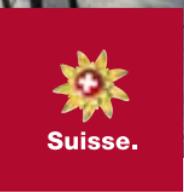


INSPIRING MEETING HOTELS

FRANÇAIS ENGLISH



 HotellerieSuisse

Inspiring Meeting Hotels



← Tous les livrets en un coup d'œil. All booklets at a glance.
MySwitzerland.com/brochures

Vous voulez vous évader du quotidien professionnel avec votre entreprise et chercher la voie vers un avenir prometteur? Ce livret s'adresse à vous. Avec leur situation inspirante, les Inspiring Meeting Hotels ouvrent les esprits à de nouvelles perspectives et aux expériences d'équipe motivantes. Nous espérons que vous trouverez du plaisir à le lire.

Et il y a bien plus à découvrir!

Si, par exemple, l'insolite vous attire et si vous aimez être transporté à une époque passée, vous adorerez feuilleter le livret des Swiss Historic Hotels. Si vous passez des vacances en famille et aimez les contes d'enfants, le livret sur les Swiss Family Hotels & Lodgings va tout simplement vous enthousiasmer. Enfin, si vous avez besoin d'une pause dans un monde plus calme et si la notion de bain de forêt vous intrigue, le livret des Spa & Vitality Hotels vous inspirera.

If you want to break away from the regular office routine and put all of your focus into making the company a success, this booklet on Inspiring Meeting Hotels is indispensable, since the hotels' inspiring settings cannot fail to provide new perspectives and unifying team experiences. We hope you find it an enjoyable read.

And there is so much more still to be discovered!

If you're looking for something really special and enjoy immersing yourself in a bygone age, we highly recommend the booklet on Swiss Historic Hotels. If you're travelling with the whole family and enjoy children's stories, you'll love the booklet about Swiss Family Hotels & Lodgings. And if you need to take some time out in tranquil surroundings and want to learn more about forest bathing, you'll find the right inspiration in the booklet on Spa & Vitality Hotels.

CONTENU CONTENTS

Plus de concentration. Improved focus.

Critères d'hébergement. Accommodation criteria.

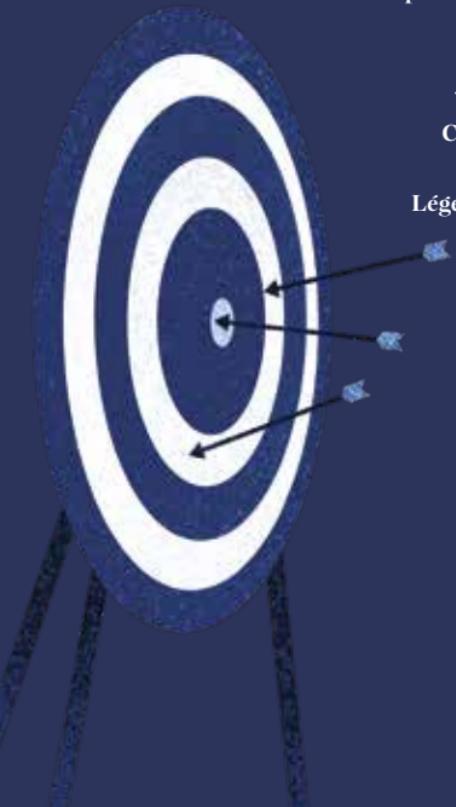
(1) – (46)

Inspiring Meeting Hotels



Carte. Map.

Légende. Legend.



Plus de concentration. Improved focus.

Beaucoup d'entre nous connaissent cela: la liste des choses à faire s'allonge et on se disperse en tentant de la surmonter en travaillant sur plusieurs projets en même temps. Ou bien on perd le fil lors d'une présentation et on ne peut pas faire passer clairement des informations précieuses. Dans ces moments, nous aspirons à plus de concentration. Peut-on s'exercer à une réflexion concentrée? Est-il possible d'être totalement présent à un moment précis et de donner le meilleur de soi? Nous en avons discuté avec Henning Beck, neuroscientifique, et Cla Mosca, champion du monde et coach.

For many of us, our to-do lists are getting longer and longer, and our attempts to tackle several projects at the same time fail miserably due to lack of concentration. Or we lose the thread during a presentation and are unable to clearly convey all of the invaluable information. In such times, we wish we had a clearer focus. But can you learn how to concentrate the mind? Is it possible to be fully present in the moment and perform to the best of your ability? We asked the neuroscientist Henning Beck and world champion and coach Cla Mosca for their opinion on the matter.



Henning Beck est neuroscientifique. Il explique au public et aux entreprises le fonctionnement du cerveau et montre comment, avec quelques astuces, on peut l'utiliser pour réfléchir de façon plus innovante et intelligente.

Henning Beck is a neuroscientist. He teaches individuals and companies how the brain works and shows them how to use techniques to manipulate the brain into thinking more innovatively and intelligently.

Un entretien avec le neuroscientifique Henning Beck sur le travail concentré.

An interview with neuroscientist
Henning Beck on focused working.



«Le fait qu'une chose nous distraie n'est pas dû à la distraction en soi, mais souvent à notre activité!»

“Whether or not something distracts us does not depend on the distraction itself, but on our activity!”

Monsieur Beck, que se passe-t-il dans notre cerveau quand nous sommes concentrés?

Le cerveau évacue toujours de notre conscience d'énormes quantités d'impressions sensorielles sans importance sur le moment. Ainsi, nous ne remarquons généralement pas les chaussures à nos pieds, les lunettes sur notre nez ou le port de nos vêtements. Cela évite à

Mr Beck, what happens in our brain when we are focused?

The brain is continuously filtering numerous sensory stimuli from our consciousness that are not important at that moment. Usually, you are not conscious of whether you are wearing shoes or glasses, or how your clothes fit your body. This prevents the brain from becoming overburdened with unnecessary stimuli.

notre cerveau d'être surchargé d'impressions inutiles.

Quand nous nous concentrons, le cerveau enclenche même ce filtre des impressions en mode «aigu» et évacue encore plus d'impressions jusqu'à ce que l'on ne perçoive plus ce qui nous entoure.

Pourquoi nous laissons-nous si facilement distraire?

Le fait qu'une chose nous distraie ou pas n'est pas dû à la distraction en soi, mais souvent à notre activité. Si l'activité est trop banale ou trop compliquée, alors nous sommes très réceptifs aux distractions. Nous nous ennuyons ou sommes dépassés et nos pensées s'évadent au moindre bruit.

L'exigence d'une plus grande efficacité au travail est et reste centrale. Qu'en pensez-vous?

En principe, le monde du travail actuel n'est pas adapté à la nature humaine. Nous sommes des êtres qui expérimentent, testent, échouent et recommencent. Mais le monde du travail exige que nous refoulions nos instincts naturels.

Le mot d'ordre est: «Ne fais pas d'erreur, concentre-toi, ne te disperse pas!» Mais c'est exactement ce que l'être humain ne sait pas bien faire. Nous ne sommes pas des machines. Dans le monde du travail, les humains sont traités comme des machines et l'on s'étonne alors qu'ils soient remplacés.

When we concentrate, the brain “sharpens” this sensory filter and filters out even more stimuli until we are no longer conscious of our environment.

Why are we so easily distracted?

Whether or not something distracts us does not depend on the distraction itself, but on our activity. When the job is very mundane or complicated, we become extremely susceptible to distractions. We become bored or overwhelmed, and our mind wanders at the smallest noise.

There is still huge demand for greater efficiency in the world of work. What do you think about that?

In many ways, today's world of work is not geared towards human nature. We are creatures who try things out, who experiment, who fall on our faces and get back up again. But the world of work demands that we deny our natural instincts.

We are told not to make any mistakes, to concentrate, not to lose focus! But that is something people find very difficult. We are not machines. But, in the workplace, people are treated like machines, and then people are surprised when they are replaced.

How would you describe the perfect working environment?

There must, of course, be times when you work with full concentration and focus. However, there must also be times when you are not forced

Le filtre des impressions dans le cerveau

The sensory filter in the brain



INSPIRING MEETING HOTELS

① Le thalamus filtre les impressions sensorielles sans importance et évite que nous soyons surchargés.

① The thalamus filters out unessential stimuli and thus ensures that we are not overloaded.

Quel serait donc le monde du travail idéal?

Il doit y avoir d'une part des phases de travail absolument concentré et focalisé. Mais d'autre part, il faut aussi des phases pendant lesquelles on ne soit pas obligé de travailler sur une certaine activité. Durant ces phases, on peut se détendre et avoir des discussions informelles.

Et pour chacune de ces phases, il devrait y avoir un espace spécifique. De fait, le cerveau associe le lieu automatiquement avec l'activité. Concrètement: nous pouvons exécuter une tâche d'autant plus facilement qu'elle est réalisée toujours au même endroit. Et si cet endroit est uniquement réservé à cette tâche.

C'est pourquoi les postes de travail flexibles, où nous devons chaque jour trouver un nouvel endroit pour travailler, sont un non-sens d'un point de vue neuroscientifique.

Peut-on apprendre la concentration?

Des exercices de pleine conscience permettent d'activer la zone frontale antérieure, autrement dit le réseau de contrôle. Une chose fondamentale si on veut se concentrer et focaliser. Toutefois, une concentration élevée rend moins créatif. Il faut donc choisir ce qui est plus important: la concentration ou la créativité.

Les 10 astuces suivantes permettent d'accroître notre capacité de concentration sans que la créativité en pâtitse.

to work on a certain activity. During these times, you should be able to relax and chat.

And there should be a specific space for each of these activities, because the brain automatically links the location with the activity. As a rule, we find it easier to carry out an activity if we always do it in the same place and this location is set aside solely for this purpose.

That's why flexible workstations, where you look for a new one every day, make no sense from a neuroscientific point of view.

So can we learn to concentrate?

Mindfulness exercises help to activate the area of the brain that can be found right behind the forehead, often described as the control network. This is essential for concentration and focus.

However, intense concentration makes you less creative. Therefore, you have to weigh up what is more important: concentration or creativity.

The following 10 techniques can help you increase your ability to concentrate without compromising on creativity.

10 astuces pour plus de concentration

10 techniques to improve focus

ⓘ TRICK

1

Trouver l'activité optimale
Si une activité est variée, captivante et correspond à nos capacités et notre potentiel, les distractions n'ont aucune chance.
Il faut donc avoir le courage de communiquer quand une tâche est trop dure ou trop facile.

Find the perfect activity
If an activity is varied and exciting, and it suits your skills and capabilities, there is no chance of distractions.
So have the courage to speak up if a task is too difficult or too easy.

