



Bewegungssequenz mit Musik von Anne-Marie Flammersfeld, der Saal geht mit. Bild: Andrea Klainguti

## «Im Engadin haben wir die ideale Umgebung, um Körper und Geist etwas Gutes zu tun»

«Tourismus und Gesundheit im Engadin» lautete der Titel der öffentlichen Podiumsdiskussion im Rahmen des ersten Schweizer Mind Body Medicine Kongresses in Pontresina. Dort offenbarte Jan Steiner, Vorsitzender der Geschäftsleitung Engadin Tourismus, wieso sich das Oberengadin als Deep-Health-Destination anbietet.

### Datum

12.11.2024 – 06:58

### Autor

Markus Fässler

Die neuen Mind Body Medicine Weeks wie auch die seit 2023 bestehenden Engadiner Gesundheitstage sind Teil eines der grossen Ziele von Engadin Tourismus: Die Region will sich in den kommenden Jahren zur Destination für ganzheitliches Wohlbefinden entwickeln.

Wie Engadin Tourismus dies genau bewerkstelligen will und welche Chancen daraus für das Oberengadin entstehen, erfuhren am 8. November 2024 die Gäste der öffentlichen Publikumsveranstaltung im Rahmen des ersten Schweizer Mind Body Medicine Kongresses. Unter dem Titel «Tourismus und Gesundheit im Engadin» trafen sich Jan Steiner, CEO Engadin Tourismus, und Ursin Maissen, Geschäftsführer Pontresina Tourismus, im Kongresszentrum Rondo in Pontresina zum Podiumsgespräch.

## **Fokus auf Balance und Wellbeing**

«Im Engadin haben wir die ideale Umgebung, um Körper und Geist etwas Gutes zu tun und einen gesunden Lebensstil zu führen. Die Natur, die Ruhe sowie die Angebote im Bereich Mind Body Medicine (MBM) tragen wesentlich dazu bei», so Steiner. Und: Durch den Fokus auf Balance und Wellbeing könne das Oberengadin nachhaltigen Tourismus fördern.

Er zeigte sich zudem überzeugt, dass auf dem Weg zur Wohlfühlregion alle mitziehen. «Die Hotels, Restaurants, Bergbahnen und die weiteren Dienstleister stellen die nötige Infrastruktur zur Verfügung. Die Bergbahnen gewährleisten die Erreichbarkeit der Angebote auf dem Berg und in den Berghotels. Einige Hotels und Restaurants haben bereits jetzt entsprechende Angebote – zum Beispiel Veranstaltungen im Gesundheitsbereich mit Anwesenheit von Expertinnen und Experten oder ausgewogene Menüs auf der Speisekarte.»



[Bildergalerie](#) 10 Bilder

## **Prominente Bühnengäste**

Wie wichtig das Thema nicht nur für das Oberengadin, sondern auch den ganzen Kanton ist, zeigte die prominente Liste der Rednerinnen und Redner. Auf der Bühne standen Nora Saratz Cazin (Gemeindepräsidentin Pontresina & Grossrätin Kanton Graubünden), Bettina Plattner-Gerber (Plattner & Plattner AG, Hotel Maistra 160), Claudia Witt (Professorin Universität Zürich & Direktorin Institut für komplementäre und integrative Medizin Universitätsspital Zürich), Anne-Marie Flammersfeld (Diplom-Sportwissenschaftlerin, Personal- & Mental Trainerin, Herztherapeutin), Daniel Hausmann-Thürig (Universität Zürich, Psychologisches Institut, Angewandte Sozial- und Gesundheitspsychologie), Anja Kirig (Zukunftsforscherin Tourismus und

Gesundheit im Engadin sowie Autorin des White Paper «Deep Health»), Yvonne Brigger-Vogel (Präsidentin Gesundheitstourismus Graubünden) und Marcus Caduff (Regierungsrat Kanton Graubünden, Vorsteher des Departements für Volkswirtschaft und Soziales).

### **Die Mind Body Medicine Weeks**

Der Kompaktkurses «MBSR – Mindfulness based stress reduction» im Hotel Maistra 160 in Pontresina GR von Mitte Oktober 2024 war eine Premiere. Er bildete den Auftakt zu den neu ins Leben gerufenen Mind Body Medicine Weeks in Pontresina. Denn seit diesem Jahr stehen im Engadin von Oktober bis Dezember Gesundheit, Stressmanagement und Achtsamkeit im Zentrum. Möglich macht es das Hotel Maistra 160, das in dieser Zeit ein Kursangebote auf wissenschaftlicher Basis der Mind Body Medicine (MBM) anbietet.

Zum Einsatz kommen dabei Werkzeuge, wie Meditation, gesunde Ernährung, regelmässige Bewegung, Entspannung, Atmung und Selbstfürsorge. Dies in Kombination mit Genuss, Kreativität, Freude und der energiegeladenen Natur des Engadins. Die Elemente aus der MBM lassen sich anschliessend in den eigenen Alltag integrieren und damit Körper und Psyche nachhaltig stabilisieren. «Die hochalpine Landschaft in und um Pontresina ist der ideale Ort, um Natur und MBM zu kombinieren», sagen Bettina Plattner-Gerber, Inhaberin des Hotel Maistra 160 und Initiatorin der Mind Body Medicine Weeks.