Sie in ein Zimmer bringen mussten?**

Die Grundausrüstung pro Gast ist ein Duvet und zwei Kissen in unterschiedlichen Grössen. Im Winter gibt es schon den Wunsch nach mehr Duvets und es kommt vor, dass während eines Aufenthaltes vier, fünf Kissen ausprobiert werden, bis das passende Model gefunden ist.

**Ihr Hotel empfängt seit 1907 Gäste in Pontresina. Wie haben sich die Schlafzimmer entwickelt? Welchen neuen Bedürfnissen müssen Sie nachkommen?** Mittlerweile ist der Schlafkomfort ganz

oben anzusiedeln. Laut alten Aufzeichnungen sowie Erzählungen meiner Eltern hat sich insbesondere die Bettengrösse verändert. Die Nachfrage nach grossen Betten – gerade in den Einzelzimmern ist spürbar. Auch die Ruhe ist wichtig, dass Fenster und Türen

lärmisoliert sind. Was auch sehr geschätzt wird, sind gute Bettleuchteleuchten, die es früher nicht gab. Vor zwanzig Jahren wurde hingegen viel mehr Wert auf die Ausstattung der Badezimmer gelegt.

**Haben Sie selbst eine bestimmte Angewohnheit, die Ihnen zu besserem Schlaf verhilft?**

Glücklicherweise habe ich einen guten Schlaf und kann meistens sehr gut abschalten. Aufgrund von Rückenproblemen schlafe ich seit Jahren in einem Wasserbett. Das ist vielleicht auch ein Grund, warum ich in einem Hotelzimmer vor dem Schlafen sämtliche Kissen vom Bett entferne. Ein Kissenmenü brauche ich also nicht.



A man and a woman are sitting on a white blanket in a lush green field. They are both holding and playing with large, light-colored pillows. The man is on the left, and the woman is on the right. They are both smiling and appear to be enjoying their time. The background is filled with green foliage and a bright sun, creating a warm and inviting atmosphere.

# Erlebe die Leichtigkeit des Aufstehens.

Mit unseren Pillows für die  
perfekte Regeneration.

**BLACKROLL**<sup>®</sup>

Jetzt scannen  
& erholsamer  
schlafen



# Psssst!

## FÜR EINEN TIEFEN, GESUNDEN SCHLAF



### Runterkommen

*Pontresina* – Eine Tasse wärmender Tee gehört zu einem ausgedehnten Abendritual. Der Maistra Concept Store hat vier eigens kreierte Kräutermischungen im Angebot: Sanddorn, Brombeere, Wildrose und Berberitze.  
[maistra160.ch](http://maistra160.ch)

### Naturnahes Ruhen

Auf den Oberengadiner Campingplätzen ist eines garantiert, Naturgeräusche lullen einen in den Schlaf: ein plätschernder Bergbach, rauschender Wind in den Lärchen, der See, der ans Ufer schwappt ... und schon döst man weg.  
[engadin.ch/camping](http://engadin.ch/camping)



### Sterne zählen

Aufgrund der geringen Lichtverschmutzung leuchten die Sterne am Engadiner Nachthimmel besonders hell und zahlreich. Bei akuter Schlaflosigkeit hilft ein Abendspaziergang an der frischen Luft und mit dem Kopf im Nacken.



### Schlafen, wo's ruhig ist

*Val Fex* – Für einen tiefen Schlaf braucht es eine ruhige Umgebung. Und noch stiller als im abgelegenen Naturparadies Val Fex geht fast nicht. Das Hotel Sonne beim Taleingang vertieft die Entspannung, die von der Natur ausgeht, mit verschiedenen Kursen wie Waldbaden, Fastenwandern und Intervall-Fasten. [engadin.ch/deep-health](http://engadin.ch/deep-health)



### Der erholsame Duft

*La Punt* – Der Duft von Arve wirkt nachweislich beruhigend und kann das Einschlafen erleichtern. Das Arven Atelier verkauft Arven-Kopfkissen und viele weitere «arvige» Geschenkartikel wie Seifen und Kleinmöbel. [arvenatelier.ch](http://arvenatelier.ch)



# Selbstfürsorge

Methoden aus der Komplementärmedizin wie Autogenes Training, Atemtechniken, Aromatherapie, Meditation oder Yoga bilden einen sinnvollen Zusatz zu einer ärztlich-medizinischen Versorgung. Die alternativen Behandlungen fördern eine aktive Beteiligung von Patient:innen an ihrem Genesungsprozess und stärken die Selbstwirksamkeit. Zu dieser Selbstfürsorge zählen auch eine positive Lebenseinstellung und soziale Kontakte. Beide fördern das Gefühl von Sinn und Zugehörigkeit.



**«Sei geduldig mit allem, was in  
deinem Herzen ungelöst ist,  
und liebe die Fragen selbst.»**

**RAINER MARIA RILKE (1875 – 1925),  
ÖSTERREICHISCHER LYRIKER**



Bild: Lea Meienberg

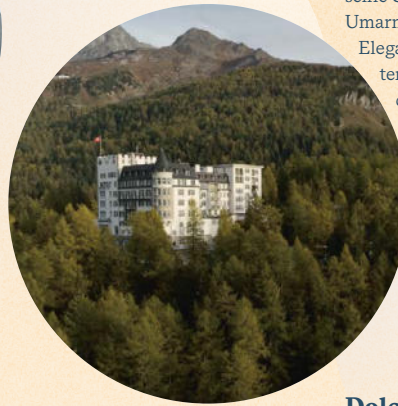
# Im Einklang

SICH SELBST GUTES TUN



## Auf den Spuren der Philosophen

**Samedan** – Der Philosophen-Themenweg auf Muottas Muragl verbindet Natur, Bewegung und geistige Anregung. Entlang des markierten Weges laden Zitate berühmter Denker:innen zum Innehalten und Geniessen des grandiosen Panoramas ein.  
[engadin.ch/sommer-philosophenweg](http://engadin.ch/sommer-philosophenweg)



## Tempel für die Sinne

**Sils** – Seit bald 120 Jahren empfängt das Hotel Waldhaus seine Gäste wie eine warme Umarmung. Zur historischen Eleganz, zum modern-reduzierten Spa und einem Fokus auf die schönen Künste bietet das Waldhaus auch liebevoll und achtsam geführte Deep-Health-Kurse wie Yogawochen, tägliches Waldbaden oder Stresstherapie an.  
[engadin.ch/deep-health](http://engadin.ch/deep-health)

## Tiefenentspannung

Die Türen von Spa- und Wellnessbereichen vieler Hotels im Oberengadin stehen auch auswärtigen Gästen und deren Muskelkaterchen weit offen.  
[engadin.ch/wellness](http://engadin.ch/wellness)



## Dolce far niente

**Pontresina** – Ein Gefühl von südlicher Ferienstimmung stellt sich ein beim alle zwei Wochen stattfindenden Laret-Markt. Man trifft sich an Marktständen, vor Konzertbühnen und an Bartischen zum sommerlichen Get-together.  
[engadin.ch/laret-markt](http://engadin.ch/laret-markt)





## Die Kraft der Pflanzen

**Maloja** – Seit 1979 veredelt die Firma Soglio im Bergell lokale Alpenkräuter mit grösster Sorgfalt für die Natur zu Körperpflegeprodukten von höchster Qualität. Diese riechen wunderbar und man findet sie unter anderem in der Bottega Maloja.  
[soglio-produkte.ch](http://soglio-produkte.ch)

## In Moor gepackt

**St. Moritz** – Im Heilbad stehen unter anderem Anwendungen aus lokalem Naturmoor oder Kohlensäuremineralbäder zur Auswahl. Beide wirken nicht nur auf körperlicher Ebene, sondern sorgen auch für mentale Tiefenentspannung.  
[engadin.ch/deep-health](http://engadin.ch/deep-health)

## Die Ruhe weg

**Sils** – Ob ganz alleine oder auf einer geführten Tour, zur frühen Morgenstunde im Kajak auf dem spiegelglatten Silsersee gleiten die Gedanken in die Ferne.  
[engadin.ch/wassersport](http://engadin.ch/wassersport)



## Ganzheitlich

**Pontresina** – Bereits zum zweiten Mal findet am 5. & 6. November in Pontresina der Mind Body Medicine Kongress für Fachpersonen aus dem Gesundheitsbereich statt.  
[engadin.ch/deep-health](http://engadin.ch/deep-health)

## Das Glück der Erde...

**Madulain** – ... finden manche auf dem Rücken der Pferde. Und ja, so ein Ausritt durch die goldene Sommerlandschaft kann tatsächlich sehr glücklich machen. Die Engadin River Ranch bietet Kurz- oder Tagesausritte für Unerfahrene und Fortgeschrittene an.  
[engadin.ch/river-ranch](http://engadin.ch/river-ranch)



## Seelennahrung

**Samedan** – Die Alp Muntatsch liegt auf einer schönen Sonnenterrasse und bietet Ausblick aufs Bernina-Massiv. Zu Fuss erreicht man sie ab Samedan in rund 1,5 Stunden. Das Hütten-Team empfängt die Wandernden mit hausgemachtem Kaiserschmarrn.  
[engadin.ch/alp-muntatsch](http://engadin.ch/alp-muntatsch)

## Das Wohlbefinden beginnt in den Füßen

da sie das tragende Fundament des Körpers bilden  
und massgeblich Haltung und Beweglichkeit  
beeinflussen



Masseinlagen



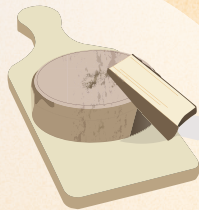
+41 79 623 46 06  
info@newrada.com



Fachgeschäft  
New Rada Schuhmacherei  
Via Maistra 179 CH-7504 Pontresina

Lieferadresse  
New Rada Schuhmacherei  
Via Principale 42 CH-7746 Le Prese

[newrada.com](http://newrada.com)



### Mit Liebe gemacht

Verschiedene Hofläden verkaufen handgemachte lokale Delikatessen wie Käse oder Trockenfleisch und kleine Geschenke, über die sich die Daheimgebliebenen freuen. [engadin.ch/alpbetriebe](http://engadin.ch/alpbetriebe)

### Wohlfühl-Programm

**Zuoz** – Die Alp Arpiglia ist ab Zuoz auf verschiedenen Wegen in rund 1,5 Stunden zu Fuss erreichbar. Das Hütten-Team bewirbt seine Gäste auf der herrlichen Gartenterrasse mit selbstgemachten Köstlichkeiten. Auf Voranmeldung gibt es im Juli/August jeweils mittwochs das beliebte Äpler-Frühstück. [alparpiglia.ch](http://alparpiglia.ch)



### In den Abend hinein schaukeln

**Samedan** – Romantischer lässt sich der Sonnenuntergang kaum betrachten als von der Panoramaschaukel auf Muottas Muragl. Für das anschliessende Znacht im Restaurant kann man sich genug Zeit nehmen, die Bahn fährt bis 23.00 Uhr. [engadin.ch/panoramaschaukel-muottas-muragl](http://engadin.ch/panoramaschaukel-muottas-muragl)



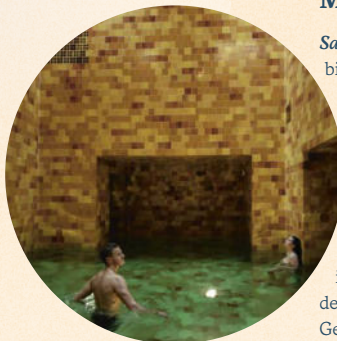
### Ein knisterndes Feuer

Brätel-Spass mit der ganzen Familie hat man an den zahlreichen versteckten Feuerstellen in der Gegend. Alle sind mit einem kürzeren Fussmarsch zu erreichen und liegen herrlich eingebettet in der Natur. [engadin.ch/verborgene-feuerstellen](http://engadin.ch/verborgene-feuerstellen)



### Mineralreiches Wasser

**Samedan** – Das Mineralbad & Spa bietet ein besonderes Wellness-Erlebnis. Das Baderitual erstreckt sich über mehrere Ebenen mit Bade- und Dampfbereichen, bevor man im Becken auf dem Dach komplett loslässt. Dem mineralreichen Quellwasser im Bad wird eine revitalisierende Wirkung auf Körper und Geist nachgesagt. [engadin.ch/mineralbad](http://engadin.ch/mineralbad)





# Gelassen Altern

In ihren langen Leben haben vier Engadiner:innen mit ihrer positiven Einstellung, Dankbarkeit und Neugierde vielleicht mehr intuitiv als bewusst «Self-Care» betrieben. Besuch bei lokalen Meister:innen des gelassenen Alterns.