ⓘ TRICK

2

Sevrage numérique

Limiter l'utilisation d'appareils numériques, car leur modèle commercial est axé sur le fait d'attirer l'attention en permanence.

Intégrer des temps de réflexion en éteignant tous les appareils et en étant injoignable.

Digital detox

Limit the use of digital devices, since these are designed to command your attention. Incorporate “thinking times” during which you turn off all devices and cannot be contacted.

(!) TRICK

3

Se tromper est utile

Quand les enfants apprennent à faire du vélo, on ne leur donne pas un business plan définissant les séquences de mouvements.

Bien plus, on les laisse essayer, tomber, se relever et apprendre de leurs erreurs. L'effet d'apprentissage n'en est que plus durable.

C'est ainsi que le monde du travail devrait fonctionner: il faut des phases durant lesquelles on peut échanger avec d'autres personnes, expérimenter, tester et faire des erreurs.

It's good to make mistakes

When children learn to ride a bike, they are not given a business plan that tells them how to move.

Instead, you let them try, fall down, get up again and learn from their mistakes. This is the quickest way to achieve a lasting learning effect.

This is also how things should be in the world of work: there have to be times when you can exchange ideas with others, try things out, experiment and make mistakes.





«Le trop d'informations, c'est comme un trop de nourriture: si on mange sans cesse et ne digère pas, on finit par éclater.»

“Taking in too much information is just the same as eating too much food: if you eat constantly and don't allow yourself time to digest, at some point you will burst.”

① TRICK

4

Faites une pause

Les pauses nous permettent d'être meilleurs car le cerveau met de l'ordre et traite les pensées. Il faut donc planifier régulièrement des périodes sans tâches.

Take a break

Breaks help us to improve because they give the brain time to clarify our thoughts and process them. So make sure to always schedule in a certain amount of free time.



5

Travailler de façon rythmée

L'équilibre idéal entre le travail et les pauses est un rapport temporel de 5 à 1. Cela vous assure de ne pas vous surcharger.

Work rhythmically

The ideal ratio of work time to break times is 5:1. This ensures you don't overwork yourself.

6

Des endroits dédiés

On a besoin d'endroits réservés au travail concentré. Le cerveau associe alors cet endroit à la tâche et peut mieux se concentrer.

Cela vaut également pour le télétravail: si possible, aménagez-vous un poste de travail où vous pouvez travailler de façon concentrée et n'y faites rien d'autre.

Designated areas

You need spaces designated for working in a focused manner. The brain then connects this space with the activity and can focus more easily while there.

The same applies to working from home. If possible, create a workplace where you can concentrate on your work and nothing else.



① Un cloître pour l'échange
A cloister for communicating

② Un jardin pour penser librement et faire des pauses
A garden for letting our thoughts wander and taking breaks

Establish monastic working conditions.

A medieval monastery actually provides the optimal working conditions for our brain:



- ③ Une salle d'étude pour un travail concentré
A study room for focused work



Devenir un rat de bibliothèque

Lire des livres imprimés exerce la mémoire et la lecture approfondie car en lisant un livre réel, qui nous stimule tactilement, nous sommes à même d'édifier une carte du texte tridimensionnelle et de nous y dédier entièrement.

Become a bookworm

Reading books in paper form trains the memory and in-depth reading process, because when reading a real, haptically stimulating book, our brain is able to build up a three-dimensional map of the text and achieve a greater level of focus.

① TRICK

8

J'ai piscine

Adoptez un hobby durant lequel vous n'êtes pas joignable. Vous exercez ainsi la capacité de vous consacrer entièrement à une seule chose.

Gone fishing

Take up a hobby that makes you completely unavailable. This will train you to devote your undivided attention to a single activity.



9

Boire du café?

À court terme, le café peut contribuer à se sentir un peu plus éveillé et attentif. Le problème est toutefois que l'on s'habitue très vite à son effet. Et bientôt, on boit du café pour se sentir comme quelqu'un qui n'en boit jamais. Il n'est donc pas une aide à long terme.

Physiologiquement parlant, un verre d'eau avant le petit déjeuner permet un réveil plus efficace que le café, par son effet réhydratant bénéfique après une nuit de sommeil. La déshydratation est la cause principale des troubles de la concentration et de la pensée. Le remède est pourtant simple.

Drink coffee?

Coffee can make you feel a little more alert and attentive in the short term. The problem is that you very quickly become immune to its effects. Very soon, you will be drinking coffee just to reach the same level of focus as someone who never drinks coffee. So it's not a long-term solution.

And a glass of water before breakfast makes you physiologically more alert than coffee since you usually wake up dehydrated and have to balance out your hydration levels first. In general, dehydration is the most common cause of poor concentration and thinking issues. And yet it is so easy to fix.



10



! TRICK



De beaux rêves

Dans tous les cas, on ne doit pas économiser son sommeil, car il joue un rôle crucial pour que l'on puisse comprendre ce que l'on fait pendant la journée. Une vraie compréhension des corrélations n'est souvent possible qu'avec un sommeil suffisant.

De plus, vous pouvez faire une petite sieste d'une vingtaine de minutes au maximum afin de recharger vos batteries mentales. Ces minutes sont bien investies car votre travail est d'autant plus productif durant les trois heures qui suivent.

Sweet dreams

You should never skimp on sleep, because it has an extremely important function in terms of helping you process what has happened throughout the day. In order to truly understand factual relationships, the brain generally requires a decent amount of sleep.

But you can also recharge your mental battery with a nap of no more than 20 minutes. These are minutes well invested as you will then work more productively for the next three hours.



L'Engadinois Cla Mosca a remporté en 1993 le championnat du monde de snowboard en slalom géant. Depuis sa retraite, il apporte son soutien aux personnes, au sein d'une équipe ou d'une entreprise, en tant que coach et conseiller.

Cla Mosca from the Engadin became world snowboard champion in giant slalom in 1993 and since retiring from competing has been supporting people in teams and within companies as a coach and advisor.

Monsieur Mosca, vous avez remporté le slalom géant de snowboard lors des premiers championnats du monde ISF, en 1993. Comment réussit-on pareil exploit?

Le talent est un atout, mais un objectif précis et un programme efficace sont tout aussi essentiels pour y parvenir. Il faut aussi beaucoup s'entraîner pour acquérir les aptitudes nécessaires et pouvoir les utiliser à tout moment, dans chaque situation. Puis sans mon entraîneur, Joe Zangerl, je ne serais pas devenu champion du monde.

L'homme de l'ombre.

Qu'a-t-il donc fait pour vous?

Il m'a empêché d'abandonner. En fait, en décembre 1992, je voulais jeter l'éponge, car j'étais frustré malgré ma qualification pour le championnat du monde. Même si j'avais régulièrement une seconde d'avance sur mes concurrents à l'entraînement, j'étais le plus souvent battu lors des courses. J'ai fini par aller voir mon entraîneur, Joe, pour lui annoncer en larmes mon intention de raccrocher. D'une voix calme, il m'a alors répondu que c'était prématuré et que je n'avais pas encore atteint mon plein potentiel. Cette confiance inébranlable m'a empêché d'arrêter et m'a amené à voir les choses différemment: par un travail mental, j'ai réussi à dépasser mes doutes quant à mes ambitions pour me concentrer sur mon potentiel. Je me suis ainsi projeté sur ma participation au championnat du monde, ma victoire, puis ma retraite.

Cla Mosca, in 1993 you won the snowboard giant slalom at the first ISF world championships. How do you achieve something like that?

It certainly calls for talent, but it's just as important to have a clear vision and a good plan to achieve this. It also involves a lot of training to build up your skills, so they are there whenever you need them. And without my trainer, Joe Zangerl, I would never have become world champion.

The famous man behind the scenes. What did he do for you?

He stopped me from quitting. In December 1992, I actually wanted to give up snowboarding, because despite qualifying for the world championships I felt frustrated. While I was regularly the fastest by over a second in training sessions, races were usually won by someone else. It was so bad that I once went to my trainer Joe in tears and said I wanted to stop. With a calm voice, he declared that it was too soon for that and I had not yet fully reached my potential. This unwavering trust stopped me from quitting and caused me to change my way of thinking: I successfully steered my thoughts away from doubt and aspirations and towards my potential, and the vision to compete at the world championships and win before retiring was born.

Cette vision est devenue réalité. De quoi avez-vous eu besoin pour donner le meilleur de vous-même dans ces moments-là?

Plus le championnat du monde approchait, plus la vision était forte. Je me suis mis à visualiser le déroulement complet de la course. Je ressassais ces images à chaque instant. Le jour de la course, tout était parfait. Lorsque je me suis levé ce jour-là, je savais que je gagnerais. Pendant la course, j'avais pleinement le contrôle et le temps me semblait s'écouler au ralenti. Je vivais l'instant présent. Il n'y avait ni passé ni futur. Même lorsque j'ai trébuché en finale, je savais exactement ce qu'il fallait faire. Je ne faisais qu'un avec mon environnement et j'avais une conscience aiguë de tout ce qui m'entourait.

Quelle trace vous reste-t-il de cette course sensationnelle?

Cette course reste un événement clé dans ma vie, elle continue de me marquer. Cette expérience m'a prouvé ce qu'il est possible d'accomplir lorsque l'on dépasse les limites posées par soi-même, pour atteindre son potentiel. J'ai compris que ce ne sont pas nos aptitudes mais nos propres barrières qui nous font échouer. C'est ce qui me fascine encore et toujours dans mon travail de coach et de conseiller. J'essaie ainsi de faire partager mon expérience afin d'encourager chacun, à travers ma propre histoire, à exploiter son potentiel.

This vision ultimately became a reality. What was needed in order to give your top performance at that crucial moment?

The closer the world championship loomed, the stronger the vision became. In my head, a picture emerged of the whole race, and this accompanied me wherever I went. Everything then simply fell into place on the day of the race: I knew I would win as soon as I got up in the morning. I had total control in the race, and my sense of time slowed down. I was completely lost in the moment. I had no sense of past or future. Even when I slipped in the final, I knew exactly what I had to do. I was entirely at one with all that was happening and took everything in.

What about this sensational run stayed with you?

The race was a formative experience in my life and has shaped who I am to this day. This experience really showed me what is possible if you release the block and develop your full potential. It became clear to me that people fail because of their blocks and not because of their ability. To this day, I am fascinated by this in my work as a coach and advisor. For this reason, I try to pass on my experience and hope my story will inspire people to live up to their full potential.



«Ce ne sont pas nos aptitudes mais nos propres barrières qui nous font échouer.»

“People fail because of their blocks and not because of their ability.”

