

Fotos: Fabian Gattlen/Engadin Tourismus, Andrea Klainguti, Lutz Hempel, Regula Saner



Ideale Umgebung, um Körper und Geist etwas Gutes zu tun: Das Ehepaar Bettina und Richard Plattner vom Hotel Maistra 160 in Pontresina lancieren dieses Jahr die ersten Mind Body Medicine Weeks.



Das Oberengadin wird zur Wellbeing-Destination

Achtsamkeit In diesen Wochen finden im Hotel Maistra 160 in Pontresina die ersten Mind Body Medicine Weeks statt.

Markus Fässler

«Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion», «Mindful Leadership» oder «Nachhaltige Selbstführung» heissen die Retreats im Rahmen der Mind Body Medicine Weeks, die noch bis zum 6. Dezember 2024 in Pontresina über die Bühne gehen. Dazu kommt der erste Schweizer Mind Body Medicine Fachkongress. Der Spätherbst wird in Pontresina zur Hauptsaison in Sachen Achtsamkeit.

Für das neue Angebot verantwortlich zeichnet das Besitzerpaar des Hotel Maistra 160, Richard Plattner und Bettina Plattner-Gerber. Das Vierstern-Superior-Haus, das im November 2023 eröffnet wurde, bietet erstmals auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse aus dem Bereich der Mind Body Medicine (MBM) zwei- bis fünf-tägige Kurse an. MBM kombiniert wissenschaftliche Erkenntnisse aus Psychologie, Ernährungs-

und Sportwissenschaften mit Achtsamkeit und anderen bewährten und innovativen Therapiekonzepten aus der Komplementärmedizin.

Bewegung, Entspannung, Genuss und Kreativität

«Die hochalpine Landschaft in und um Pontresina ist der ideale Ort, um Natur und MBM zu kombinieren», sagt Bettina Plattner. Im Rahmen der Mind Body Medicine kommen Werkzeuge wie Meditation, gesunde Ernährung, regelmässige Bewegung, Entspannung, Atmung und Selbstfürsorge zum Einsatz. Kombiniert werden diese Elemente mit Genuss, Kreativität, Freude und der energiegeladenen Natur des Engadins. So finden Übungen teilweise draussen an der frischen Luft statt. Das Gute daran: Das Gelernte lässt sich anschliessend in den eigenen Alltag integrieren, um Körper und Psyche nachhaltig zu

stabilisieren. Mitmachen können alle. «Die Mehrzahl der Kursangebote sind für Menschen aller Altersgruppen ohne Vorkenntnisse gedacht, die sich an einen gesünderen Lebensstil herantasten möchten. Auch Externe sind willkommen, und die Kurse sind auch ohne Übernachtung buchbar», so Bettina Plattner.

Oberengadin und Gesundheit, diese Kombination scheint zu funktionieren. Letztes Jahr wurden ebenfalls in Pontresina die ersten Engadiner Gesundheitstage durchgeführt. Der Fokus lag auf den Themen Stressbewältigung und Stärkung der Resilienz inklusive Checks von Herz, Gefässen und Muskulatur. 2024 befasste man sich mit den «Big 5 in unserem Körper» – Magen, Darm, Verdauung, Stoffwechsel und Ernährung.

Von aussen betrachtet erwecken die Engadiner Gesundheitstage wie auch die Mind Body Medicine Weeks den Anschein,



Erstellen von Ernährungsplänen und Entspannungsübungen: Mind Body Medicine Weeks.

dass sich das Oberengadin immer mehr zur Gesundheitsdestination mausert. Die Voraussetzungen dazu wären auf jeden Fall vorhanden, was auch Jan Steiner, Vorsitzender der Geschäftsleitung Engadin Tourismus AG, bestätigt: «Im Engadin haben wir die ideale Umgebung, um Körper und Geist etwas Gutes zu tun und einen gesunden Lebensstil zu führen. Die Natur und die Ruhe tragen wesentlich dazu bei.»

Dazu kommen eine ganze Reihe weiterer Möglichkeiten wie Wellness, die Engadiner Bäder, Entschleunigung in den Bergen auf Barfusstrails, während des Waldbadens oder Yoga in der freien Natur. Zudem warten etliche Kilometer Wanderwege, Bike-Trails, Langlaufloipen und Skipisten auf die Gäste. Doch damit die Positionierung als Destination für ganzheitliches Wohlbefinden gelingt, müssen alle mitziehen. Jan Steiner macht sich diesbezüglich aber keine Sorgen.

«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 gesundheitsbewusste Menüs auf der Speisekarte.»