*Text* MARTIN HOCH  
*Bild* LEA MEIENBERG





*«Ich hatte einfach  
immer viel Glück.»*

## *Die Neugierige*

*«Es war gut», mehr als diese drei Worte benötige es nicht, um ihr Leben zu beschreiben, sagt Silvia Nicol. Es war ein abenteuerliches Leben mit Stationen in England, Katar, Australien und dem Iran. Heute lebt die 94-Jährige in einer heimeligen Wohnung in La Punt Chamues-ch und wiederholt diese Worte während des Gesprächs mehrfach.*

*Weshalb war es gut? Welches Lebensgeheimnis kann sie uns offenbaren? «Ich hatte einfach immer viel Glück», gibt sie mit einem bescheidenen Lächeln von sich. Doch viele ihrer Aussagen deuten auf noch etwas hin: Man kann wählen, wie man dem Leben begegnet. Sie hat es stets umarmt. Als sie sechs Jahre alt war, begann der Zweite Weltkrieg, «der mich aber nie ängstigte.» Als sie als Frau noch nicht mal das Schweizer Stimm- und Wahlrecht hatte, «fühlte ich mich dennoch stets gleichwertig.» Obwohl sie keine Kinder haben konnte, «war für mich das Leben wunderbar ausgefüllt.» Und selbst als sie nach einer glücklichen, aber kurzen Ehe mit 42 Jahren Witwe wurde, verlor sie ihren Optimismus nicht. «Die Neugierde, die Lust, etwas zu erleben, habe ich bis heute nicht verloren.»*


— Silvia Nicol, 94

## Der Bescheidene

*«Im Alter ist man sehr langsam», sagt Constant Könz, während er in kleinen Schritten von der Eingangstüre in seine Stube geht. «Und dadurch hat man wenig Zeit.» Die Zeit, die er hat, verbringt er gerne in seinem Zuhause, im gelben Haus in Zuoz. «Ich bin ein glücklicher Mensch», sagt er mit einem zufriedenen Lächeln, «denn ich habe ein Dach über dem Kopf und eine wunderschöne Natur um mich herum.»*

*Während im Engadin unzählige Häuser von seinem Schaffen als Sgraffito-Künstler und Maler zeugen, gibt sich Könz bescheiden. «Das sind keine grossen Kunstwerke, das ist Volkskunst.» Ein Schlüssel für ein glückliches Leben sei genau dies: Bescheidenheit leben. Und mit dem zufrieden sein, was einem das Leben schenke. Beschenkt worden sei er auch mit einem Zwillingenbruder, lacht Könz, der ihn immer noch regelmässig besuche. «Ein liebevoller, intelligenter Mensch, den ich immer bewundert habe» und der wie er, und das hat bestimmt zum hohen Alter beigetragen, «ein gemässigttes Leben ohne Tabak und mit einem vernünftigen Alkoholkonsum gelebt hat.»*

— Constant Könz, 97



*«...denn ich habe ein Dach über dem  
Kopf und eine wunderschöne Natur  
um mich herum.»*



*«Ich liebe es, überrascht zu werden.»*

## *Die Dankbare*

*«Ich mache keine Pläne mehr», sagt Emmi Robbi. Die 99-Jährige sitzt am Esstisch ihres Hauses in S-chanf, das sie seit 1949 bewohnt und in dem ihr Mann im Erdgeschoss eine Schmiede betrieben hatte. Sie sei eine Zugelauferne aus Luzern, sagt sie mit Schalk im Gesicht. Als junge Frau arbeitete sie in der Parkhütte Varusch beim Nationalpark, so kam sie ins Engadin. Hier verliebte sie sich, heiratete und zog zwei Töchter gross, «die heute wunderbar zu mir schauen.»*

*«Ich liebe es, überrascht zu werden.» Ihre Augen hinter der schicken Brille glänzen. Beispielsweise freue sie sich, wenn sie eine der Töchter spontan zum Spazieren mitnehme. Ihr natürliches Training über all die Jahre scheinen die Treppenstufen des Hauses zu sein. Wohnt sie doch in der obersten Etage. «Ich bin dankbar, noch immer hier in meiner Umgebung leben zu dürfen.» Diese Dankbarkeit sei das eine, das sie stets im Herzen trage. «Man sollte nie vergessen, dem Herrgott zu danken.» So schliesst sie gerne hin und wieder die Augen und schwelgt in Erinnerungen. Gedanken zurückholen, nennt sie es. Und das andere, das ihr bis heute wichtig ist, ist «stets mit sich selbst zufrieden zu sein.»*

— Emmi Robbi, 99 (im April 2026: 100)

## Die Optimistische

«Wenn man etwas kriegt, muss man etwas dafür bezahlen», sagt Maria Godly und lächelt zufrieden. Gekriegt habe sie bis heute viel Lebenszeit und -freude. Dafür sei es mit der Gesundheit nicht immer rosig, meint sie. Was sie bis ins hohe Alter bewahren konnte, ist ein hellwacher Geist. Diesem hat sie auch kaum Auszeiten gegönnt, was ihn wohl jung gehalten hat. «Noch mit 87 Jahren habe ich Vollzeit als Gastgeberin der Pension Andreola und des Restaurants Marchetta in Sils-Maria gearbeitet und die Pensiun Chastè betreut.» Sie war mitunter für die Buchhaltung zuständig und erinnert sich: «Zu Beginn kostete die Nacht mit Vollpension bei uns 13 Franken.»

Ihre Schwester Christina, mit der sie den Betrieb siebzig Jahre lang führte, «war grundverschieden und so ergänzten wir uns bestens.» Gemeinsam hatten sie, dass sie beide nie heirateten, denn «dafür hatten wir schlicht keine Zeit.» Die inzwischen verstorbene Christina Godly sorgte dafür, dass die Gäste kamen. Und diese kamen zahlreich. Sie hatten teils prominente Namen, etwa Herbert von Karajan oder Friedrich Dürrenmatt. Was Maria Godly durchs Leben begleitete, war: «Die Dinge richtig zu machen, auf Qualität zu setzen.» Und ein Sinn für Schönes, «von Musik bis zur Kleidung.»