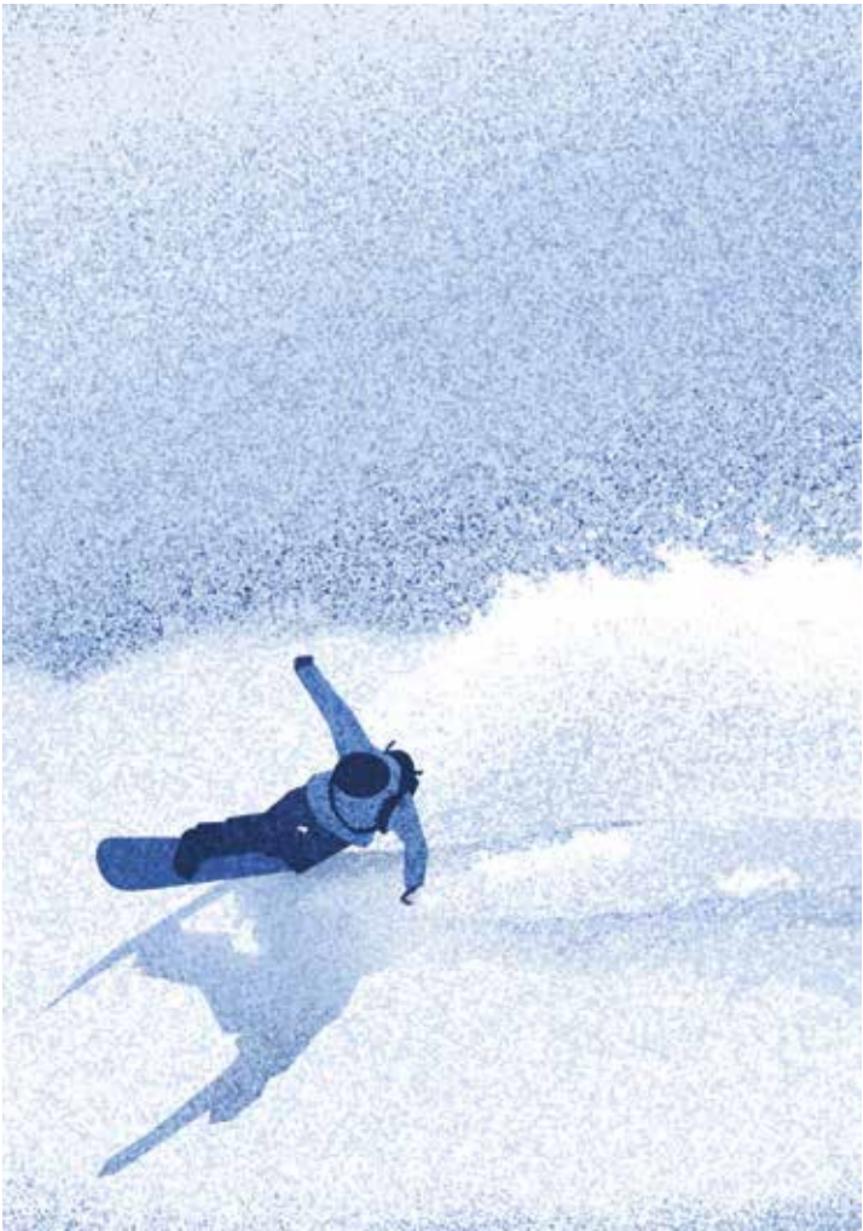
Pouvez-vous nous en dire plus sur le fonctionnement de ces barrières?

Les barrières sont des schémas, des traumatismes ou simplement des pensées négatives. Elles s'insinuent en nous à la suite d'expériences vécues, mauvaises ou marquantes, puis s'ancrent dans l'inconscient, où elles agissent sur nos pensées sans que nous en ayons conscience et nous empêchent de fonctionner librement ou correctement. En bref, elles influencent nos pensées, nos émotions et nos actions. Elles

Can you tell us any more about what such a block does?

Blocks are patterns, traumas or even basic obstructive thoughts. They creep in after negative experiences or influences in our lives and become anchored in the subconscious. They then influence us without us being aware of it and prevent us from functioning as we want or should. Essentially, they control our thoughts, feelings and actions. And in this way new fears can develop and an ever-greater share of your energy,

PLUS DE CONCENTRATION IMPROVED FOCUS



peuvent ainsi devenir anxiogènes et emprisonner une part croissante de notre énergie et de notre potentiel dans le passé ou le futur.

Les athlètes qui craignent de se blesser à nouveau après une chute, les personnes incapables de parler en public car elles ont été humiliées à l'école ou les dirigeants qui peinent à donner des instructions claires car on leur a inculqué qu'il ne fallait jamais froisser personne: voilà des cas criants de barrières psychologiques. Dans l'ensemble de ces exemples, je travaille sur la situation qui suscite la peur ou les barrières. Il est impossible de revenir en arrière, mais je peux en neutraliser les effets.

Comment vous y prenez vous?

Je m'appuie aujourd'hui sur la psychologie énergétique, en particulier la technique de libération émotionnelle (EFT) et la Logosynthèse®. Il s'agit de rompre le cycle de la peur par des phrases, des images et l'activation de points d'acupuncture.

On peut être parfois surpris de la rapidité du processus. Il m'est déjà arrivé d'accueillir une personne angoissée par la prise de parole en public et de la voir repartir une heure plus tard, libérée et débor-dante d'énergie.

Une seule séance avec vous me permettrait donc de devenir champion du monde?

Ce n'est pas aussi simple que cela. Cependant, les six étapes suivantes augmenteront vos chances de briller au moment décisif.

your potential, can get stuck in the past or future.

Notable examples of blocks are athletes who are afraid to injure themselves again after a fall, people who are unable to give presentations because they were humiliated at school, or managers who are unable to provide clear direction because they were raised to think they had to please everyone. In such cases, I work on the event that triggered the fear or the blocks. While I cannot undo this, I am at least able to neutralise it.

And how do you go about this?

I currently work on the basis of energetic psychology, and above all with the Emotional Freedom Technique (EFT) and Logosynthesis®. This is about breaking the circle of fear through phrases, images and the activation of acupuncture points.

It is impressive how quickly it can happen sometimes. I have had someone with a fear of presentations come to me and leave the room an hour later feeling free and full of drive.

So I can turn into a world champion after a single session with you?

It's not quite that simple. However, with the following six steps you can improve your odds of shining at the decisive moment.

Devenir champion en 6 étapes

6 steps to becoming a world champion

PLUS DE CONCENTRATION IMPROVED FOCUS



Échafauder une vision claire
Les visions donnent la substance et l'énergie nécessaires pour relever un défi. Pour commencer, il faut définir la nature réelle de la réussite: gain financier, durabilité, santé, exemplarité, etc.

Ensuite, il faut s'appuyer sur des images et des mots pour forger une vision claire de cette réussite, puis la visualiser au moins une fois par jour.

Create a crystal-clear vision

Visions provide content and energy for mastering a task. The first question is what the overarching purpose of success will be: profit increase, sustainability, health, an exemplary function, etc.

Afterwards, create a clear vision of success with pictures and words and visualise these at least once a day.

2

Établir un plan général

Lorsque l'on s'est fixé un but exact à atteindre, il convient d'identifier les conditions clés du succès et de définir les étapes et les jalons.

Create a master plan

If you know exactly what you want to achieve, the necessary core elements for success can be identified and the steps and milestones then defined.



! ÉTAPE

3

Se perfectionner par la pratique

Le talent seul ne suffit pas. Même Roger Federer a dû frapper un nombre incalculable de balles avant de devenir le roi de la terre battue. Pour exceller, il faut s'entraîner jusqu'à pouvoir faire appel aux aptitudes apprises même pendant son sommeil.

Practice makes perfect

Talent alone is not enough. Even Roger Federer had to hit countless balls before becoming "the King". If you want to shine, you will have to practice until you are able to call upon your skills in your sleep.

➊ ÉTAPE

4

L'union fait la force

L'esprit d'équipe peut aider à surmonter les crises. C'est pourquoi il faut trouver des alliés, visualiser la réussite avec eux, concevoir des stratégies collectives et instaurer la confiance.

Stronger together

Team spirit can help when overcoming a crisis. So find allies and visualise success with them with them, make plans and build trust together.



! ÉTAPE

5



)



! ÉTAPE

6



Se concentrer au moment décisif

Même si toutes les barrières n'ont pas été levées, il existe une technique simple pour revenir à l'instant présent: observez votre respiration. Elle est ancrée dans le présent, a un effet apaisant et est mobilisable à tout moment.

Et posez-vous cette question: la peur est-elle fondée sur une réalité ou sur un imaginaire lié au passé ou au futur? La plupart du temps, nous nous sentons en sécurité dans l'instant présent.

Focus in the key moment

And even if some blocks remain, there is a simple trick for arriving in the moment: observe your own breath. It is in the present, has a calming effect and can be observed at any time.

And ask yourself: is the fear based on something real, or something imagined from the past or future? Most of the time, being in the moment is a place of safety.

Ne pas oublier de célébrer les victoires

Quand tout a fonctionné, offrez-vous une médaille d'or avec votre équipe. Célébrez votre réussite comme il se doit, cela vous donnera de l'énergie pour vos prochains défis.

Don't forget to celebrate

When everything has gone right, give yourself and your team a gold medal. And celebrate properly, because this will give you the drive you need to meet your next goal.



Des lieux propices à l'innovation et aux nouvelles perspectives: avec leur atmosphère inspirante, les Inspiring Meeting Hotels créent un espace idéal pour les réunions et ateliers créatifs.

Les Inspiring Meeting Hotels testés par un jury d'experts remplissent les critères suivants:



Emplacement exceptionnel

Outstanding location



Salle de réunion d'au moins 30 m²

Meeting room of at least 30m²



Espace suffisant pour séances de groupe

Sufficient space for group work

Inspiring Meeting Hotels

MySwitzerland.com/inspiration



A source of innovation and fresh perspectives: the Inspiring Meeting Hotels provide the perfect setting for creative meetings and workshops.

The Inspiring Meeting Hotels, reviewed by an expert jury, fulfil the following criteria:



Tableau,
paperboard, micro,
écran

Pinboard,
flip chart, facilitator's
toolbox, screen



Ambiance
personnalisée

Welcoming
ambience



Activités à
proximité

Experiences
in the vicinity



1

PROPSTEI WISLIKOFEN

WISLIKOFEN



AARGAU SOLOTHURN REGION

+41 (0)56 201 40 40
info@propstei.ch
propstei.ch



Le charme historique de l'ancien monastère Propstei Wislikofen près du Rhin s'exprime au travers des vieilles pierres et de l'atmosphère spirituelle du jardin d'herbes aromatiques ou dans l'espace silencieux. Travailler et séjourner dans un cadre bénédictin.

