



[Sabine Biedermann](#)

05 .November 2024

Deep Health: Im Indian Summer Kraft im Engadin tanken

Einfach mal Zeit für sich haben, Begegnungen achtsamer gestalten, sich bewusst mit dem 3. Lebensabschnitt auseinandersetzen, pure Neugierde... Die Antworten auf die Frage, warum wir an diesem Oktobernachmittag alle im Yoga-Raum des Hotel [Maistra 160](#) in Pontresina sitzen, sind so vielfältig wie die Teilnehmenden selbst. Von der Psychologiestudentin über den 41-jährigen Designer bis zur Juristin im Ruhestand ist alles vertreten. Zwölf Personen sind wir insgesamt.



Mind Body Medicine Kurs im Maistra 160 in Pontresina (c) Andrea Klainguti

Alle haben wir den ersten Kurs der «[Mind Body Medicine Weeks](#)» gebucht: Mindfulness based stress reduction (MBSR) oder auf Deutsch Stressbewältigung durch Achtsamkeit lernen wir in den nächsten fünf Tagen – in einer Kompaktversion des standardmässig

achtwöchigen Kurses nach [Jon Kabat-Zinn](#). Achtsamkeit ist ein Abenteuer, verspricht Kabat-Zinn in seinen Bestsellern, und lädt ein, jede Minute unseres Daseins bewusst zu leben.

Ob wir nach den Tagen tatsächlich weniger stressempfindlich und ängstlich sind, dafür gelassener und lebensfroher? Und besser entspannen können, wie es in den Kursausschreibungen heisst?



Ich muss Achtsamkeit auch beim Socken anziehen noch üben.

Achtsamkeit ist ein Abenteuer

Die Besitzer des Hotels Maistra 160, in dem wir logieren, Bettina und Richard Plattner, sind bereits seit Jahren Fan der MBSR-Methode. Viel Gelassenheit können die beiden auch brauchen: Die Hoteliers und Unternehmer gestalten seit vielen Jahren aktiv den Tourismus im Engadin mit und haben grosse Erfahrung in Führungspositionen der Hotelbranche.

Im November 2023 verwirklichten sie ihren Lebenstraum mit der Eröffnung ihres eigenen Hotels in Pontresina, dem Maistra 160. Für den Bau konnten sie den Stararchitekt Gion A. Caminada gewinnen. Und Auszeichnungen: Sie selbst wurden vom Schweizer Wirtschaftsmagazin «Bilanz» als Hotelunternehmer des Jahres 2024 betitelt. Caminada durfte mit ihnen für das Maistra 160 und für sein Lebenswerk just in «unserer» Woche vor Ort den [Swiss Arc Award](#) entgegen nehmen.



Bettina und Richard Plattner sind die Initiatoren des Mind Body Medicine Programms (c) Andrea Klainguti

Eigentlich hätten Plattners also genug am Hut gehabt mit Projektplanung, Bau, Eröffnung etc. Aber als das Konzept der [Mind Body Medicine](#) (MBM), das den Körper mit der Seele verbindet, immer stärker aufkommt, lässt sie das aufhorchen. Sie treffen und knüpfen die richtigen Kontakte und sind sich bald mit dem [Institut für komplementäre und integrative Medizin der Universität Zürich](#) und dem [Schweizer Fachverband für Mind Body Medicine](#) einig, dass ein Kursangebot im Engadin genau das richtige wäre.

Deep Health im Kraftort Engadin

Auch [Engadin Tourismus](#) ist schnell überzeugt von der Initiative. Wo, wenn nicht an diesem [Kraftort](#), sind die Voraussetzungen für «Deep Health» gegeben? Nicht umsonst wirbt das Engadin mit dem Slogan: «Diese Berge. Diese Weite. Dieses Licht.» Und nicht umsonst schickt Schweiz Tourismus Roger Federer mit Mads Mikkelsen im Spot «[Falling for autumn](#)» in die Engadiner Herbstlandschaft. Genau der Herbst mit seinem [Indian](#)

Summer soll dann auch die Jahreszeit für die neuen MBM-Wochen sein. So können die sonst eher tote Nebensaison belebt, Arbeitskräfte gehalten und das Dorfleben bereichert werden.