Als Deep-Health-Destination wahrgenommen zu werden, ist für das Oberengadin so oder so attraktiv. Durch den Fokus auf Gesundheit und Wellbeing könne das Engadin nachhaltigen Tourismus fördern, so Steiner. Konkret soll es ein Tourismus sein, der weniger von Massentourismus abhängig sei und den Gästen gleichzeitig ein qualitativ hochwertiges Erlebnis biete.

www.maistra160.ch

Hotelprojekt Scaletta auf der Zielgeraden

S-chanf Im Oberengadiner Dorf entsteht ein komplett erneuertes Hotel. Künftige Gäste können sich finanziell beteiligen.

Zwei Bauernhäuser aus dem 16. Jahrhundert wurden 1876 zum Hotel Scaletta. Rund 130 Jahre später, 2013, gingen die Lichter aus. Doch in rund zwei Jahren soll das Hotel Scaletta im Oberengadiner Dorf S-chanf wieder in Betrieb genommen werden. Die Stiftung Scaletta S-chanf ging 2020 an den Start. Ziel: Das historische Gebäude zu kaufen, umzubauen und neu zu positionieren. Die Retterin hat mittlerweile die nötigen 14 Millionen Franken fast beisammen. «Noch fehlen uns rund 250 000 Franken», sagt Stiftungsratspräsident Herbert Schmid. Am Fahrplan halte die Stiftung fest. Aktuell wird der Eigentumsübertrag besiegelt, im Frühling starten die Umbauarbeiten. Der Start ist für Ende 2026 vorgesehen.

Im August dieses Jahres konnte die Stiftung Scaletta ein entscheidendes Puzzleteil präsen-

tieren: Betreiberin in den nächsten zwanzig Jahren wird die Reka sein. Bekannt für ihre Familiendörfer, verfügt die Reka auch über Hotels – zu dieser Produktlinie wird das Scaletta gehören.

In den Schulferien sollen Familien angesprochen werden. Zielpublikum sind auch Aktivgäste, Naturfreunde und Kleingruppen, für die das umgebaute Haus ein spannender Ausgangspunkt ist. S-chanf, bekannt als Zielort des Engadin Skimarathons, ist im Winter für Langlauf-Sport interessant, Skigebiete wie jenes im nahegelegenen Zuoz sind gut erreichbar. Im Sommer wird eine Mountainbike-Station betrieben und vor allem ist S-chanf einer der beiden Eintrittsorte in den Schweizer Nationalpark.

Auf die künftige Ausstattung des Hotels Scaletta angesprochen, erklärt Damian Pfister, Lei-



Mitten im Dorfszentrum von S-chanf: Geplant sind im Scaletta historische, aber auch moderne Zimmer.



ter Reka-Ferien: «Das Scaletta wird als historisches Hotel positioniert und über verschiedene Zimmerkategorien verfügen.» Insgesamt sind 35 Zimmer inklusive Familienzimmer sowie einige Apartments vorgesehen. «Einige Zimmer werden wir his-

torisch belassen, gepaart mit Komfort. Geplant sind auch moderne Zimmer auf Dreierstern-Superior-Niveau.» Das Hotel bietet einen kleinen Wellnessbereich sowie eine Bikesektion. Eine zentrale Bedeutung wird dem ganzjährig geöffneten Res-

taurant zukommen. Mitten im Dorfszentrum von S-chanf gelegen, soll die Scaletta-Gastronomie auch für die Bevölkerung zum Begegnungsort werden. «In S-chanf wurde das Fehlen eines Dorfrestaurants in den letzten Jahren bedauert», sagt Herbert

Schmid. Wichtig zudem für das Dorf wie für Gästegruppen: der im Scaletta geplante kleine Saal in der ehemaligen Stallscheune. Dort sollen verschiedenste Veranstaltungen, auch kultureller Natur, über die Bühne gehen. «Sowohl das Hotel als auch das Restaurant sind für das Dorf systemrelevant. Die Bevölkerung und die Gemeinde stehen hinter dem Projekt und unterstützen dieses grosszügig», so Schmid.

Für die finale Finanzierung des Projekts begrüsst die Stiftung Scaletta im Rahmen der Private-Public-Partnerschaft weiterhin auch private Gönner. Eine Beteiligung am historischen Projekt wirft eine Beherbergungsdividende ab: Spenderinnen und Spender erhalten für 10 000 Franken in den nächsten zwanzig Jahren eine jährliche Übernachtung im Hotel Scaletta. **Gregor Waser** www.stiftung-scaletta.ch