— Maria Godly, 97

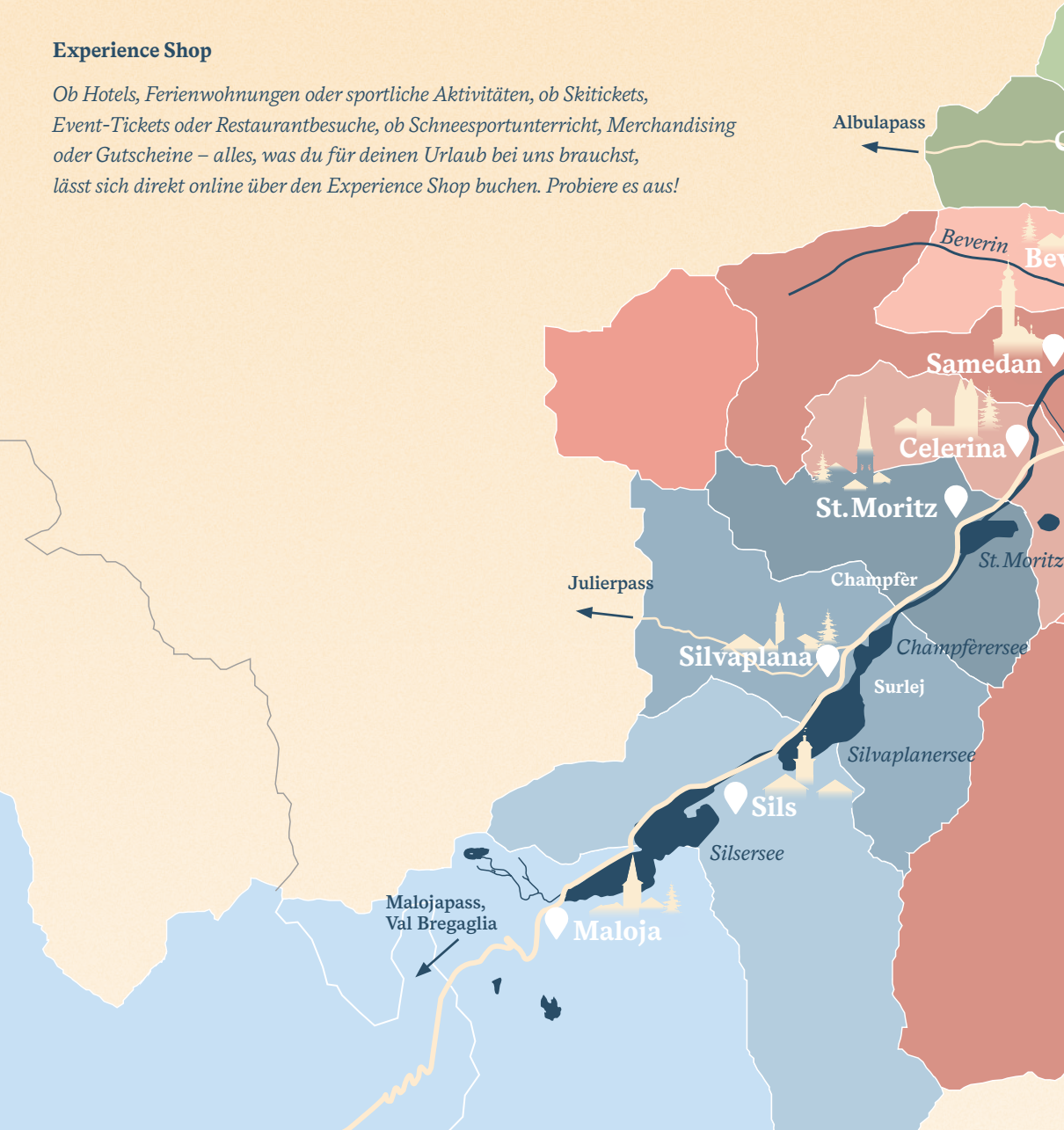


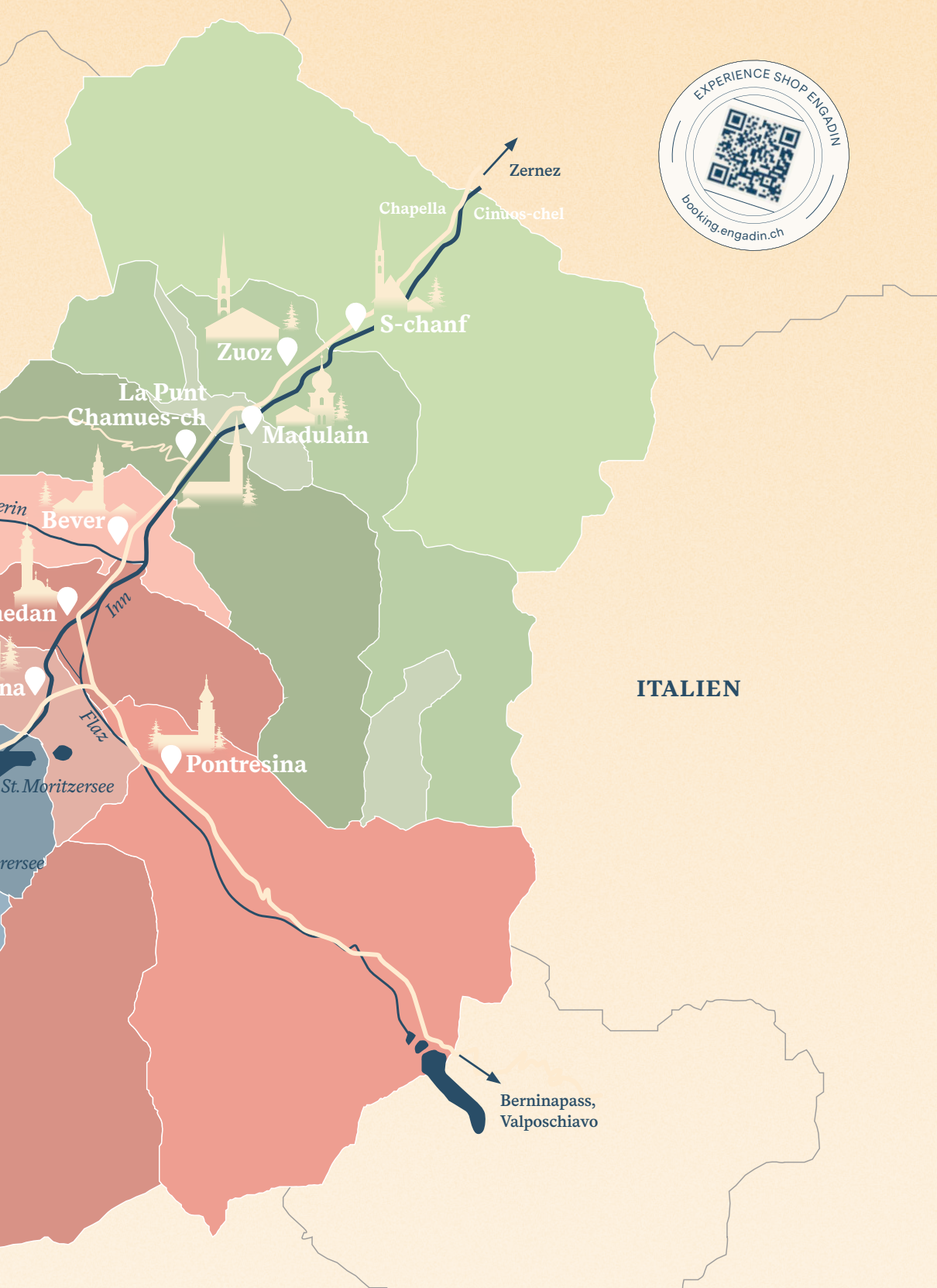
*«Noch mit 87 Jahren habe ich  
Vollzeit als Gastgeberin einer Pension  
und eines Restaurants gearbeitet ...»*



## Experience Shop

*Ob Hotels, Ferienwohnungen oder sportliche Aktivitäten, ob Skitickets, Event-Tickets oder Restaurantbesuche, ob Schneesportunterricht, Merchandising oder Gutscheine – alles, was du für deinen Urlaub bei uns brauchst, lässt sich direkt online über den Experience Shop buchen. Probiere es aus!*





**ITALIEN**

**Berninapass,  
Valposchiavo**

# Seenregion

Maloja – Sils – Silvaplana – St. Moritz



**Silvaplana** – Silvaplana wurde 1288 erstmals urkundlich erwähnt und schon damals wurde auch vom Zusammenschluss mit «Surleich» und «Chiamfer» berichtet, die heute Surlej und Champfèr heissen. Als Grenze zwischen den Gemeinden St. Moritz und Silvaplana wurde der Suvretta-bach festgelegt – Champfèr ist damit bis heute politisch zweigeteilt.

Julierpass



**Maloja** – Der 2'780 Meter hohe Piz Lunghin ist der Hausberg von Maloja. Unterhalb des Piz Lunghins liegt der Lunghinpass, an dem die berühmte Dreifachwasserscheide Europas verläuft. Von hier aus fliesst Wasser in drei Richtungen – ins Schwarze Meer, in die Nordsee und ins Mittelmeer. Etwas weiter unten befindet sich der Lägħ dal Lunghin, der bereits vom Inn gespiesen wird.

Lägħ dal  
Lunghin

Malojapass,  
Val Bregaglia

Lägħ da  
Bitabergh

Lägħ da  
Cavloc

Silser-  
see

Maloja





**St. Moritz** – Die Geschichte des Ferienorts beginnt schon im frühen 19. Jahrhundert als populäre Sommerdestination, doch seinen Ruf als schillerndes Winterparadies verdankt St. Moritz dem Hotelier Johannes Badrutt. Der findige Engadiner ging 1864 eine legendäre Wette mit englischen Gästen ein: Er versprach ihnen, dass der St. Moritzer Winter dem Sommer an Schönheit in nichts nachstehe. Bei Nichterfüllung seines Versprechens käme er für sämtliche Reisekosten auf. Die begeisterten Engländer blieben den ganzen Winter über bis Ostern – und der Wintertourismus war geboren.

**Sils Maria und Sils Baselgia** – Das Dorf hat zwei Namen, da es zwei Ortsteile umfasst. Zum Gemeindegebiet gehören zudem das Seitental Val Fex, Plaun da Lej und die drei Maiensässsiedlungen Grevasalvas, Blauenca und Buaira. Sils Baselgia ist neben der Kirche San Lurench entstanden – «Baselgia» leitet sich von Basilika (Kirche) ab. In Sils Maria stand einst eine Meierei – darauf weist der Name «Maria» hin.

1 – 8 siehe nächste Seite

# Nos tips

## Besonderes aus der Region



### 1 Steinerne Wächter *Maloja* – Der Torre Belvedere

gilt als Wahrzeichen von Maloja, er liegt in einem Naturschutzgebiet, umgeben von Bergföhren, Moorflächen und beeindruckenden Gletschertöpfen. Von der Zinne des Turms bietet sich ein spektakulärer Blick tief in die Val Bregaglia. Im Turm beleuchten Ausstellungen die Biodiversität und ein Lehrpfad bringt die Besonderheiten der Gletschertöpfe näher.

[engadin.ch/turm-belvedere](http://engadin.ch/turm-belvedere)

### 2 Regionale Mitbringsel *Maloja* – Der Laden «Bottega

Maloja» bietet eine feine Auswahl lokaler Spezialitäten: von Kastanienprodukten aus dem Bergell bis zu Kosmetikartikeln der regionalen Naturmarke Soglio, hergestellt aus Alpenrohstoffen, wohltuend, pflegend und belebend, mit der Kraft der Berge für Körper und Geist.

[engadin.ch/bottega-maloja](http://engadin.ch/bottega-maloja)



### 3 Atmosphärische Terrasse

*Sils* – Im Herzen des Dorfes, nur wenige Schritte vom malerischen Silsersee entfernt, befindet sich das Café Grond. Frischgebackenes Brot, handgemachte Engadiner Schokoladenkreationen, feine Kuchen und warme Gerichte für den kleinen Hunger laden dazu ein, sich zu verwöhnen. Auf der sonnigen Terrasse lässt sich die ruhige Dorfatmosphäre entspannt aufnehmen und die Auszeit in aller Ruhe geniessen.

[grond-engadin.ch/sils-maria](http://grond-engadin.ch/sils-maria)

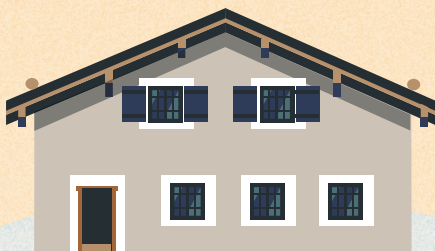
### 4 Faszination Cheva Plattas da Fex *Sils* – Im stillgelegten Steinbruch

«Ganda», der 1965 geschlossen wurde, entstand ein kleines Erlebnismuseum.

In den Sommermonaten kann es dienstags bei einer Führung besucht werden, zudem lädt ein Erlebnispfad zum selbstständigen Entdecken ein.

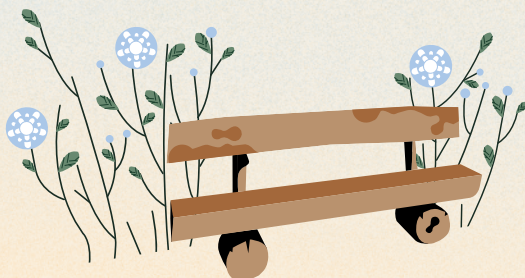
[engadin.ch/plattas-da-fex](http://engadin.ch/plattas-da-fex)





### 5 Kulinarischer Hotspot *Silvaplana* – Nach einer

Wanderung zum Restaurant Alpetta kommt man auf der Sonnenterrasse zur wohlverdienten Pause. Hier lassen sich Gerichte wie Älplermagronen, Pizzoccheri, Köstlichkeiten vom Grill und aus dem Räucherofen mit herrlicher Aussicht auf den türkisblauen Silvaplannersee, die Berge und die Kitesurfer geniessen. [alpetta.ch](http://alpetta.ch)

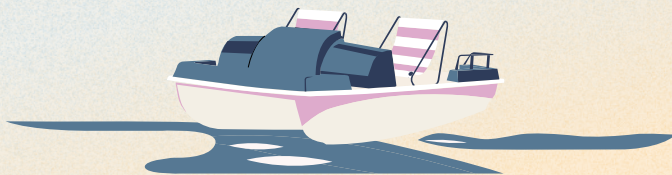


### 6 Ein Platz mit Aussicht

*Silvaplana* – Ein Geheimtipp für Ruhesuchende. Der kurze Weg durch den stillen Wald führt zu einer Sitzbank am Aussichtspunkt Crest'Alta. Hier lässt sich die Aussicht geniessen, ein gemütliches Picknick vertilgen oder in Ruhe philosophieren. Wer möchte, kann den Spaziergang zu den Badeseen Lej Marsch oder Lej Nair verlängern. [engadin.ch/surlej-lej-marsch](http://engadin.ch/surlej-lej-marsch)