The historical charm of former monastery Propstei Wislikofen, situated close to the River Rhine, extends beyond the old walls to the secluded herb garden as well as to the "Raum der Stille" (Silence Room). Hold your meetings and relax with traditional Benedictine hospitality.



45



Le cours sur les herbes, la visite guidée du monastère et le cours de pleine conscience

Herbal course, monastery tour and mindfulness course

2



GRANDHOTEL GIESSBACH

BRIENZ



+41 (0)33 952 25 25
event@giessbach.ch
giessbach.ch

BERN

Cette résidence hôtelière de style Belle Époque domine le lac de Brienz. Depuis l'embarcadère, le plus vieux funiculaire d'Europe mène vers une oasis de nostalgie. Non loin du calme de l'hôtel grondent les chutes de Giessbach, impressionnante source d'énergie.

This hotel residence in the typical Belle Époque style stands high above Lake Brienz. Europe's oldest funicular railway takes you from the boat landing to an oasis of nostalgia. Not far from the tranquil hotel, the roaring Giessbach Falls are an impressive force of nature.



Découvrir le parc naturel en compagnie d'un garde

Explore the nature park with a park ranger



74



000

3

★★★★★

GSTAAD PALACE GSTAAD



+41 (0)33 748 50 00
info@palace.ch
palace.ch

BERN



Charmante atmosphère alpine et élégance traditionnelle: ce grand hôtel situé sur une colline est un emblème de Gstaad. Dans le Palace Spa ou au restaurant gastronomique, des expériences bien-être et culinaire d'excellence attendent les hôtes.

A charming mountain setting combined with traditional elegance: the grand hotel, high atop a hill, is the landmark of Gstaad. Whether they are enjoying a wellness treatment in the Palace Spa or fine cuisine in the gourmet restaurant – guests can expect a first-class experience here.



90



La randonnée au refuge
de Walig au-dessus de Gsteig

Hike to the Walig Hut
high above Gsteig

4



GOLFHOTEL LES HAUTS DE GSTAAD & SPA

SAANENMÖSER



+41 (0)33 748 68 68
mail@golfhotel.ch
golfhotel.ch

INSPIRING MEETING HOTELS

Situé à 1279 mètres d'altitude, cet hôtel-chalet familial du Saanenland dispose d'un espace bien-être, de trois restaurants et d'un centre de réunions avec terrasse. Pour le team-building, l'hôtel propose 33 idées d'expériences, toutes organisées par eux-mêmes.

This friendly chalet hotel in the Saanenland, located at 1,279 metres above sea level, offers its guests a wellness facility, three restaurants and a conference centre with terrace. For team-building events, the hotel has prepared 33 experience tips, all organised through a single source.



Fabriquer son propre fromage
à la ferme de Miggi

Make your own cheese on
Miggi's farm



57



5

★★★★

HISTORISCHES ALPINHOTEL GRIMSEL HOSPIZ GUTTANNEN



+41 (0)33 982 26 14
events@grimselwelt.ch

BERN



En 1932, le Grimsel Hospiz marqua l'époque en tant que premier hôtel d'Europe chauffé à l'électricité. 80 ans plus tard, après une soigneuse rénovation, la demeure a rouvert ses portes avec un chauffage écologique utilisant les émissions de chaleur des centrales électriques.

In 1932, the Grimsel Hospiz caused a sensation as Europe's first electrically heated hotel. Following comprehensive renovations, this monument has reopened its doors 80 years later – now heated using environmentally friendly waste heat from the power plants.



28



Le tour du chantier
du barrage de Spitalamm

Site tour of
the Spitalamm dam

6



CARLTON-EUROPE VINTAGE ADULTS HOTEL

INTERLAKEN



+41 (0)33 826 01 60
info@caritoneurope.ch
caritoneurope.ch

INSPIRING MEETING HOTELS

Cet hôtel historique, dont les somptueux murs ont accueilli chaleureusement les hôtes depuis 1898, est une source d'inspiration pour les adultes. Ses salles de conférence chaleureuses accueillent jusqu'à 160 personnes et offrent un cadre idéal pour des réunions créatives.

This historic hotel just for grown-ups is a source of inspiration for its guests, who have been welcomed to the magnificent buildings here since 1898. The inviting conference rooms can accommodate up to 160 people and are trailblazers for creative events.



Toit-terrasse

L'exposition vintage dans l'hôtel

Roof terrace

Vintage exhibition in the hotel



81



7

★★★

BELLE EPOQUE HOTEL VICTORIA

KANDERSTEG



+41 (0)33 675 80 00
info@hotel-victoria.ch
hotel-victoria.ch

BERN



La salle de réception Art nouveau de ce confortable hôtel familial accueille des banquets et des événements et jusqu'à 80 personnes dans les deux salles de conférence. Sauna, piscine, parc, bibliothèque, lounge, court de tennis et restaurant sont également à disposition des hôtes.

The cosy family hotel holds banquets and special events in its art nouveau ballroom and events for up to 80 people in its two meeting rooms. Guests can also enjoy the sauna, pool, park, library, lounge, tennis court and restaurant.



69



Respirer près du
lac d'Oeschinensee

Take some time to unwind
close to Lake Oeschinensee

8



SCHLOSS HÜNIGEN

KONOLFINGEN



+41 (0)31 791 26 11
hotel@schlosshuenigen.ch
schlosshuenigen.ch

INSPIRING MEETING HOTELS

Le château classé de Hünigen se trouve aux portes de l'Emmental. Tout en arborant fièrement son passé historique, l'hôtel offre un aspect moderne et une atmosphère inspirante pour les séminaires et les conférences. Ses onze salles majestueuses peuvent accueillir jusqu'à 250 personnes.

At the gateway to the Emmental valley lies the listed Schloss Hünigen. The hotel, which hides a wealth of history behind its modern facade, provides an inspiring setting for meetings and conferences. Its 11 magnificent halls can accommodate up to 250 people.



Le tour à mobylette
à travers l'Emmental

Moped tour through the Emmental



49





9

★★★★★

HOTEL EDEN SPIEZ

SPIEZ



+41 (0)33 655 99 00
welcome@eden-spiez.ch
eden-spiez.ch

BERN



Dans son restaurant Belle Époque, dans son bistrot-bar ou à l'Eden Spa: cet hôtel qui domine la baie de Spiez donne la priorité au bien-être de ses hôtes. Le bain de saumure extérieur avec fontaine de jouvence et vue sur le lac de Thoune et les montagnes offre une expérience unique.

Whether in the Belle Epoque restaurant, the bistro bar or the Eden Spa, the well-being of guests is always given top priority in this hotel overlooking the bay of Spiez. The bubbling outdoor saltwater bath overlooking Lake Thun and the mountains is an experience not to be missed.



45



La cérémonie du thé
personnelle dans le jardin

Personal tea ceremony
in the garden

10



BELVÉDÈRE STRANDHOTEL

SPIEZ



+41 (0)33 655 66 66
seminare@belvedere-spiez.ch
belvedere-spiez.ch

Cet hôtel classique avec vue sur la baie de Spiez et le lac de Thoune allie modernité et tradition. Un café avec une part de gâteau sur la terrasse de l'hôtel, un verre au Captain's Bar ou un moment bien-être sur la plage privée et au sauna: la détente est aussi au programme.

The classic hotel with a view of the bay of Spiez and Lake Thun is modern, yet traditional. Guests can relax with coffee and cake on the hotel terrace, enjoy a drink in the Captain's Bar or unwind with wellness in the private lido and sauna.



La balade et l'apéritif dans le jardin de l'hôtel avec l'orangerie

A walk and drinks in the hotel garden with orangery



56





8

11



RINDERBERG SWISS ALPINE LODGE

ZWEISIMMEN



B E R N
+41 (0)33 722 74 74
alpinelodge@huettenzauber.ch



Dans son style chalet, le chaleureux Alpine Lodge est situé à 1486 mètres au-dessus du quotidien. Deux salles de séminaire offrent un espace de concentration maximale avec vue sur le Saanenland, la grande terrasse entourée de nature est une véritable salle de travail en plein air.

This welcoming chalet-style Alpine lodge lies 1,486 metres above everyday life. Two seminar rooms offer the space required to focus entirely on the task at hand plus extensive views of the Saanenland, while the large terrace surrounded by nature makes for the perfect open-air work space.



24



Se détendre dans la salle de repos ou dans le hot pot en forêt

Relax in the quiet room or in the hot tub in the forest



KLOSTER FISCHINGEN

FISCHINGEN



+41 (0)71 978 72 20
info@klosterfischingen.ch
klosterfischingen.ch

EASTERN SWITZERLAND / LIECHTENSTEIN

Loin du stress quotidien, ce monastère à l'architecture baroque au cœur du Tannzapfenland laisse s'exprimer les idées innovantes sans perdre de vue les objectifs. Un lieu puissant avec sa propre source d'eau et d'exceptionnels concerts classiques, qui libère des énergies ignorées.

Far removed from hectic everyday life, the baroque monastery architecture in the heart of "pine cone country" offers space for innovative ideas and goal-oriented work. A truly dynamic place where creative energy is unleashed, with its own spring and select classical concert programme.



La visite de la brasserie avec dégustation de la bière d'abbaye Pilgrim

Brewery visit with tasting of Pilgrim beers brewed in the monastery



30



13



LOFTHOTEL MURG



+41 (0)81 720 35 75
info@lofthotel.ch
lofthotel.ch



Dans les locaux de l'ancienne filature, sur les bords du lac de Walen, les idées créatives s'entremêlent: l'établissement propose dix salles de séminaire hors du commun. À l'heure du repas, les cuisiniers du Sagibeiz enchantent la table de saveurs locales.

In the ten extraordinary meeting rooms of the old spinning mill on the shores of Lake Walen, the ideas are sure to come rolling in. The Sagibeiz kitchen crew cater to visitors' culinary needs with a selection of local delicacies.



19



La salle de séminaire
créative en bord de lac

Creative space for seminars,
right by the lake

14



SORELL HOTEL RÜDEN

SCHAFFHAUSEN



+41 (0)52 632 36 36
rueden@sorellhotels.com
sorellhotels.com/de/rueden/schaffhausen

INSPIRING MEETING HOTELS

Cet hôtel au cœur de la vieille ville allie technologie, tradition et design. Les salles historiques de la corporation avec leurs plafonds en stuc, leurs lustres et leurs parquets sont idéales pour organiser des mariages festifs, des événements et des réunions qui stimulent l'inspiration.