Der Herbst leuchtet im Engadin – wie hier auf dem Weg auf Muottas Muragl

Resonanz im Kurs und im Hotel

Uns bringt nun also Regula Saner, die eidg. anerkannte Psychotherapeutin und Gründerin des Zentrums für Achtsamkeit in Basel, Tipps und Tricks bei: verschiedene Meditationsformen, Bewegung, Entspannung und immer wieder auch der persönliche Austausch. Einfach mal zuhören ist eine Übung: das Gegenüber fünf Minuten lang sein Erlebnis erzählen lassen, ohne zu unterbrechen, zu kommentieren, nachzufragen. Versucht das mal! Sehr eindrücklich.



Einfach mal zuhören – was für eine schöne Übung (c) Andrea Klainguti

In Resonanz treten ist sowieso ein ganz grosses Thema, und der Rahmen dafür könnte nicht besser sein. Das Hotel ist ein absolutes Bijou. «Caminada beherrscht die Kunst, mit einem reduzierten Baustil resonante Räume zu schaffen, die die Menschen berühren», sagt Bettina Plattner. Recht hat sie. Die beruhigenden Steinböden, das duftende Arvenholz, die durchdachte Dekoration – alles scheint genau auf unseren Kurs abgestimmt zu sein.



: Alles schwingt im Hotel Maistra 160 (c) Andrea Klainguti

Wir geniessen nach den Lektionen das Spa mit Saunen, Dampfbad und Whirlpool, freuen uns darauf, die ausgewogene Speisekarte rauf und runter zu essen, vielleicht noch ein bisschen in der kuratierten Bibliothek zu lesen und später in die herrlich bequemen Betten mit Blick auf die Blumengemälde an der Decke zu fallen.



Maistra 160 Wellness (c) Montamount



Maistra 160 Zimmer Julier (c) Ralph Feiner

Das Maistra 160 ist der perfekte Ort für das Mind Body Medicine Programm.

Indian Summer im Engadin

Ein Teil der Lektionen findet draussen statt. Zwischen den Segmenten bleibt Zeit genug, immer wieder ab in die Natur zu huschen. Mit dem Mountainbike (kann man gratis im Hotel leihen) fahren wir früh durch den morgendlichen Wald zum Lej da Staz und grüssen Rehe und Eichhörnchen. Ich drehe im 5° C kalten Wasser eine Runde und könnte mich danach nicht besser fühlen! Ganz im Jetzt!



Bergsee Lej da Staz (c) funkyfortyphotography.com



Kühles Bad Lej da Staz (c) funkyfortyphotography.com

5°C im Wasser, 14°C in der Luft am Lej da Staz – ideale Bedingungen ins Jetzt zu kommen.

Statt Mittagessen lassen wir uns ein Lunchpaket mitgeben und nehmen die Zahnradbahn hoch zum Muottas Muragl. Der Blick über alle vier Seen des Oberengadins ist herrlich, die Farbenpracht könnte nicht toller sein. Und wieder: Ganz im Jetzt!

Mind Body Medicine wirkt

Ob es diese Momente der Entspannung im Hotel oder in der Natur sind oder der Kurs selbst, der wirkt? Ich glaube, die Kombination macht's.

Schon in der Halbzeit berichtet eine Kursteilnehmerin, dass die Raser, die sie sonst auf dem Weg zum Hotel immer ganz verrückt machen, sie nun komplett kalt lassen. Eine andere hat gelernt, dass es sich ohne den Anspruch auf totale Perfektion viel leichter lebt. Mir wird klar, dass meine grösste Ressource, meine Kraft und Zuversicht, in mir selbst steckt und ich mich nicht von anderen abhängig machen muss.

Obwohl wir uns alle nur ein paar Tage kennengelernt haben, haben wir zum Abschied Tränen in den Augen. Mag auch daran liegen, dass wir dieses traumhafte Hotel und das kraftvolle, sonnige Hochtal verlassen müssen.



Yogapose am Herbstsee Lej da Staz (c) funkyfortyphotography.com

Informationen, Tipps und fundiertes Wissen für Laien und Profis

Die Mind Body Medicine Kurse finden jährlich von Mitte Oktober bis Anfang Dezember statt. Auf unseren MBSR-Kurs folgen weitere Retreats, bei denen Gesundheit, Stressmanagement und Achtsamkeit im Zentrum stehen: Mindful Leadership, Nachhaltige Selbstführung oder Mindful Self Compassion (MSC) werden z.B. angeboten, für Normalsterbliche und Fachpersonen im Gesundheitsbereich.

Alle zwei Jahre steht ein Fachkongress für Mind Body Medicine auf dem Programm. Weitere Informationen hier: <https://www.maistra160.ch/resonanz-spa/mind-body-medicine>