### 7 Pedalo auf dem See

*St. Moritz* – Ein Pedalo-Ausflug auf dem St. Moritzersee ist eine wunderbare Möglichkeit, die Schönheit der Engadiner Bergwelt vom Wasser aus zu entdecken. Ein Erlebnis für Gross und Klein. [engadin.ch/segel-club-st-moritz](http://engadin.ch/segel-club-st-moritz)



### 8 It's Tea Time

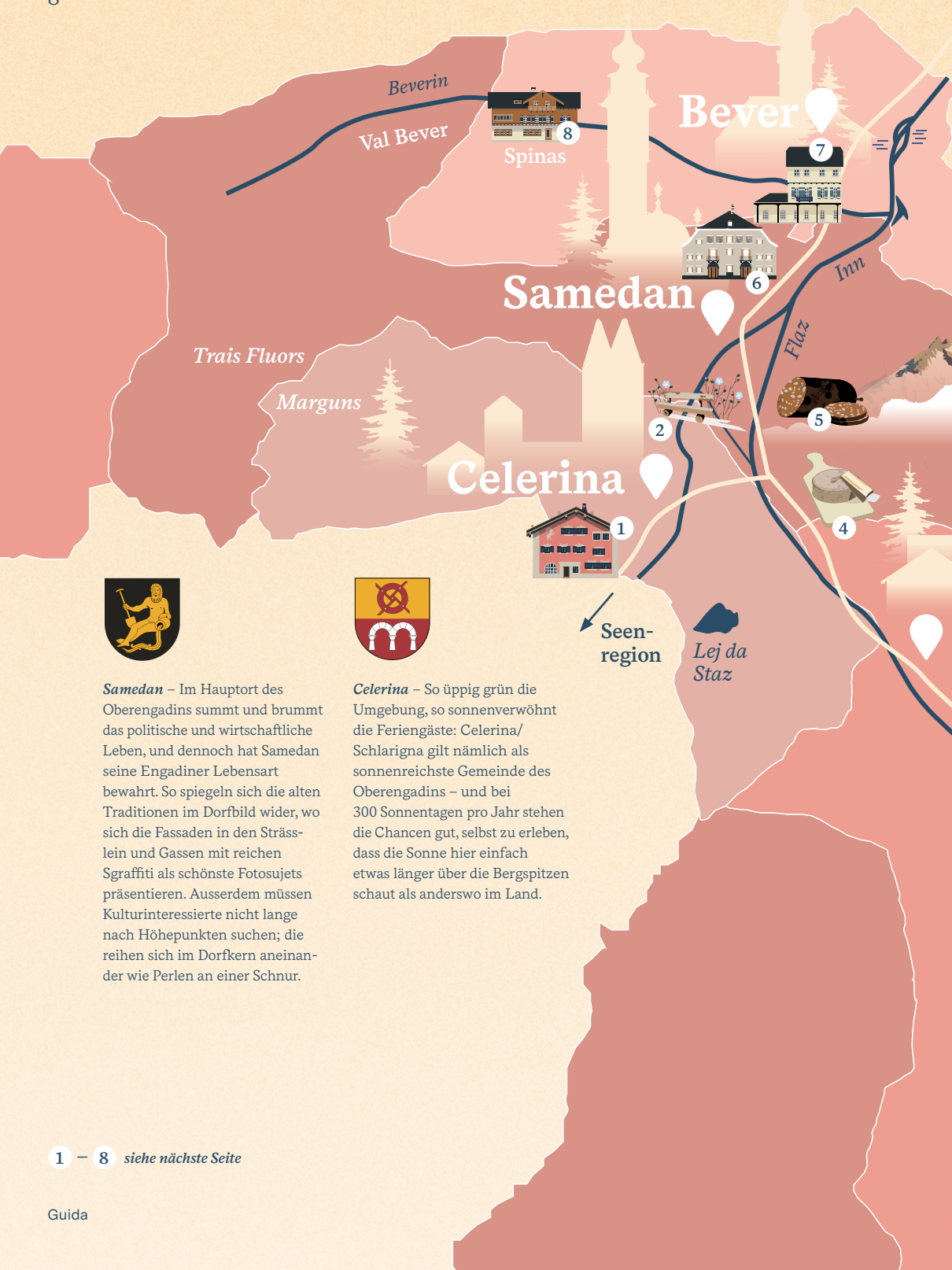
*St. Moritz* – Am Dorfrand von St. Moritz liegt umgeben von Lärchenwäldern das Suvretta House. Seit über hundert Jahren verwöhnt das Grand Hotel seine Gäste mit seinem berühmten Afternoon Tea. [suvrettahouse.ch](http://suvrettahouse.ch)



## Dorfführungen



Bei einem Dorfrundgang durch *Silvaplana, Sils, Maloja* oder *St. Moritz Neues und Altes* aus der Geschichte der drei Gemeinden erfahren und *Trouvaillen* entdecken.



**Samedan** – Im Hauptort des Oberengadins summt und brummt das politische und wirtschaftliche Leben, und dennoch hat Samedan seine Engadiner Lebensart bewahrt. So spiegeln sich die alten Traditionen im Dorfbild wider, wo sich die Fassaden in den Strässlein und Gassen mit reichen Sgraffiti als schönste Fotosujets präsentieren. Ausserdem müssen Kulturinteressierte nicht lange nach Höhepunkten suchen; die reihen sich im Dorfkern aneinander wie Perlen an einer Schnur.



**Celerina** – So üppig grün die Umgebung, so sonnenverwöhnt die Feriengäste: Celerina/Schlarigna gilt nämlich als sonnenreichste Gemeinde des Oberengadins – und bei 300 Sonnentagen pro Jahr stehen die Chancen gut, selbst zu erleben, dass die Sonne hier einfach etwas länger über die Bergspitzen schaut als anderswo im Land.

1 – 8 siehe nächste Seite

# Herzregion

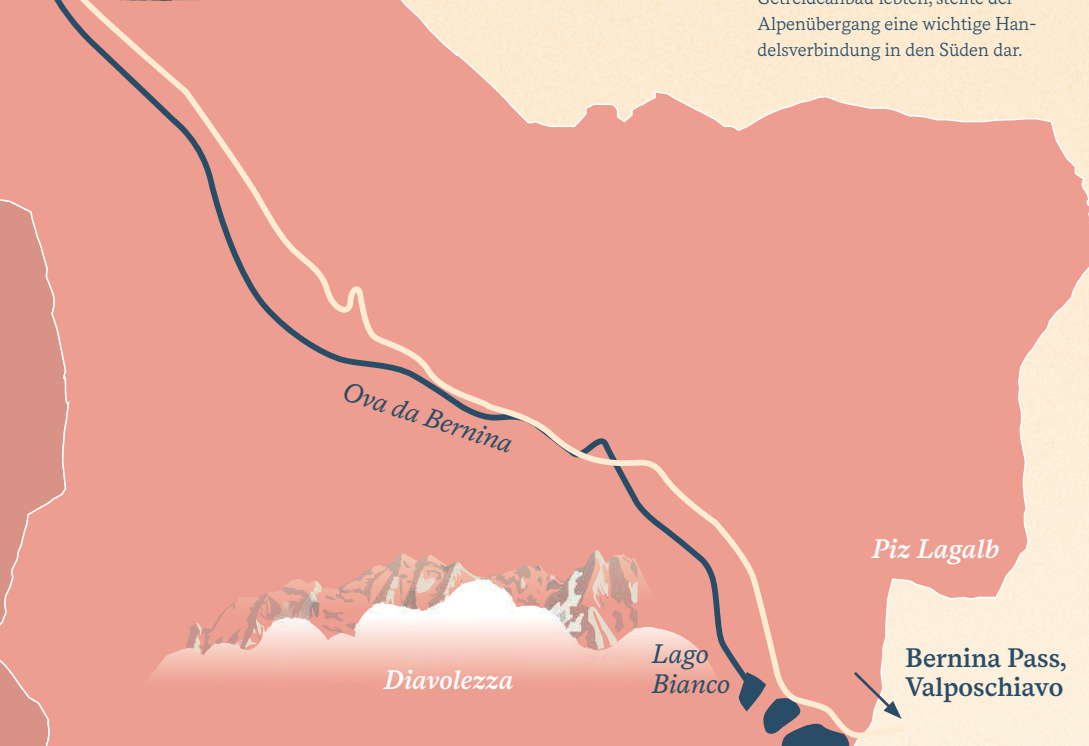
Celerina – Samedan – Bever – Pontresina



**Bever** – Ob Rosetten, Tiere, Wellenbänder oder Lebensweisen – auf den Fassaden der bunten Engadinerhäuser in Bever sind weisse, in den Verputz gekratzte Kunstwerke zu bestaunen, die sogenannten Sgraffiti. Auch heute noch findet die traditionelle Handwerkskunst bei Restaurierungen und Neubauten Anwendung.



**Pontresina** – Pontresina war im Mittelalter dank seiner Lage am Berninapass eine der bedeutendsten Gemeinden der Umgebung. Für die Pontresiner Bauern, die von Viehzucht, Jagd, Fischfang und Getreideanbau lebten, stellte der Alpenübergang eine wichtige Handelsverbindung in den Süden dar.



# Nos tips

## Besonderes aus der Region

### 1 Süsser Pause im Garten

#### *Celerina* – Der einladende

Garten der Chesa Rosatsch ist der ideale Ort für eine kleine Auszeit. Mit Blick auf den Inn lässt sich hier gemütlich ein Kaffee geniessen oder bei hausgemachtem Vanille-Soft-Ice nach geheimem Rezept eine süsser Pause einlegen. [rosatsch.ch](https://www.rosatsch.ch)

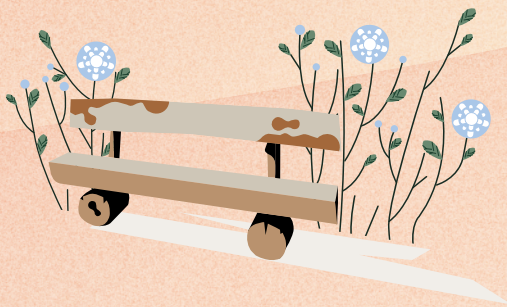


### 3 Wilde Wasser

*Pontresina* – Der Schwebelanken über der Wildwasserschluchten über der Wildwasserschlucht Ova da Bernina eröffnet den Blick in die Tiefe. Das tosende Wasser und die Kraft der Natur wecken alle Sinne. [engadin.ch/wildwasserschlucht-ova-da-bernina](https://www.engadin.ch/wildwasserschlucht-ova-da-bernina)

### 2 Ruheorte am Fluss

*Celerina* – Entlang des 2025 revitalisierten Innabschnitts laden schön gelegene Sitzbänke zum Verweilen ein. Besonders in den frühen Morgenstunden herrscht an diesem Ort Ruhe: Der Fluss gleitet leise vorbei, die Landschaft streckt sich dem Tag entgegen. Momente zum Durchatmen und Beobachten, wie die Natur erwacht. [engadin.ch/sitzbank-ochsenbrueggli](https://www.engadin.ch/sitzbank-ochsenbrueggli)



## Dorfführungen

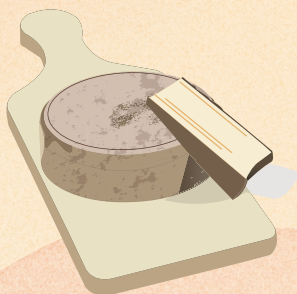


Bei einem Dorfrundgang durch Pontresina, Celerina, Samedan oder Bever Neues und Altes aus der Geschichte der vier Gemeinden erfahren und Trouvaillen entdecken.