The hotel in the centre of the old town brings together technology, tradition and design. Its historic guild rooms with stucco ceilings, chandeliers and parquet floors play host to wedding celebrations, events and inspiring meetings.



Trouver des inspirations
sur le site Internet du Rüden

Seek inspiration on
the Rüden-Website



30



15



SÄNTIS – DAS HOTEL

SCHWÄGALP



+41 (0)71 365 65 45
event@saintisbahn.ch
saentisbahn.ch/seminare



Travailler là où d'autres laissent leur esprit s'évader: au «Säntis – das Hotel», les deux vont de pair. Depuis la Schwägalp ou au sommet du Säntis, plus rien n'en-trave les idées. Ici, la nature devient une salle de séminaire, les chambres sont claires et modernes.

Host your meeting in a place that makes the spirit soar: at "Säntis – the Hotel", anything is possible. Whether on the Schwägalp or Säntis summit, spectacular views are guaranteed. Here, nature is transformed into meeting rooms, which are both bright and modern.



68



La vue unique sur six pays
en haut du Säntis

Enjoy the view of six countries from
the vantage point of the Säntis



KARTAUSE ITTINGEN

WARTH



+41(0)52 748 44 11
info@kartauese.ch
kartauese.ch

INSPIRING MEETING HOTELS



Niché dans les vignes et entouré de jardins bien entretenus, cet ancien monastère thurgovien est un véritable havre propice à l'inspiration et au repos. Dans les locaux historiques du centre culturel et de séminaire, il devient facile d'élaborer idées et concepts.

Nestled among vineyards and surrounded by well-tended gardens, this former monastery in the canton of Thurgau is an oasis of inspiration and tranquillity. The historic rooms of the cultural and conference centre are sure to get the creative juices flowing.



La fondue dans les bois,
la visite guidée du monastère
ou la méditation

Enjoy fondue in the forest,
a monastery tour or meditation



68



17

★★★

HÔTEL DE GRUYÈRES

GRUYÈRES



+41 (0)26 921 80 30
hoteldegruyeres@gruyereshotels.ch
gruyereshotels.ch



Quel plaisir de tenir ses réunions devant les portes de la petite ville médiévale, dans cet hôtel de campagne qui offre une vue sur le château et les sommets des Préalpes fribourgeoises. Après une journée intense, la détente est au programme dans le petit espace bien-être raffiné.

On the outskirts of the medieval town, this country hotel overlooking the castle and the peaks of the Fribourg Pre-Alps is a wonderful place to hold meetings. And after a busy day, the small but beautiful wellness area awaits.



36



Visiter les fromageries
de gruyère locales

Visit the local Gruyère
cheese dairies

18



HOTEL BAD MURTENSEE

MUNTELIER



+41 (0)26 670 88 10
info@bad-murtensee.ch
bad-murtensee.ch

INSPIRING MEETING HOTELS

Débarcadère privé, Beach House, jardin et cour intérieure de style hacienda: cet hôtel rempli de traditions sur les bords du lac de Morat offre un emplacement adapté à toutes les activités, avec vue sur les eaux idylliques et le mont Vully.

The hotel boasts its own jetty, beach house, garden and hacienda-style inner courtyard. Steeped in history and situated right on the shores of Lake Murten, the hotel can provide the perfect setting for any workshop. With views of the idyllic lake and Mont Vully included.



L'excursion sur le mont Vully
 avec dégustation de vins

Trip to Mont Vully including
 a wine tasting



23



CHÂTEAU SALAVAUX

SALAVAUX



+41 (0)26 677 40 00
info@chateausalavaux.ch



Niché dans les vignobles du Vully, la propriété historique est un havre de paix propice à la créativité. Après le travail, du wakesurf sur le lac de Morat ou une dégustation de vins du Vully permettent de souder les équipes.

Nestled in the vineyards of Vully, the historic property is a haven of peace conducive to creativity. After work, wakesurfing on Lake Murten or a Vully wine tasting session will allow teams to bond together.



17



Balade à vélo autour
du Lac de Morat

Bike tour around Lake Murten

20



WALDHAUS FLIMS WELLNESS RESORT

FLIMS WALDHAUS



+41 (0)81 928 48 48
event@waldhaus-flims.ch
waldhaus-flims.ch

G R A U B Ü N D E N

Ce luxueux resort qui dispose du plus grand parc hôtelier de Suisse allie glamour nostalgie et design moderne. Dans sa salle de style Art nouveau, son pavillon Belle Époque et ses autres salles de réunion, de séminaire et de banquet, l'hôtel peut accueillir jusqu'à 500 personnes.

The luxurious resort with Switzerland's largest hotel park combines nostalgic glamour with contemporary design. The hotel can accommodate up to 500 guests in the art nouveau ballroom, Belle Époque pavilion and various meeting rooms and banqueting halls.



Le rafting, le spa, le cours de cuisine, le tennis

River rafting, spa, cooking course, tennis



143



21

SWISS LODGE

7132 HOUSE OF ARCHITECTS VALS



+41 (0)58 713 20 00
meet@7132.com
7132.com

GRAUBÜNDEN



7132, tel est le numéro postal de Vals. Ce lieu est tout droit sorti de l'imagination de quatre des plus prestigieux architectes au monde. Il offre ainsi une expérience optique empreinte d'élégance et d'un design intemporel créé à partir des matériaux locaux.

7132 represents the postcode of Vals. Four of the world's most prestigious architects were given free rein in the design of this hotel. The result is an artistic masterpiece created from local materials and characterised by elegance and timeless design.



73



Se baigner dans la Therme 7132,
œuvre de Peter Zumthor Bathe in the 7132 Thermal
Baths of Peter Zumthor

22



HOTEL UCLIVA

WALTENSBURG



+41 (0)81 941 22 42
info@ucliva.ch
ucliva.ch



Cet hôtel écologique bannit volontairement la télé et la radio de ses chambres. Entre flore alpine, ruisseaux sauvages et paysages de montagne, des cours et ateliers originaux orientés sur le corps et l'esprit se déroulent dans le bâtiment Uclivetta réservé aux séminaires.

The eco hotel has deliberately banned TV and radio from its rooms. Undisturbed and in the heart of nature, specialised courses and workshops for body and soul take place in the hotel's Uclivetta seminar building, nestled among alpine flora, wild brooks and mountain landscapes.



La retraite à base de bains de forêt éveille de nouvelles énergies

Forest bathing retreat to awaken new energies



22





+41 (0)41 888 74 88
info@chediandermatt.com

23



THE CHEDI ANDERMATT

ANDERMATT



Le chic alpin allié à la sérénité asiatique: au-delà de la Cheese Tower et de la cuisine japonaise, l'expérience design et style de vie du The Chedi Andermatt atteint son apogée dans l'espace bien-être avec sa piscine à débordement ainsi que son installation thermale et hydrothérapeutique.

Alpine chic meets Asian zen: the design and lifestyle experience at The Chedi Andermatt captivates guests with its unique Cheese Tower, Japanese cuisine and expansive wellness area with infinity pool, thermal baths and hydrotherapy facilities.



123



Le trekking en
compagnie de chèvres

Trekking tour
accompanied by goats

24



HOTEL VILLA HONEGG

ENNETBÜRGEN



+41 (0)41 618 32 00
marketing@villa-honegg.ch
villa-honegg.ch

INSPIRING MEETING HOTELS



La somptueuse villa sur le versant ensoleillé du lac des Quatre-Cantons s'intègre harmonieusement dans le panorama montagneux. Des soirées musique classique aux projections de films jusqu'aux expositions d'art, le programme de la Villa Honegg est placé sous le signe de la créativité.

The magnificent villa on a sunny slope above Lake Lucerne blends in harmoniously with the surrounding mountain setting. From classical music soirées and art exhibitions to film screenings – Villa Honegg attracts visitors with its creative social programme.



La randonnée sur le Bürgenstock

Hike on the Bürgenstock



23



25



JUGENDSTIL-HOTEL PAXMONTANA FLÜELI-RANFT



LUCERNE - LAKE LUCERNE REGION

+41 (0)41 666 24 00
info@paxmontana.ch



L'hôtel Paxmontana de style Art nouveau est situé seul en haut d'une colline avec vue splendide sur le lac de Sarnen et les montagnes d'Obwald. L'environnement idyllique et puissant de cet hôtel historique en fait un lieu idéal pour des événements et séminaires qui stimulent l'inspiration.

The art nouveau Hotel Paxmontana occupies a secluded hilltop with wonderful panoramic views of Lake Sarnen and the Obwalden mountain range. A place of peace and power, the historic building lends itself to inspiring events and seminars.



83



La visite guidée autour
de Frère Nicolas dans le village
et à l'ermitage

Tour of the village and
Brother Klaus hermitage



PILATUS KULM HOTELS KRIENS



+41 (0)41 329 12 15
bankette@pilatus.ch
pilatus.ch

INSPIRING MEETING HOTELS

Les Pilatus Kulm Hotels sont devenus des spécialistes de l'inspiration et ont enrichi leur offre séminaires de leurs découvertes. Au-delà du coin bibliothèque et de la terrasse ensoleillée, ils fournissent ainsi des conditions idéales pour des réunions créatives à 2132 mètres d'altitude.

The Pilatus Kulm Hotels looked into the topic of inspiration in great detail. They then applied the insights they gained to their range of seminars. In addition to the library corner and sun terrace, they also offer the ideal conditions to foster creativity at 2,132 metres above sea level.



Survoler les cimes des arbres
avec la tyrolienne Dragon Glider

Soar through the treetops with the
Dragon Dragon Glider zip line



50



27



FRUTT MOUNTAIN RESORT

MELCHSEE-FRUTT



LUCERNE-LAKE LUCERNE REGION

+41 (0) 41 669 79 79
info@fruttmountainresort.ch



280 mètres carrés d'inspiration, de luxe et de charme sur un haut plateau: les réunions sur le toit-terrasse du Mountain Resort se déroulent au plus près du ciel. La vue sur le Melchsee et le Titlis est aussi inspirante que le programme d'activités alpines dans la nature.

280 square metres of inspiration, luxury and charm on a high plateau: meet on top of the world on the mountain resort's roof terrace. The view of Lake Melchsee and Mount Titlis is just as awe-inspiring as the programme of Alpine activities in the great outdoors.