#### 4 Im Käsehimmel

**Pontresina** – Über

300 Käsesorten warten in der Sennerei Pontresina auf Entdeckung, besonders beliebt ist das hausgemachte Gletscherfondue in fünf Varianten. Wer regionale Spezialitäten schätzt, sollte unbedingt hier einkaufen. [engadin.ch/sennerei-pontresina](http://engadin.ch/sennerei-pontresina)



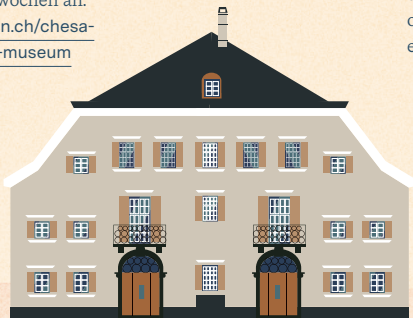
#### 5 Schlemmen mit Aussicht

**Samedan** – Die Alp Muottas

eignet sich hervorragend für einen Schlemmerstopp. Es gibt Angus-Salsiz, Engadiner Käse und hausgemachten Obstkuchen. Fünf Gehminuten von der Bergstation Muottas Muragl gelegen, lockt zudem der Blick auf das Engadiner Bergpanorama und die Seenplatte. Auch funktioniert die Alp gut als Ausgangsort für Wanderungen. [alpmuottas.ch](http://alpmuottas.ch)

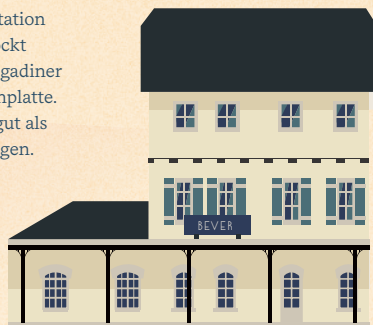
#### 6 Zentrum für das Rätoromanisch

**Samedan** – Die Chesa Planta in Samedan ist seit bald 80 Jahren als öffentliches Kulturzentrum zugänglich und gilt als zentraler Ort der rätoromanischen Sprache und Kultur im Oberengadin. Museum, Bibliothek und Archiv machen adelige Wohnkultur erlebbar und bewahren eine der bedeutendsten Sammlungen rätoromanischer Manuskripte. Das Haus bietet darüber hinaus Sprachkurse sowie lebendige Kulturwochen an. [engadin.ch/chesa-planta-museum](http://engadin.ch/chesa-planta-museum)



#### 7 An der UNESCO-Welterbestrecke

**Bever** – Im Rahmen des Baus der Albulalinie wurde der Bahnhof Bever zu Beginn des 20. Jahrhunderts errichtet. Heute ist er ein beliebter Ausgangspunkt für eine Fahrt auf den UNESCO-Welterbestrecken Albula und Bernina. [engadin.ch/panoramafahrten](http://engadin.ch/panoramafahrten)



#### 8 Gasthaus voller Genuss

**Bever** – Im Gasthaus Spinas werden regionale und saisonale Gerichte serviert, frisch und handgemacht, sowie Südtiroler Spezialitäten. In der wildromantischen Val Bever gelegen, ist das gemütliche Gasthaus zu Fuss, mit dem Bike, mit der Pferdekutsche oder der Rhätischen Bahn erreichbar. [spinasbever.ch](http://spinasbever.ch)



# La Plaiiv

La Punt Chamues-ch – Madulain – Zuoz – S-chanf



**Madulain** – In Madulain wohnen gerade mal knapp 200 Menschen. Damit ist es die kleinste Engadiner Gemeinde. Trotzdem fehlt es im Dorf an nichts. Insbesondere nicht an Schafen. Von denen leben circa 450, davon 250 Mutterschafe, in Madulain.



**La Punt Chamues-ch** – Kirchen, Brunnen, Gedenkstätten und mittendrin ein Fluss – La Punt Chamues-ch hat viele Gesichter. Der Dorfbrunnen beim alten Gemeindehaus etwa zeigt das Bildnis des Adam da Chamues-ch. Dieser war der Befreier des Oberengadins von der Vogtschaft auf Burg Guardaval. Als eines der wichtigsten gotischen Bauwerke im Engadin gilt die Dorfkirche von Chamues-ch. Die unteren Stockwerke des Turms und die Nordwand stammen jedoch aus der romanischen Epoche.



**S-chanf** – S-chanf ist der westliche Zugang zum Schweizerischen Nationalpark, zu dem auch die Val Trupchun gehört. Diese ist ein Seitental des Engadins und kann wohl als eines der wildreichsten Gebiete Europas bezeichnet werden. Zu sehen sind Hirsche, Rehe, Gämsen, Hasen, Murmeltiere, Steinadler, Bartgeier sowie eine fantastische Flora.



**Zuoz** – Im ehemaligen Hauptort des Oberengadins treffen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft schweizweit einmalig aufeinander. Hier das intakte, authentische Ortsbild mit seinen stattlichen Herrschaftshäusern und der gelebten romanischen Kultur, dort aufregende zeitgenössische Kunst in vielfältiger Form und die Jugend der Welt, welche das Lyceum Alpinum besucht.

# Nos tips

## Besonderes aus der Region

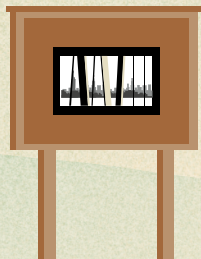
### 1 Kunst im Dialog mit der Natur

**La Punt Chamues-ch** – Die Waldgalerie in La Punt Chamues-ch ist ein einzigartiger Kunstraum im lichten Arven- und Lärchen-Wald «God Fainchs». Auf einem kurzen Rundweg durch den Wald erzählen wechselnde Ausstellungen an verschiedenen Stationen Geschichten aus Licht, Farbe und Perspektive. Der Zugang ist vom Dorfplatz Chamues-ch ausgeschildert, unterwegs laden Aussichtspunkte und kleine Details zum Verweilen und Staunen ein. [engadin.ch/waldgalerie-ausstellung](http://engadin.ch/waldgalerie-ausstellung)



### 2 Lesebank mit Aussicht

**La Punt Chamues-ch** – In der Plaiv laden fünf Sitzbänke namens «Lö da Ler» zum Lesen und Verweilen ein. Bei jeder Bank steht ein Holzhäuschen mit Büchern für jede Stimmung. Besonders schön ist die Lesebank «Arschaida» mit weitem Blick über La Punt Chamues-ch. Hier heisst es, Platz nehmen, die Aussicht wirken lassen, frische Bergluft einatmen, in Geschichten eintauchen und den Alltag vergessen. [engadin.ch/lesebank](http://engadin.ch/lesebank)



### 3 Geschichtsträchtige Mauern

**Madulain** – Über dem Dorf thronte einst die Burg Guardaval, heute eine Ruine. Der kurze Aufstieg zur Burg lohnt sich: Eine Infotafel erzählt ihre Geschichte und die Aussicht über das Oberengadin ist beeindruckend. Eine Sitzbank lädt dazu ein, das Panorama und das Rauschen der umliegenden Bäume zu geniessen. Oberhalb der Ruine führt ein aussichtsreicher Wanderweg von Zuoz Richtung Albulapass. [engadin.ch/ruine-guardaval](http://engadin.ch/ruine-guardaval)



## Dorfführungen

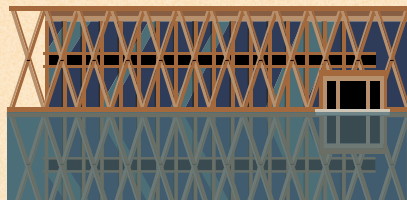


Bei einem Dorfrundgang durch La Punt Chamues-ch, Madulain, Zuoz oder S-chanf Neues und Altes aus der Geschichte der vier Gemeinden erfahren und Trouvaillen entdecken.

#### 4 Frisch vom Bio-Hof

**Madulain** – Seit 1957 bewirtschaftet die Familie Lenz den Bio-Bauernhof Stalla Lenz in der Nähe des Bahnhofs. Im Hofladen gibt es Lammfleisch und Lammfelle, im Sommer Gemüse aus dem Garten und das ganze Jahr über hausgemachte Köstlichkeiten wie Sirup oder Nusstorten.

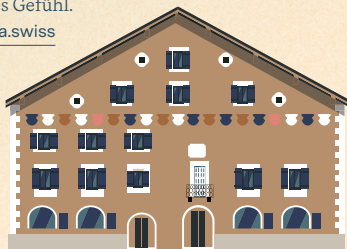
[engadin.ch/stalla-lenz](http://engadin.ch/stalla-lenz)



#### 5 Heimelige Stube

**Zuoz** – Am historischen Dorfplatz von Zuoz lädt die warme Arvenholzstube des Restaurants Crusch Alva zum Verweilen ein. Engadiner Klassiker wie Capuns, Pizzoccheri oder Gerstensuppe schmecken hier besonders gut und der Blick aus dem Fenster auf die charmanten Fassaden des Dorfplatzes sorgt für ein wohliges, heimeliges Gefühl.

[cruschalva.swiss](http://cruschalva.swiss)



#### 7 Gemütlicher Zwischenstopp

**S-chanf** – Das Serlas Viva ist ein Zwischenstopp, der sich lohnt. Im gemütlichen Café mit Blick in Richtung Nationalpark gibt es täglich frischgebackene Köstlichkeiten aus der Furnaria Grond, dazu eine feine Auswahl regionaler Produkte und Spezialitäten. Auch kann hier das Engadiner Bier aus der angrenzenden Bierbrauerei gekauft werden.

[engadin.ch/serlas-viva](http://engadin.ch/serlas-viva)



#### 8 Ruhiges Seitental

**S-chanf** – Die Val Susauna ist ein weniger bekanntes Seitental des Engadins, das aber vor allem während den Säumerzeiten ein viel begangener Durchgang über den Scalettapass war. Wer Ruhe sucht, findet sie hier.

[engadin.ch/chapella-val-susauna](http://engadin.ch/chapella-val-susauna)

#### 6 Das Archiv der Region

**Zuoz** – Mitten in Zuoz bewahrt das Kulturarchiv Oberengadin die Geschichte und Traditionen der Region. In den liebevoll aufbereiteten Sammlungen und Ausstellungen lässt sich eintauchen in das Leben, Arbeiten und Schaffen vergangener Zeiten. Ein Ort, der zum Stöbern, Entdecken und Innehalten einlädt und ein Gefühl für die reiche Kultur des Oberengadins vermittelt. Wöchentlich finden Führungen statt.

[engadin.ch/kulturarchiv](http://engadin.ch/kulturarchiv)



# Nos tips

## Events



14. Juni – 13. September 2026

## 1 Engadiner Kurorchester

**Pontresina & Sils** – Die Kurkonzerte des Ensembles Camerata Pontresina fanden bereits 1910 zum ersten Mal statt. Das Orchester spielt Salonmusik aus früherer Zeit, täglich im Taisalwald von Pontresina und ab Mitte August sonntags in Sils.

15. – 26. Juni & 17. – 28. August 2026

## 2 Engadinwing & Engadinwind

**Silvaplana** – Der seit 1977 auf dem Silvaplannersee stattfindende Surfmarathon ist die älteste Surfregatta der Welt und seit 25 Jahren Teil des «Engadinwind». Mit dem Wingfoil World Cup im Rahmen des «Engadinwing» kommt nun ein weiteres Spektakel auf dem See hinzu.

27. & 28. Juni 2026

## 3 open doors

Baukultur und Architektur erleben und hinter ansonsten verschlossene Türen blicken: das kann man während «open doors», wenn im Oberengadin über 80 ausgewählte Gebäude aus verschiedenen Epochen für die Bevölkerung geöffnet werden.

2. – 26. Juli 2026

## 4 Festival da Jazz

Vom legendären Dracula Club in St. Moritz bis zum mystischen Lej da Staz im Morgengrauen: das beliebte Jazz-Festival lockt seit vielen Jahren Musik- und Engadin-Begeisterte an einzigartige Locations, um aussergewöhnliche Talente zu hören.

3. & 4. Juli 2026

## 5 Bernina Ultraks

**Pontresina** – Die Bernina Ultraks bieten ein Trailrunning-Erlebnis mitten im Engadin. Strecken mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden führen durch spektakuläre Gebirgslandschaften und ziehen sowohl Hobby- als auch erfahrene Laufbegeisterte an.

19. – 23. August 2026

## 6 Swiss Epic

Der Swiss Epic ist ein 5-tägiges Mountainbike-Etappenrennen, das unter anderem auf den herrlichen Singletrails des Engadin stattfindet. Die Teilnehmenden treten zu zweit an und Ausdauer, Technik und Teamarbeit sind gefragt.

# Geheimtipps

## *durch die Jahreszeiten*



### **Frühsommer im Engadin**

Wenn sich während des Engadiner Frühsommers im Juni die Wiesen in farbenfrohe Bergblumenteppeiche verwandeln, lohnt sich ein Spaziergang durch die blühende Landschaft. Mit etwas Glück entdeckt man seltene Arten wie Schweizer Mannsschild, Türkenbund, Rotes und Schwarzes Männertreu sowie Edelweiss, Enzian, Arnika und verschiedene Glockenblumenarten.



### **Ab auf die Alp**

Was gibt es Köstlicheres als auf einer Wanderung bei einem Alpbetrieb Halt zu machen und vor Ort handgemachte Delikatessen wie frischen Bergkäse oder Yoghurt zu geniessen. Viele Alpbetriebe bieten ein kleines kulinarisches Angebot für Gäste: [engadin.ch/alpbetriebe](http://engadin.ch/alpbetriebe)



### **Herbst an den Seen**

Wenn die goldgelben Lärchen rund um die Engadiner Seen im Herbst ihre Nadeln ins Wasser fallen lassen, formen Wind und Wellen daraus lustige Kugeln. Während eines Herbstspaziergangs entlang der Seen kann man die sogenannten «Silserkugeln» entweder in ihrer natürlichen Form entdecken oder ihre süssen Namensvettern in den Filialen der Bäckerei Grond verspeisen.



### **Der Vogel in der Hand**

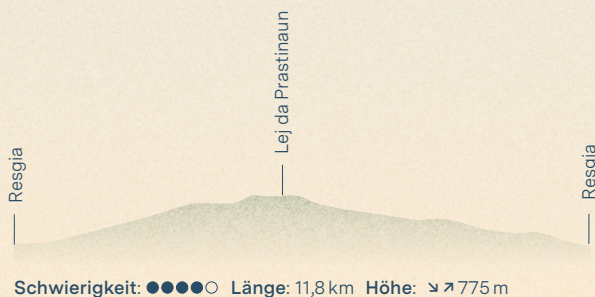
Ein besonderes Erlebnis für Gross und Klein findet sich bei der Vogelfutterstelle im Taiswald. Für eine Spende an den Vogelschutz Engadin kann man Vogelfutter beziehen, das Alpen- und Tannenmeisen, Finken und ihre gefiederten Freunde einem dankbar aus der Hand picken. Zu bestimmten Zeiten ist eine vogelkundige Person anwesend, die gerne Fragen zu Vogelbestimmung und mehr beantwortet.

# Inspiraziun Running



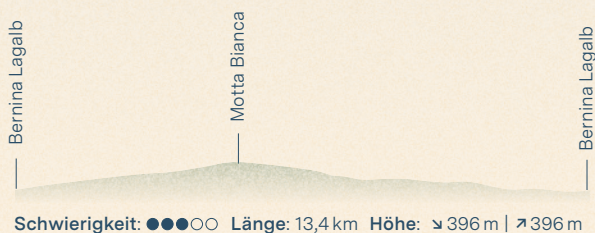
## 1 *Arpiglia Route*

**Zuoz** – Eine ideale Trainingsstrecke, gerade auch für den Engadin Ultra Trail, ist die Arpiglia Route. Von der Engadin Arena in der Resgia bei Zuoz führt sie hoch Richtung Munt Seja, zum hübschen Bergseelein Lej da Prastinaun und über die Alp Arpiglia wieder zurück zum Ausgangspunkt.



## 2 *Um den Piz Lagalb*

**Pontresina** – Durch die wilde Val Minor, um den Piz Lagalb und entlang des Lago Bianco zurück nach Lagalb gehen die Trails dieser schönen Tour. Sie kann mit einem Abstecher zur Forcola di Livigno verlängert werden und führt neben dem beeindruckenden Lago Bianco auf der Berninapasshöhe an mehreren kleinen Bergseen vorbei.





### 3 *Trailrun Sils*

*Sils* – Seesicht hinab auf den Silsersee geniesst man von diesem Rundweg aus, der bis zum Lägħ da Lunghin auf 2'484 m ü. M. führt. Gestartet wird bei Sils Baselgia mit einem flachen Stück dem türkisfarbenen Wasser entlang. Ab Maloja geht's dann aufwärts auf steinigen Pfaden zum Lägħ da Lunghin. Hier lohnt es sich, eine kurze Verschnaufpause

einzulegen und das grossartige Bergpanorama und den Blick auf schneebedeckte Gipfel zu geniessen. Auf dem Rückweg lädt das malerische Dorf Grevasalvas zu einer weiteren Rast ein, bevor es dann auf Teilen der Via Engiadina wieder hinab zum glitzernden Silsersee geht.

Bild: PatitucciPhoto



Schwierigkeit: ●●●●○ Länge: 18,2 km Höhe: ↘ 746 m | ↗ 746 m

# Inspiraziun Familie



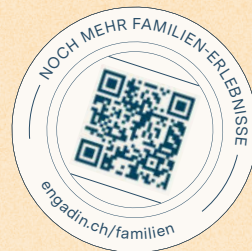
## 1 *Aventüra illa natüra*

**S-chanf** – Im Schweizerischen Nationalpark, dem ältesten Nationalpark der Alpen, leben Wildtiere in einem geschützten Habitat, wo sie genügend Nahrung und Rückzugsmöglichkeiten finden. Unter diesen komfortablen Umständen lassen sie sich von Weitem gerne von Zweibeinern beobachten. Besonders die Val Trupchun eignet sich ideal für einen Besuch mit der Familie. Mit dem kleinen Bummelzug erreicht man bequem die Haltestelle Varusch beim Parkeingang und von da geht es mit Feldstecher und wachem Geist eigenständig und auf schönen Wegen bis zur Alp Trupchun.



**Schwierigkeit:** ●●○○○ **Länge:** 13,9km **Höhe:** ↘ ↗ 441m

Verschiedene Sitzbänke laden unterwegs zu Pausen ein. Auf dem Rückweg sollte genug Zeit für den Parc Alpin beim Parkplatz Prasüras eingeplant werden: einem Seilpark mit fünf unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen für Fun in luftiger Höhe.



## 2 Alperlebnisweg

*Celerina* – Wie jedes Jahr verbringen Mevina und Neves den Sommer auf der Alp. Sie treiben die Kuhherde mit dem Älpler Richtung Alp Laret und freunden sich dabei mit Grischa, einem unerfahrenen, aber neugierigen Kalb, an. Auf dem Erlebnisweg Marguns lernen Kinder mit Hilfe des lustigen Trios Mevina, Neves und Grischa das Leben auf der Alp kennen – vom Alpaufzug nach Marguns bis zum Alpauszug zurück nach Celerina.



## 3 Schmugglerweg Maloja

*Maloja* – Auf dem Schmugglerweg bei Maloja suchen Kinder und Erwachsene gemeinsam nach verborgenem Schmuggelgut und lernen dabei, sich nach Himmelsrichtungen und dem Sonnenstand zu orientieren oder erste Hilfe bei kleinen Verletzungen zu leisten – genauso wie dies einst Schmuggelnde getan und erlebt haben. Die rund anderthalb-stündige Wanderung endet beim Bergsee Lägh da Bitabergh, dessen Ufer zum Rasten und Spielen einlädt, oder man macht einen kleinen Umweg zum ebenfalls zauberhaften Lägh da Cavloc.



# Inspiraziun Bike

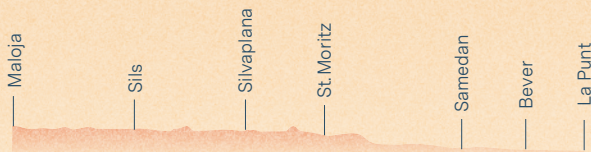


## 1 Stets dem Wasser nach

**Maloja – S-chanf** – Der länderübergreifende Inradweg misst stolze 520 Kilometer von der Quelle des Inns bei Maloja bis zu seiner Mündung in die Donau bei Passau. Die Teilstrecke durchs Engadin beginnt in Maloja und führt den Seen entlang nach St. Moritz. Auf der rechten Flussseite des Inns geht es von da immer leicht abwärts Richtung des ersten Etappenziels in La Punt. Die zweite Etappe führt durch die Plaiv-Region nach Zernez im Unterengadin, dem immer wilder werdenden Fluss entlang.



Ideal für Gravelbikes



Schwierigkeit: ●●○○○ Länge: 33,2 km Höhe: ↘ 130 m | ↗ 18 m

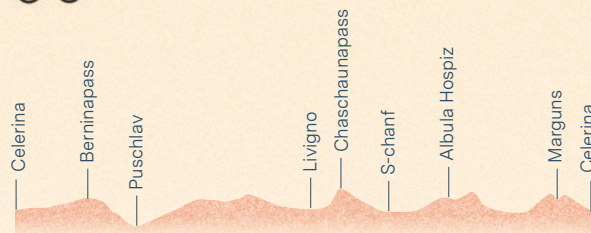


## 2 Hüttentour

**Ab Celerina** – Die Hüttentour führt Bikende und E-Bikende in vier Etappen von Celerina über den Berninapass, hinab ins Puschlav bis nach Italien und durch den wilden Nationalpark zurück ins Engadin, wo weitere Highlights warten. Übernachtet wird in traumhaft gelegenen Berghütten.