114



Construire des radeaux
sur le Melchsee

Build rafts on Lake Melchsee

28



PALACE HOTEL

OBBÜRGGEN – LUZERN

ooo
A

+41 (0)41 612 60 00
information@burgstockresort.com
burgstockresort.com

Élégance, luxe et vue imprenable sur le lac des Quatre-Cantons résument le séjour dans ce resort d'excellence du Bürgenbergs. Si l'ambiance paisible offre un cadre confortable pour travailler, la gastronomie française et le spa luxueux permettent de se détendre.

Elegant, luxurious and with a unique view of Lake Lucerne – this is what you can expect from this first-class resort on the Bürgenbergs. After a leisurely meeting in peaceful surroundings, guests can enjoy delicious French cuisine and a luxury spa experience.



La galerie tenant lieu de musée sur l'histoire de l'hôtel

Visit the museum gallery to learn about the history of the hotel



109



29

RIGI KULM-HOTEL

RIGI KULM



+41 (0)41 880 18 88
hotel@rigikulm.ch
rigikulm.ch



Cet hôtel classé est posé telle une couronne sur la reine des montagnes pour des séminaires qui élargissent l'esprit. Depuis la salle Art nouveau pleine de style ou une salle de séminaire, le panorama sur le lac et les sommets environnants est tout simplement à couper le souffle.

This listed hotel is the crown on top of the Queen of the Mountains and the ideal venue for meetings with a view. From every room – no matter whether the stylish art nouveau ballroom or a seminar room – the view of the lake and the surrounding peaks is breathtaking.



33



Découvrir la vie d'alpage sur
le Rigi avec Franz-Toni Kennel

Explore Mount Rigi with
Franz-Toni Kennel

30



WELLNESS HOTEL STOOS

STOOS



+41 (0)41 817 44 44
info@hotel-stoos.ch
hotel-stoos.ch

INSPIRING MEETING HOTELS

Après un trajet à bord du funiculaire le plus raide du monde, l'hôtel Stoos au-dessus du lac des Quatre-Cantons offre tout ce qu'il faut pour trouver le calme et communier avec la nature: randonnée sur les crêtes, cuisine schwytzoise authentique, terrasse ensoleillée et espace bien-être.

After a ride on the steepest funicular railway in the world, nature lovers and those looking for a little peace and quiet will find everything they need at the Hotel Stoos high above Lake Lucerne: including a breathtaking ridge hike, traditional Schwyz cuisine, a sun terrace and wellness area.



Tailler des sculptures
translucides dans la glace

Make your own ice sculptures



78





31

★★★

SEE- UND SEMINARHOTEL FLORAALPINA VITZNAU



+41 (0)41 399 70 70
welcome@FloraAlpina.ch
FloraAlpina.ch



La vue sur le lac des Quatre-Cantons et le Rigi, la reine des montagnes, ravive l'inspiration. Sept salles de séminaire de toutes les tailles, une infrastructure exceptionnelle et un parc d'hôtel au charme méditerranéen garantissent des réunions et événements d'équipe agréables.

The view of Lake Lucerne and Mount Rigi – the Queen of the Mountains – is a source of inspiration. Seven seminar rooms in every size, state-of-the-art facilities and a hotel garden with Mediterranean feel ensure a great atmosphere for meetings and team events.



56



Croisière avec le «Republik», un bateau de marchandises centenaire

Take a cruise on the 100-year-old “Nauen” barge



HOTEL VITZNAUERHOF VITZNAU



+41 (0)41 399 77 77
events@vitznauerhof.ch
vitznauerhof.ch

INSPIRING MEETING HOTELS

Historique, aéré, moderne, dans un cadre intime ou pour accueillir jusqu'à 200 personnes: le bâtiment dédié aux réunions de cet hôtel Art nouveau offre l'espace adapté pour organiser des ateliers créatifs. Et travailler ou se relaxer soit dans le parc, soit lors d'un dîner raffiné sur le lac.

Historical, airy, modern, on a small scale or for up to 200 people: whatever your requirements, we can provide the perfect space for your creative workshops in the conference building of this art nouveau hotel. Guests can also work or relax in the hotel's garden or enjoy fine dining by the lake.



L'arrivée en bateau et
les pauses café en bord de lac

Arrive by boat and have
a coffee break by the lake



53

RESORT COLLINA D'ORO

AGRA, LUGANO



+41 (0)91 641 1111
info@resortcollinadoro.com
resortcollinadoro.com

TICINO



Ce resort qui se trouve au milieu de la nature dans l'une des régions les plus ensoleillées de Suisse offre une vue splendide. Le spa avec centre de fitness, sauna, bain turc et massages permet de se détendre et de reprendre de l'énergie de manière optimale entre deux réunions.

The resort impresses with stunning views amidst lush natural surroundings in one of Switzerland's sunniest regions. In the spa with fitness centre, sauna, Turkish bath and massage treatments, guests can relax and recharge their batteries between meetings.



46



La dégustation de vins
tessinois au cellier

Sample Ticino vintages
in the wine cellar

34



PARKHOTEL BRENSCINO BRISSAGO

BRISSAGO



+41 (0)91 786 8111
info@brenscino.ch
brenscino.ch

INSPIRING MEETING HOTELS

Séjourner et travailler dans une authentique ambiance méditerranéenne: de la vue sur le lac Majeur et les îles de Brissago aux fines créations des pizzaiolos de la maison, en passant par la flore du parc, tous les éléments sont réunis pour s'immerger dans une ambiance méridionale.

Looking for a holiday or meeting venue with real Mediterranean flair? From the views of Lake Maggiore and the Brissago Islands to the plants in the botanical park and the mouthwatering creations of its pizza chefs, this hotel is overflowing with southern charm.



Flâner à travers les 38 000 m²
du jardin botanique

Stroll through the 38,000-square
metre botanical garden



83





35

★★★★★

HOTEL BELVEDERE LOCARNO LOCARNO



TICINO
+41 (0)91 751 03 63
info@belvedere-locarno.com
belvedere-locarno.com



À seulement quelques minutes à pied de la Piazza Grande et de la rive du lac, cet hôtel urbain allie ambiance sobre et chic contemporain. Le Belvédère, avec une fabuleuse vue sur les montagnes, offre cinq salles de séminaire lumineuses pour 180 personnes au maximum.

Located just a few minutes' walk from the Piazza Grande and the lake shore, the hotel combines a stylish atmosphere with modern design. In addition to its fabulous view of the mountains, the Belvedere offers five seminar rooms with natural light that can accommodate up to 180 people.



90



Le barbecue ou l'apéritif
au vin chaud dans le grotto de
l'établissement

Enjoy a BBQ or mulled wine
together in the hotel's own grotto



VILLA SASSA HOTEL, RESIDENCE & SPA LUGANO



+41(0)91 911 4111
info@villasassa.ch
villasassa.ch

INSPIRING MEETING HOTELS

Son emplacement à proximité du centre-ville et sa vue sur le lac de Lugano font de la Villa Sassa un lieu de réunion idéal. Après une journée de cours ou de séminaires, les hôtes peuvent se détendre sur la terrasse panoramique, dans le jardin, dans la piscine ou dans le spa.

Its location close to the city centre and overlooking Lake Lugano makes the Villa Sassa an ideal place to hold meetings. After a day of courses or seminars, guests can relax on the panoramic terrace, in the garden, by the pool or in the spa.



Le restaurant gastronomique de l'hôtel avec vue sur le lac

The hotel's own gourmet restaurant with lake views



120

CHÂTEAUFORM' MONTAGNE ALTERNATIVE ORSIÈRES



+41 (0)21 213 02 80
contact-ch@chateauform.com
chateauform.com

VALAIS



Les chalets authentiquent de Montagne Alternative invitent à une totale déconnection. Situé dans un village de montagne du Valais, le lieu est une véritable source d'inspiration. Les salles de réunion sont propices à la création et suscitent de nouvelles idées.

The authentic chalets of the Montagne Alternative are simply a world apart. Situated in a Valais mountain village, the place is a real source of inspiration, where the individual seminar rooms and impressive panoramic views fire the imagination.



28



Faire de la randonnée dans la vallée du Grand-St-Bernard

Hiking in the Great Saint Bernard Valley

38



HÔTEL VICTORIA GLION



+41 (0)21 962 82 82
info@victoria-glion.ch
victoria-glion.ch

VAUD REGION

L'hôtel trône sur les hauteurs de Montreux. Niché dans un parc, il offre une vue exceptionnelle sur le lac Léman et un cadre inspirant pour les conférences. Le soir, le restaurant gastronomique est le lieu idéal pour bien terminer une journée passée ensemble.

The hotel is perched on a hill in Montreux. Surrounded by gardens and with unique views of Lake Geneva, it offers an inspiring setting for conferences. In the evening, the gourmet restaurant is the perfect place to round off a day together.



Excursion aux Rochers de Naye
avec vue sur le lac Léman

Excursion to the Rochers de Naye
mountain overlooking Lake Geneva



56



+41 (0)21 923 03 03
info@hotel-leman.ch
hotel-leman.ch

39



HÔTEL DU LÉMAN

JONGNY



Les séminaires s'y déroulent avec, en toile de fond, le panorama sur le parc verdoyant de Montreux Riviera. Le restaurant L'Épicurienne propose des plats à base d'ingrédients régionaux de saison que l'on peut également déguster sur la terrasse panoramique.

Seminars are held here overlooking the verdant grounds and the Montreux Riviera. The L'Épicurienne restaurant offers dishes using local, seasonal ingredients, which can also be enjoyed on the terrace with its panoramic views.



59



Visite du Chaplin's World

Visit Chaplin's World

40



HÔTEL BON RIVAGE

LA TOUR-DE-PEILZ



+41 (0)21 977 07 07
info@bon-rivage.ch
bon-rivage.ch

INSPIRING MEETING HOTELS

Cette ancienne maison dotée d'un potager et d'un accès direct au lac Léman séduit par son emplacement idéal. Dans l'annexe high-tech, dans la salle de méditation ou au restaurant The Garden: un mobilier moderne fend l'atmosphère historique des pièces.

Guests value the prime location of this former manor house with its own vegetable garden and direct access to Lake Geneva. In the high-tech annex, the meditation room or restaurant The Garden, modern furnishings provide a pleasing contrast to the rooms' historic ambience.



Le cours de stand-up paddle
sur le lac Léman

Stand-up paddling course
on Lake Geneva



52





41

SWISS LODGE

CRÊT-BÉRARD PUIDOUX



VAUD REGION

+41 (0)21 946 03 60
info@cret-berard.ch
cret-berard.ch



Située au cœur de Lavaux, entre Lausanne et Montreux, cette maison offre un cadre idéal pour la réflexion, l'échange et la créativité. Les salles parfaitement équipées peuvent accueillir des réunions ou des événements avec jusqu'à 170 personnes.