Ideal für Mountainbikes



Schwierigkeit: ●●●●● Länge: 163,7 km Höhe: ↘ 5'266 m | ↗ 4'266 m

Bild oben: Florence Gross



### 3 kulTOUR

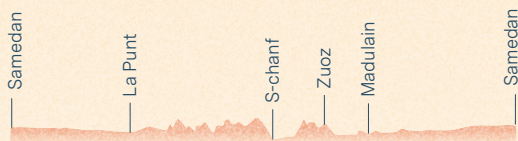
Auf zwei verschiedenen Routen können Radelnde unterwegs Spannendes über architektonische Highlights und Kulturschätze sowie die rätoromanische Sprache entdecken und gleichzeitig Einblicke in die Entwicklung des Engadins vom landwirtschaftlich geprägten Tal zu einer internationalen Tourismusdestination erhalten. Die gewünschte Route kann auf einer Webapp ausgewählt werden,

über die dann automatisch Hintergrundinformationen zu den kulturell interessanten Stationen unterwegs erscheinen. Beide kulTOUR-Varianten sind im Gelände als solche markiert und ermöglichen ein entspanntes Losradeln. An mehreren «Energybänkli» entlang der Routen können die Batterien der Bikes geladen werden, während die Velofahrenden eine verdiente Pause machen.



Ideal für Elektrobikes

Bild: Filip Zuan



Schwierigkeit: ●○○○○ Länge: 30,8 km Höhe: ↘ ↗ 256 m



Schwierigkeit: ●○○○○ Länge: 25 km Höhe: ↘ ↗ 322 m

# Inspiraziun Wasser



## 1 *Back to nature*

**Bever** – Bei Bever gibt es eines der schönsten Revitalisierungsprojekte der jüngsten Zeit in der Schweiz zu besichtigen. Wo der Lauf des Inns einst von Dämmen eingeschränkt war, frönt er heute seiner wiedergewonnenen Freiheit. Auf gut zwei Kilometern gestaltet er sein Flussbett selbst und es ist eine Freude, den mäandrierenden Wasserläufen entlang zu spazieren. Die Auenlandschaft bietet vielen Säugetieren, Reptilien, Insekten und Pflanzen eine Heimat.

### Information

Vor Ort erklären mehrere Infotafeln das Revitalisierungsprojekt und geben Einblick in die Fauna und Flora.

### Top Tipp

Geführte Wanderungen: Von Juni bis Oktober gibt es an ausgewählten Daten geführte Wanderungen durch das alpine Auengebiet. [engadin.ch/innauen](http://engadin.ch/innauen)



## 2 River Rafting Fun

Diese Sightseeing-Tour findet für einmal nicht auf trockenem Boden statt: Ob gemütliches Rafting mit der ganzen Familie oder Wildwasser-Action, der Inn bietet für beide Varianten die entsprechende Wasserkraft. Die erfahrenen Guides des Engadin Outdoor Centers garantieren je nach Gusto ein gemütliches oder aufregendes Abenteuer auf dem Wasser.

### Information

Engadin Outdoor Center  
T. +41 76 748 86 68

### Top Tipp

Eine tolle Familien-Rafting-Tour auf der Flaz führt durch Pontresina.



## 3 Ein Tag am See

**Engadiner Seen** – Der Malojawind teilt die Sommertage auf den Engadiner Seen in eine windreiche und windstille Phase. SUP-Fans lieben zweitens in den frühen Morgenstunden. Wenn der See noch spiegelglatt ist und die Sonnenstrahlen flach über die Bergänge scheinen, paddeln sie in meditativer Ruhe übers Wasser. Frisch der Wind dann um den Mittag herum auf, kommen die Segel-Wassersportler:innen zum Zug. In der Seenregion haben auch kälteunempfindliche Schwimmmatten die Qual der Wahl. Für einen vergnügten Badespass bieten sich der Lej Nair in Silvaplana an, der Silsersee bei der Halbinsel Chastè oder der Lâgh da Cavloc in Maloja.

### Information

Alles über Kurse, Materialmiete und rund um das Verhalten an Bergseen:  
[engadin.ch/wassersport](http://engadin.ch/wassersport)

### Mietmaterial

Swiss Kitesurf Silvaplana  
Windsurfing Silvaplana  
Restaurant Murtaröl Plaun da Lej  
Camping Maloja

# Inspiraziun

## Wandern



### 1 Durch die wilde Val Chamuera

**Samedan – La Punt** – Von Punt Muragl geht es mit der Standseilbahn hoch auf den Gipfel des Muottas Muragl. Hier geniesst man ein Panorama mit Weitblick auf die Oberengadiner Seenplatte. Auf der folgenden rund sechsstündigen Wanderung taucht man in die versteckte Val Chamuera ein und entdeckt die majestätische und etwas andere «Alphütte» auf der Alp Serlas.

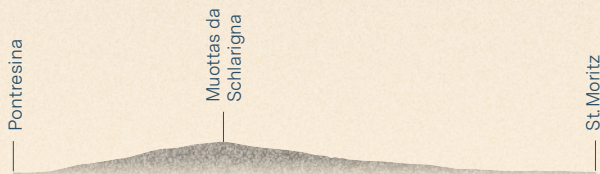


Schwierigkeit: ●●●●○ Länge: 17,7km Höhe: ↘ 1'223 m | ↗ 477 m



### 2 Die älteste Arve besuchen

**Celerina** – Auf einer sportlichen Wanderung vom Stazerwald hinauf zum Muottas da Schlarigna (2'305 m ü. M.) können einige der ältesten Arven der Welt besucht werden. Bereits der Aufstieg führt durch ursprüngliche Waldabschnitte, aber einem ganz besonderen Baum-Exemplar begegnet man beim Abstieg. Kurz unterhalb der Wegkreuzung Richtung Alp Staz steht eine knorrige Arve aus dem 15. Jahrhundert, die stolze 6,7 Meter Stammumfang misst.



Schwierigkeit: ●●●○○ Länge: 14,1km Höhe: ↘ 569 m | ↗ 568 m

Bild unten: Filip Zuan



### 3 *Panoramaweg zur Forno­hütte*

*Maloja* – Für die Panoramaroute durch die Val Forno und zur gleichnamigen Hütte zweigt man beim Wegweiser Plan Canin nach links über die Brücke in die Val Muretto ab. Der Weg durch die Val Forno bis zur SAC-Hütte führt durch sämtliche Vegetationsstufen einer Gebirgslandschaft – von den Wäldern Malojas durch die Alpenrosenfelder

und Wiesen oberhalb des Lägh da Cavloc bis in ein Gletschervorfeld mit vielen Murmeltieren. Die Tief- und Weitblicke ins Tal auf diesem Weg wirken noch lange nach, während man auf der Terrasse der Forno­hütte sitzt und den Gletscher und die umliegenden Gipfel bestaunt.

Bild: Filip Zuan



Schwierigkeit: ●●●●○ Länge: 11 km Höhe: ↘ 213 m | ↗ 815 m

# Inspiraziun Klettern



## 1 Klettersteig La Resgia

**Pontresina** – Dieser sportliche, aber nicht extreme Klettersteig am südlichen Ortsrand von Pontresina führt einem Wasserfall entlang hoch, schlängelt sich über senkrechte Leitern, luftige Seilbrücken und wird beim «Adlerhorst» gar kurz überhängend. Der Endpunkt liegt ungefähr 15 Minuten unterhalb des Restaurants Alp Languard und des gleichnamigen Sesselliftes, der einen wieder zurück nach Pontresina schaukelt. Lieber fachkundig betreut auf den Klettersteig? Die Bergsteigerschule Pontresina bietet geführte Touren an.

Information  
Bergsteigerschule Pontresina  
T. +41 81 842 82 82

Top Tipp  
Der Klettersteig La Resgia ist für Kinder ab 12 Jahren und einer Mindestgrösse von 1,40 Meter empfehlenswert.



## 2 Gletschertour

**Pontresina** – Die Eiszunge des Morteratschgletschers von ganz nah zu sehen, gehört sicherlich zu den ganz besonderen Bergerlebnissen im Engadin. Einer der Wege dorthin führt über einen weiteren Gletscher, den Persgletscher. Ab dem Berghaus Diavolezza verläuft die Route zuerst bis zu dessen Seitenmoräne und danach quer darüber. Geführte Gletschertouren bietet die Bergsteigerschule Pontresina an.

Information  
Bergsteigerschule Pontresina  
T. +41 81 842 82 82

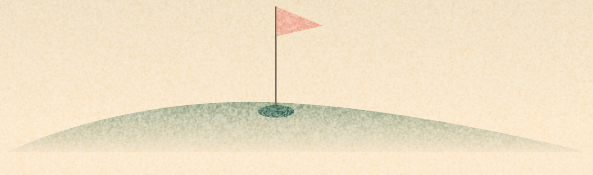
Top Tipp  
Das Betreten des Morteratschgletschers wird nur mit Bergführer:in und entsprechender Ausrüstung empfohlen.

# Inspiraziun Golf



## 1 Golfanlage Samedan

**Samedan** – Der Golfplatz in Samedan ist der älteste in der Schweiz. Er wurde 1893 in Betrieb genommen und der Mitgliederbeitrag betrug damals 25 Franken im Jahr. Der Platz ist geprägt von einem offenen, flachen Terrain mit mehreren Wasserläufen und der zusätzlichen Tücke des Malojawindes.



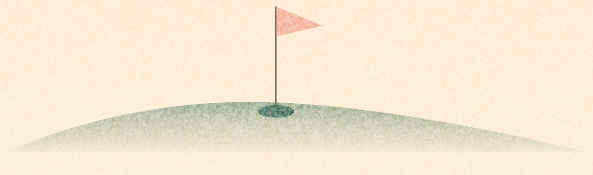
**Information**  
Golf Engadin St. Moritz AG  
Anlage Samedan  
T. +41 81 851 04 66

**Top Tipp**  
Vom 26. – 28. Juni 2026 findet die Engadine Amateur Championship statt. Alle Infos: [engadin-golf.ch](http://engadin-golf.ch)



## 2 Golfanlage Zuoz-Madulain

**Zuoz – Madulain** – Der 18-Loch-Platz von Zuoz-Madulain wurde 2003 eröffnet und bietet spannend und abwechslungsreich gestaltete Holes für jedes Niveau. Beim Familien-Golf machen Kinder ihre ersten Golfversuche und es gibt Zeiten, in denen auch die vierbeinigen Begleiter mit auf den Platz dürfen.



**Information**  
Golf Engadin St. Moritz AG  
Anlage Zuoz-Madulain  
T. +41 81 851 35 80

**Top Tipp**  
Mietangebot, Golftextilien und Accessoires gibt es im Pro Shop von Willy Sport. [willy-sport.ch](http://willy-sport.ch)

# Inspiraziun Wintersport



## 1 Märchenhafter Eisweg

**Madulain – Zuoz** – Der Eisweg Madulain-Zuoz führt durch die herrlich winterliche Auenlandschaft entlang des Inns. Lichtspiele auf dem Fluss, Blicke an historische Häuserfassaden der Dörfer und die Ruhe der Talfäche begleiten die Schlittschuhläufer:innen. Bei guter Witterung ist der Eisweg in Vollmondnächten offen, was ein ganz besonders magisches Abenteuer verspricht.

Schlittschuhmiete  
Willy Sport, Zuoz  
Colani Sport, La Punt Chamues-ch

**Top Tipp**  
Warme Getränke und ein Stück Kuchen gibt es in der Lounge bei der Engadin River Ranch.



## 2 Genussloipe

**Celerina – Zuoz** – So macht Langlaufen doppelt Spass: wenn man den winterlichen Lauf auf der Loipe mit hochklassiger Kulinarik verbindet. Die Genussloipe ist eine leichte Route zwischen Celerina und Zuoz, die zum Teil auf der Strecke des berühmten Skimarathons verläuft. Bei mehreren Stops in ausgewählten Restaurants werden jeweils ein Gericht und ein Getränk serviert. So wechseln sich Sport und Stärkung genussvoll ab.

### Information

Start: Chesa Rosatsch, Celerina  
Ziel: Restaurant Sur En, Zuoz  
Zeit: rund 4 Stunden inkl. Mahlzeiten  
Preis: 65 CHF

### Reservation

[engadin.ch/genussloipe](http://engadin.ch/genussloipe)



## 3 Schneeschuhtrail Sils

**Sils** – Auf der mittelschweren Route durch den verschneiten Bergwald über die Muotta da Güvè und wieder zurück wird man mit einer faszinierenden Aussicht und einem eindrücklichen Naturerlebnis belohnt. Mit Sicht ins Fextal sowie über den Silsersee schnuppert man jene Luft, die vor hundert Jahren Dichtkunst und Philosophie inspirierte. Diese Route ist für Schneeschuhläufer:innen mit mittlerer bis guter Kondition geeignet.

### Information

Sils verfügt über vier markierte Schneeschuhtrails: ein leichter nach Suot Ovas, der oben beschriebene zur Muotta da Güvè, den Corvatsch Lake Trail und den Schneeschuhtrail Isola – Sils.

### Materialmiete

Intersport La Fainera, Sils  
Giovanolli Sport, Sils

# Inspiraziun Wintersport

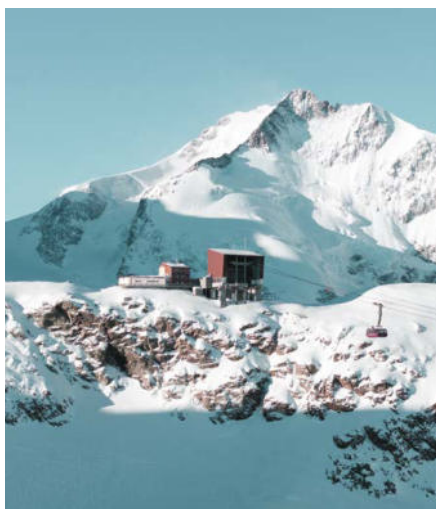


## 4 Schlittelspass

**La Punt Chamues-ch** – Im Winter, wenn die Strasse für den Verkehr gesperrt bleibt, verwandelt sich die Albulapassstrasse oberhalb von La Punt zur einzigartigen und rasanten Schlittelpiste. Der Spass beginnt an der oberen Barriere bei der Alp Proliebas, zu der man den Schlitten zu Fuss hochziehen muss, wobei man die frische Luft und sonnige Aussicht genießt. Als Belohnung winkt das 2,35 km lange Schlittelvergnügen, das von Mitte bis Ende Dezember sowie im Februar und März bei guten Schneebedingungen täglich geöffnet ist.

Mietmaterial  
Willy Sport, Zuoz  
Colani Sport, La Punt Chamues-ch

Nachtschlitteln  
Im Februar wird die Schlittelstrasse einmal pro Woche am Abend beleuchtet.



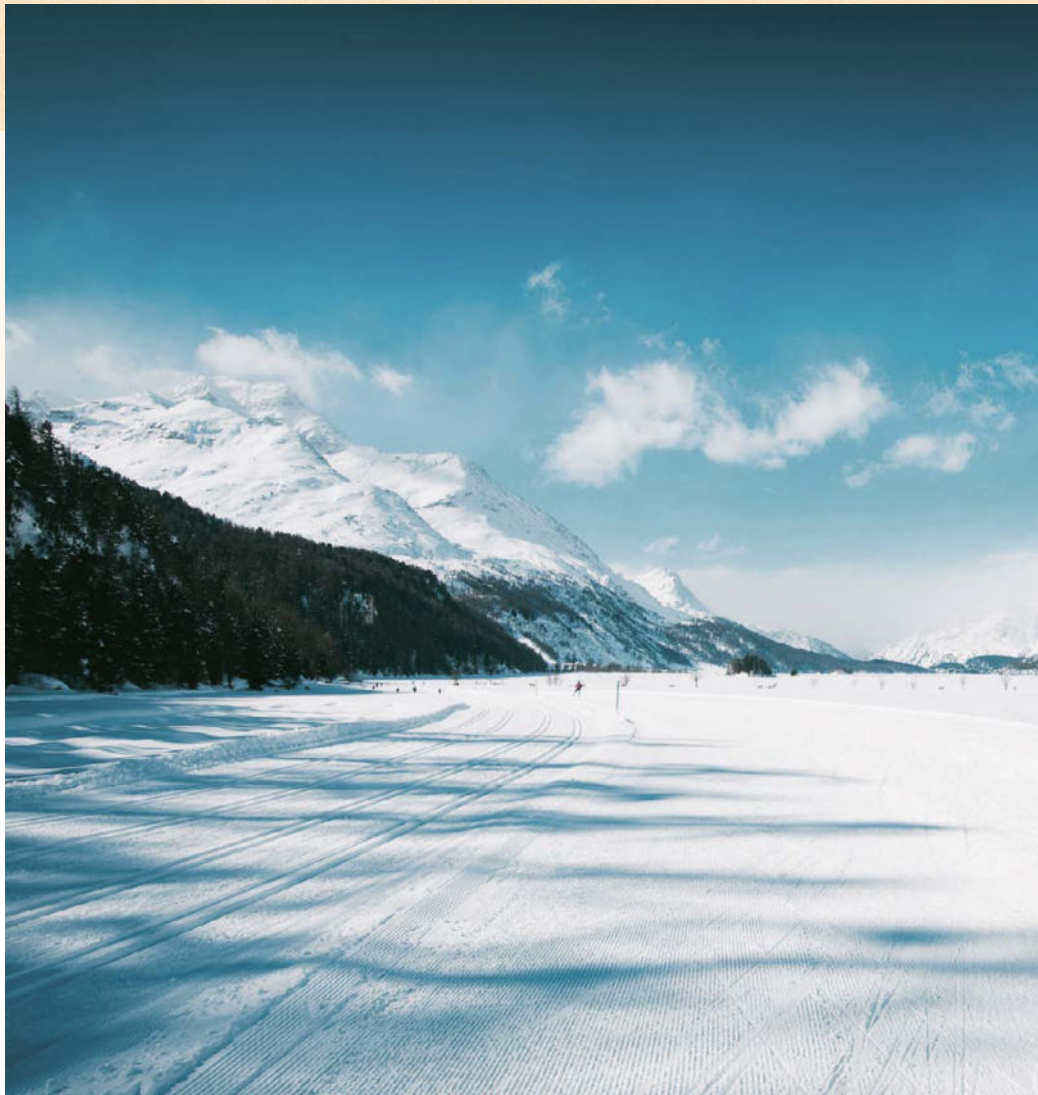
## 5 Diavolezza-Abfahrt

**Pontresina** – Skifahren an der Diavolezza bedeutet neben normalem Pistenvergnügen auch ein hochalpines Gletschererlebnis auf Brettern: Die Gletscherabfahrt ist eine 8 km lange unpräparierte Piste und führt Skifahrer:innen und Snowboarder:innen in die Wildnis des Pers- und Morteratschgletschers.

Bei Vollmond geht der Pistenspass auch nach Einbruch der Dunkelheit weiter: «Glüna Plaina» heisst Vollmond auf Rätoromanisch und bedeutet gleichzeitig ein unvergessliches, nächtliches Skivergnügen an der Diavolezza.

Informationen  
Berghaus Diavolezza  
T. +41 81 839 39 00  
Bergbahnen von Corvatsch AG  
T. +41 81 838 73 73

Top Tipp  
Seit 2024 findet auf der Diavolezza-Strecke wieder das Volksskirennen «Diavolezza Glacier Race» statt.  
[glacier-race.ch](http://glacier-race.ch)



## 6 *Seenweg St. Moritz – Sils – Maloja*

*St. Moritz – Maloja* – Das winterliche Oberengadin ist geprägt von einem dichten Netz an gut präparierten Winterwanderwegen. Zu den Klassikern gehört sicherlich der Weg auf und entlang der vereisten Seen von St. Moritz bis Maloja. Stete Begleiter: die Sonne sowie das ganze Bergpanorama des Engadins. In Sils lohnt sich ein Abstecher ins malerische Dorf zu einer kleinen Stärkung und auch der idyllische Weiler Isola weiter südlich lädt zu einer Verschnaufpause ein. Von Maloja geht es mit dem Postauto zurück zum Ausgangspunkt.

### Informationen

Start: St. Moritz Bad, bei Signalbahn  
Ziel: Maloja, Dorf  
Zeit: 5 Stunden

### Top Tipp

Je nach Wind kann die Tour auch in umgekehrter Richtung erfolgen.

# «Ich bin glücklich hier»



*Zitate berühmter Dichter:innen über ihr Engadin*

**«Er schenkte mir das Engadin.  
Ich liebe es noch heute.»**

AUS «MONTAUK» (1975)

MAX FRISCH (1911 – 1991),  
SCHWEIZER SCHRIFTSTELLER



**«Die Verbindung von südlichem  
Licht und nordischer Herbheit  
gibt ihm (dem Engadin) jenen  
schwer zu fassenden und einzig-  
artigen Reiz.»**

AUS «WAS NICHT IM BAEDEKER STEHT» (1932)

ANNEMARIE SCHWARZENBACH (1908 – 1942),  
SCHWEIZER FOTOGRAFIN UND AUTORIN

**«Gesehen habe ich viele Landschaften (...) und wohl die schönste, am stärksten auf mich wirkende von diesen Landschaften ist das obere Engadin.»**

AUS EINEM BRIEF

HERMANN HESSE (1877 – 1962),  
DEUTSCHER SCHRIFTSTELLER



**«Diese Gegend ist mir blutsverwandt, ja noch mehr.»**

AUS «DER WANDERER UND SEIN SCHATTEN» (1880)

FRIEDRICH NIETZSCHE (1844 – 1900),  
DEUTSCHER SCHRIFTSTELLER

**«Dies Engadin ist der schönste Aufenthalt der Welt. (...) Ich glaube beinahe, ich bin glücklich hier.»**

AUS EINEM BRIEF

THOMAS MANN (1875 – 1955),  
DEUTSCHER SCHRIFTSTELLER



**Herausgeber:** Engadin Tourismus AG, engadin.ch — **Kontakt:** Sereina Jost, sereina.jost@engadin.ch — **Produktion / Konzept / Text / Redaktion / Lektorat / Korrektorat:** Transhelvetica / Passaport AG, transhelvetica.ch; Jon & Pia Bollmann, Claudius Wirz, Karin Dehmer, Fiorel Gloor, Martin Hoch, Claudia Walder, Jana Avanzini — **Layout:** Transhelvetica / Passaport AG; Franca Sidler — **Bilder:** Lea Meienberg, leameienberg.ch; falls nicht speziell erwähnt, von Engadin Tourismus AG und Partnern zur Verfügung gestellt — **Illustrationen:** Atelier Cartographik — **Druck:** Multicolor Print AG, Baar — **Copyright:** All rights reserved. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Tourismusorganisation Engadin Tourismus AG und unter Angabe der Quelle. Verkaufspreis: CHF 20.–

# Guida



ENGADIN