Located in the heart of the Lavaux region, between Lausanne and Montreux, the Crêt-Bérard is an ideal spot for reflection, dialogue and creativity. The superbly equipped meeting and event facilities can cater for groups of up to 170 participants.



40



Découvrir le calendrier
des activités de l'hôtel

Discover the hotel's activity
calendar

42



LE BARON TAVERNIER HOTEL RESTAURANT SPA PUIDOUX



+41 (0)21 926 60 00
info@barontavernier.ch
barontavernier.ch

INSPIRING MEETING HOTELS



Au cœur d'une fastueuse nature, le Baron Tavernier est le lieu idéal pour des réunions créatives dans un cadre chaleureux et avec une gastronomie méditerranéenne. Après le travail, dégustations de vins, visites guidées, tours en bateau et méditation dans le jardin de lavande invitent à la détente.

The Baron Tavernier, encompassed by lush nature, Mediterranean flair and culinary delights, is the ideal place to foster creativity. At the end of a busy day, there are wine tastings, guided tours, boat tours and meditation in the lavender garden to clear your head.



Le circuit à vélo
dans les vignobles

Bike tour through
the wine region



26



OOO

43



HÔTEL DES HORLOGERS LE BRASSUS



VAUD REGION

+41 (0)21 845 08 45
welcome@hdh.swiss
hoteldeshorlogers.com



Avec ses lacs, ses forêts et ses montagnes, la Vallée de Joux est le point de départ idéal pour des excursions actives. Les équipements modernes et esthétiques des salles de séminaire ainsi que l'aménagement intérieur chaleureux de l'hôtel incarnent le charme du Jura.

With its lakes, forests and mountains, the Vallée de Joux is the ideal base for active days out. The modern, aesthetically pleasing infrastructure of the seminar rooms and the warm interior of the hotel reflect the charm of the Jura.



50



Visite du musée
Audemars Piguet

Visit the Audemars Piguet
museum

KLOSTER KAPPEL

KAPPEL AM ALBIS



+41 (0)44 764 88 10
info@klosterkappel.ch
klosterkappel.ch

ZURICH REGION

Cette ancienne abbaye cistercienne fondée en 1185 est un lieu d'excursion apprécié avec son jardin réaménagé, sa terrasse panoramique et ses événements culturels. Son environnement inspirant en fait un lieu de retraite ou de séminaire idéal.

The former Cistercian monastery, dating back to 1185, is now a popular tourist destination with its newly designed monastery garden, panoramic terrace and cultural events. Its inspirational setting makes it the ideal place for a retreat or for seminars.



La visite guidée
de l'ancienne abbaye

Tour through the former
monastery complex



79



45

★★★

HOTEL MARINA LACHEN

LACHEN



+41 (0)55 451 73 73
welcome@marinachen.ch
marinachen.ch



Zone découverte et gastronomie à la pointe sud du lac de Zurich: l'offre le long de la promenade va de la pizza au feu de bois au steak house en passant par les produits de la mer. L'hôtel situé sur le port de plaisance offre un cadre stimulant pour les réunions et les séminaires.

Extraordinary gastronomy and adventure at the southernmost point of Lake Zurich: the offer along the promenade ranges from wood-fired pizza to seafood and steakhouse. The hotel on the marina is also sure to provide an inspirational setting for meetings and seminars.



21



Faire du bateau-dragon
 sur le lac de Zurich

Dragon boating on Lake Zurich

46



SORELL HOTEL ZÜRICHBERG

ZÜRICH



+41 (0)44 268 35 35
zuerichberg@sorellhotels.com
sorellhotels.com/zuerichberg

INSPIRING MEETING HOTELS



66

Ambiance urbaine en pleine nature: cet hôtel design en bordure de forêt, qui domine Zurich, offre une vue sur le lac et les montagnes. Le bâtiment de style Art nouveau restauré, la nouvelle construction moderne ou le jardin accueillent des conférences et des événements de tous types.

Urban flair in the heart of nature: the design hotel is situated high above Zurich, right on the edge of the forest and with a view of the lake and mountains. Meetings and events of all kinds take place in the restored art nouveau building, in the contemporary new building or in the garden.



La visite du nouveau parc des éléphants au Zoo de Zurich

Visit to Zurich Zoo's new elephant park



Key information in brief.

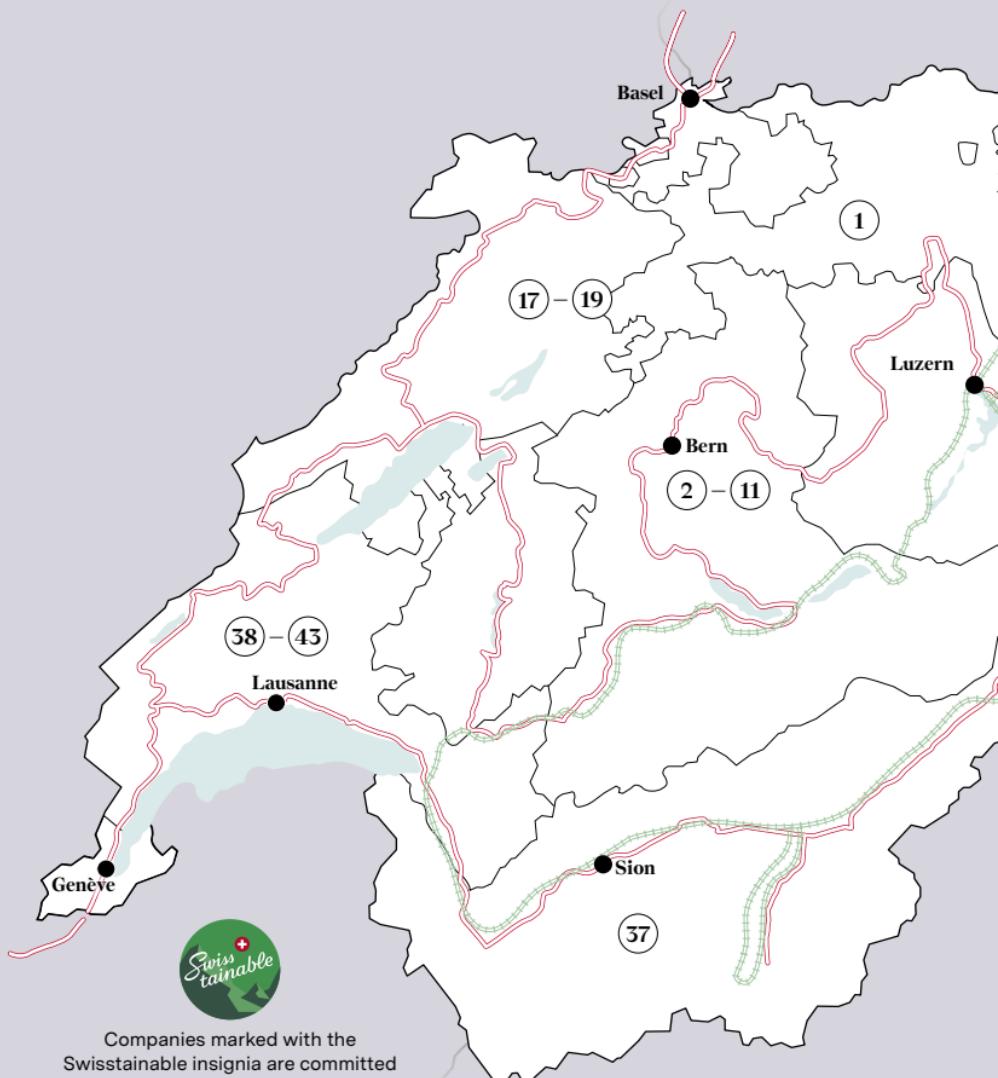
	Inspiring Meeting Hotels Location	CHF	Rooms	Meeting rooms	Maximum capacity
1	Propstei Wislikofen: <i>Wislikofen</i>	○	45	9	100
2	Grandhotel Giessbach: <i>Brienz</i> ★★★★	○○	74	5	250
3	Gstaad Palace: <i>Gstaad</i> ★★★★★	○○○	90	5	300
4	Golfhotel Les Hauts de Gstaad & Spa: <i>Saanemöser</i> ★★★★	○○	52	6	80
5	Historisches Alpinhotel Grimsel Hospiz: <i>Guttannen</i> ★★★★	○○	28	3	150
6	Carlton-Europe Vintage Adults Hotel: <i>Interlaken</i> ★★★★	○	81	8	160
7	Belle Epoque Hotel Victoria: <i>Kandersteg</i> ★★★	○	69	4	140
8	Schloss Hünigen: <i>Konolfingen</i> ★★★★	○○	49	11	250
9	Hotel Eden Spiez: <i>Spiez</i> ★★★★	○○	45	11	120
10	Belvédère Strandhotel: <i>Spiez</i> ★★★★	○○○	56	9	60
11	Rinderberg Swiss Alpine Lodge: <i>Zweisimmen</i> ★★★	○○	24	2	30
12	Kloster Fischingen: <i>Fischingen</i> ★★★	○	30	13	180
13	Lofthotel: <i>Murg</i> ★★★	○○	19	10	250
14	Sorell Hotel Rüden: <i>Schaffhausen</i> ★★★	○	30	7	120
15	Säntis – das Hotel: <i>Schwägalp</i> ★★★	○	68	10	172
16	Kartause Ittingen: <i>WARTH</i> ★★★	○○	68	25	400
17	Hôtel de Gruyères: <i>Gruyères</i> ★★★	○○	36	4	30
18	Hotel Bad Murtensee: <i>Muntelier</i> ★★★	○○	23	4	100
19	Château Salavaux: <i>Salavaux</i>	○○	17	3	150
20	Waldhaus Flims Wellness Resort: <i>Flims Waldhaus</i> ★★★★★	○○○	143	9	500
21	7132 House of Architects: <i>Vals</i> SWISS LODGE 	○○	73	4	40
22	Hotel Ucliva: <i>Waltensburg</i> ★★★	○	22	2	50
23	The Chedi Andermatt: <i>Andermatt</i> ★★★★★	○○○	123	16	250

Price category: ○ < CHF 200 ○○ CHF 200–300 ○○○ > CHF 300
 Prices are for guidance only and may vary depending on availability. Meeting package incl. overnight stay per person.

Inspiring Meeting Hotels

Location

		CHF	Rooms	Meeting rooms	Maximum capacity
24	Hotel Villa Honegg: <i>Ennetbürgen</i> ★★★★☆	○○○	23	3	24
25	Jugendstil-Hotel Paxmontana: <i>Flüeli-Ranft</i> ★★★	○	83	13	250
26	Pilatus Kulm Hotels: <i>Kriens</i> ★★★	○○	50	10	160
27	Frutt Mountain Resort: <i>Melchsee-Frutt</i> ★★★★☆	○○	114	4	100
28	Palace hotel: <i>Obbürgen – Luzern</i> ★★★★★	○○○	109	12	144
29	Rigi Kulm-Hotel: <i>Rigi Kulm</i>	○○	33	2	60
30	Wellness Hotel Stoos: <i>Stoos</i> ★★★★	○○	78	7	100
31	See- und Seminarhotel FloraAlpina: <i>Vitznau</i> ★★★	○○	56	7	140
32	Hotel Vitznauerhof: <i>Vitznau</i> ★★★★	○○	53	8	200
33	Resort Collina d'Oro: <i>Agra, Lugano</i>	○○	46	2	60
34	Parkhotel Brenscino Brissago: <i>Brissago</i> ★★★	○○	83	1	60
35	Hotel Belvedere Locarno: <i>Locarno</i> ★★★★☆	○○	90	5	180
36	Villa Sassa Hotel, Residence & Spa: <i>Lugano</i> ★★★★☆	○○○	120	7	130
37	Châteauform' Montagne Alternative: <i>Orsières</i> 	○○○	28	2	40
38	Hôtel Victoria: <i>Glion</i> ★★★★☆	○○	56	3	120
39	Hôtel du Léman: <i>Jongny</i> ★★★	○○	59	13	130
40	Hôtel Bon Rivage: <i>La Tour-de-Peilz</i> ★★★*	○	52	4	120
41	Crêt-Bérard: <i>Puidoux</i> 	○	40	15	170
42	Le Baron Tavernier Hotel Restaurant Spa: <i>Puidoux</i> ★★★★	○○	26	3	60
43	Hôtel des Horlogers: <i>Le Brassus</i> ★★★★☆	○○○	50	3	100
44	Kloster Kappel: <i>Kappel am Albis</i>	○○	79	10	100
45	Hotel Marina Lachen: <i>Lachen</i> ★★★★	○○	21	4	100
46	Sorell Hotel Zürichberg: <i>Zürich</i> ★★★★	○○	66	6	150



Companies marked with the
Swissustainable insignia are committed
to the responsible use of resources
in Switzerland as a travel destination.
→ MySwitzerland.com/swissustainable



Holidays in Switzerland

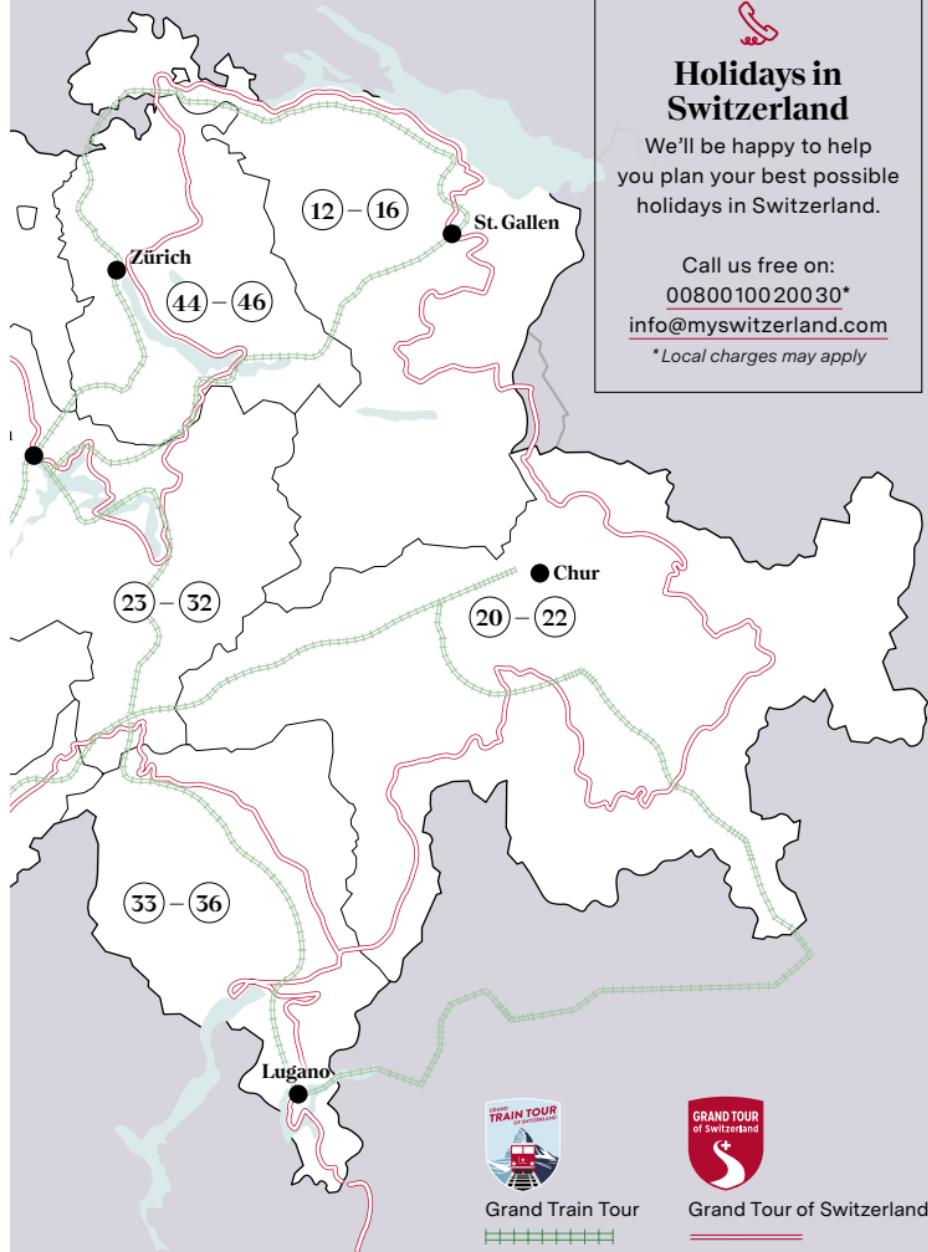
We'll be happy to help you plan your best possible holidays in Switzerland.

Call us free on:

0080010020030*

info@myswitzerland.com

* Local charges may apply



Grand Train Tour
[green dashed line icon]



Grand Tour of Switzerland

Strategic premium partners

 **HotellerieSuisse**

hotelleriesuisse.ch

RAIFFEISEN

raiffeisen.ch



SBB CFF FFS

sbb.ch

Swiss Travel System.

mystsnet.com



 **SWISS**

swiss.com

Strategic partners



americanexpress.ch

coop

coop.ch

Europcar

europcar.ch

GASTRO SUISSE

gastrosuisse.ch



cheesesfromswitzerland.com



VICTORINOX

victorinox.com

Zurich Airport

zuerich-airport.com

 **ZURICH**

zurich.ch

Official partners

 **APPENZELLER BIER**

appenzellerbier.ch

BMC

bmc-switzerland.com

 **GÜBELIN**

gubelin.com


Hallwag
Kümmerly+Frey

swisstravelcenter.ch



harley-davidson.com

Hertz

We're here to get you there.

hertz.ch


Kambly

kambly.com

KIRCHHOFER
INTERLAKEN · SWITZERLAND

kirchhofer.com

 **LANDQUART FASHION OUTLET**

landquartfashionoutlet.com


MAMMUT
SWISS 1862

mammut.com


RAUSCH
URIGE SCHMUCKE FÜR DEN ALLTAG

rausch.ch


SWICA

swica.ch

 **SWISS EDUCATION GROUP**

swiseducation.com


SWISS SKI SCHOOL

swiss-ski-school.ch

 **swissinfo.ch**

swissinfo.ch


swissrent

swissrent.com

 **SWISS WINE | OF COURSE**

swisswine.ch


visana

visana.ch

**WORLD HERITAGE
EXPERIENCE ■ SWITZERLAND**

whes.ch

REGIONS

Aargau Solothurn Region

1

Bern

2 – 11

Eastern Switzerland / Liechtenstein

12 – 16

Fribourg Region

17 – 19

Graubünden

20 – 22

Lucerne-Lake Lucerne Region

23 – 32

Ticino

33 – 36

Valais

37

Vaud Region

38 – 43

Zurich Region

44 – 46

PRICE CATEGORY

○ < CHF 200

○○ CHF 200–300

○○○ > CHF 300

LEGEND



In the city



By the water



In the mountains



In the country



Swisstainable



simple



comfortable



comfortable superior



good middle class



good middle class superior



first class



first class superior



luxury



luxury superior



Hotel Garni
(breakfast only)

There are two hotel classification systems in Switzerland. You will find information on both systems at:
hotelleriesuisse.ch
gastrosuisse.ch

IMPRINT

Publisher

Switzerland Tourism
→ MySwitzerland.com

Production,

Concept & Text

Transhvetica,

Passaport AG

Pia & Jon Bollmann

Laura Meier | Max Wild

Design

Anna Sarcletti

→ transhvetica.ch

→ passaport.ch

Switzerland Tourism

Christine Peter

Anouk Blum | Sarah Krauer |
Susanne Berther

Illustration

Mira Gisler, *miragisler.ch*

Proofreading

Carola Bächi & Flexipool
carolabaechi.ch

Cover Photography

(Inspiration Hôtel du Leman, Jongny)

Jonathan Ducrest

jonathanducrest.com

All other photos provided by Switzerland Tourism and its partners.

Copyright

Switzerland Tourism,
all rights reserved.

Edition January 2023

Print run 25 000

Languages de | fr | en

Printer Multicolor Print AG

→ multicolorprint.ch

printed in
switzerland



MIX

Paper from
responsible sources

FSC® C011710

DÉCOUVRIR ET S'ÉVADER

FIND OUT MORE

Trouvez l'hébergement qui vous convient et découvrez nos différentes catégories d'hébergement.

Find the accommodation that suits you and discover our different accommodation categories.



INSPIRING
MEETING HOTELS



TYPICALLY SWISS
HOTELS



BOUTIQUE &
DESIGN HOTELS



SWISS FAMILY
HOTELS & LODGINGS



SWISS HISTORIC
HOTELS



SPA & VITALITY
HOTELS



SWISS BIKE
HOTELS



SNOW SPORTS
HOTELS

MySwitzerland.com/hotels