Sich selber und die Natur neu entdecken – oder einfach geniessen

Entschleunigte Winterferien im Schweizerhof Flims-Romantik Hotel

Flims, Oktober 2021 – Diese Saison wird entspannend. Im Schweizerhof Flims, Romantik Hotel ist man ab dem 10. Dezember 2021 ganz auf das Wohlbefinden der Gäste eingestellt. Auch wer spontan Erholung sucht, findet sie beim Yoga oder Atmen im Winterwald. Der Schweizerhof Flims zeigt seinen Gästen, wie man Achtsamkeit in den Alltag einbaut, so dass Stress erst gar nicht aufkommt.

Hotelferien – Retreat inklusive

Das Vier-Sterne-Hotel in Graubünden ist bekannt für das extensive Wellbeing-Angebot. Jede Woche finden diverse Aktivitäten und Kurse rund um das Thema Achtsamkeit und Wohlfühlen statt, die Hotelgäste kostenfrei und spontan besuchen können.

Im Januar steht das Romantik-Hotel Schweizerhof ganz im Zeichen von Yoga. Dann sind die Lektionen morgens und abends für Gäste gratis – und das ohne Voranmeldung. Je nachdem, wie man sich fühlt und welche Pläne man hat, ob allein oder mit dem Partner, kann man sich dem Unterricht anschliessen. Wer möchte, kann seine Ferien als Retreat gestalten - mit Blick auf die eindrückliche Flimser Bergwelt fällt das Loslassen einfach.

Während der ganzen Wintersaison können Gäste aber noch mehr ausprobieren: Auch Pilates sowie die Klangschaalen-Meditation sind im Rahmen des Wochenprogramms inklusive. Die familiäre und persönliche Atmosphäre erleben die Gäste dabei während des gesamten Aufenthalts. Yogatrainerin Tara Meier zum Beispiel begegnet den Gästen nicht während den Yoga-Lektionen – sie ist gleichzeitig auch für die Event und Marketing-Abteilung zuständig. Ihre aussergewöhnlichen Vollmond-Yoga-Lektionen sind ein Highlight. Auch diese sind umsonst, wobei man fürs gute Karma ausgewählte Charity-Projekte mit einer Spende unterstützen kann. Direktorin Sandra Schmidt nimmt die Gäste mit auf das beliebte „Atmen im Winterwald“; ganz im Einklang mit der bezaubernden Landschaft von Flims. Schon vor dem Frühstück lässt sich eine Baummeditation geniessen und mit Atemübungen die Lungenfunktion stärken. Der Respekt vor der Natur zeigt sich auch hierbei: Mit den Schneeschuhen geht es nur rund 300 Meter in den Wald, um die Tiere nicht zu stören. All diese Wochenangebote können auch als individuelle Privatlektion gebucht werden.

Mit mentaler Stärke durch die dunkle Jahreszeit

Ursi Zweifel hat zwei Talente: Skifahren und Yoga. Deshalb bietet sie bereits seit vielen Jahren ihre einzigartigen „Ski & Yoga“-Lektionen im Schweizerhof an. Die Teilnehmer sind begeistert, wie vorteilhaft sich die gemeinsame Fokussierung auf den Körper vor der Abfahrt auswirkt. Speziell erfahrene Ski-Fans, die keinen Fortschritt mehr wahrnehmen, können ihre Fahrtechnik damit noch einmal verbessern. Ursi arbeitet mit einer kleinen Gruppe an der Atmung, Körperwahrnehmung und Konzentration. Abends wird dann mit Meditationsübungen relaxt (9. bis 12. Januar 2022).

Ein neues Kursangebot gestalten Britta Fleischmann und Prof. Dr. Michael Zirkler vom 2. bis 7. Januar. „Mindfulness als persönliche Ressource“ richtet sich insbesondere an Führungskräfte, die gleich zum Jahresbeginn von mehr Achtsamkeit profitieren möchten. Erholung und Kraft tanken, sind die Ziele dieser Coaching-Woche, in der auch eigene und ganz persönliche Anliegen im Zweiergespräch geklärt werden können. Nach diesem „Manager-Detox“ in der herrlichen Umgebung startet man resilient ins 2022.

Skifahren nicht vergessen – aber entschleunigt

Natürlich steht für viele Gäste weiterhin das Skifahren an erster Stelle, wenn sie ins Bündnerland kommen. Deshalb vermittelt der Schweizerhof auch Snow-Coaches wie Isabel, die für ein achtsames und entschleunigtes Bergabenteuer sorgt. Sie kennt auch unbekannte Wege für Schneeschuhtouren und leitet – als ausgebildete Yoga-Trainerin – bei Interesse Relax-Übungen am Pistenrand an. Ski und Yoga, zwei Trends, die bleiben, weil sich ihre nachhaltig positive Wirkung auf die Urlauber immer wieder erleben lässt.

Über den Schweizerhof Flims, Romantik Hotel

Die Geschichte des Flimser Vier-Sterne-Hotel geht bis ins Jahr 1903 zurück. Da eröffnete der Schweizerhof Flims erstmals seine Türen. Seither hat sich das Romantik Hotel dem Wandel der Zeit angepasst, ohne dabei die Ursprünge zu vergessen. Die historischen Gemäuer, das klassisch elegante Interieur, das vielseitige Kulturangebot und die Herzlichkeit der Gastgeber und Besitzerfamilie Schmidt mit ihrem Team sind seit jeher weit über die Region hinaus bekannt. Ergänzt wird diese Basis mit einem innovativen Wellbeing-Angebot, was von Waldbaden, einem extensiven Yogaprogramm bis hin zur Wellnessoase mit Naturstein-Hallenbad geht. In den schicken 48 Zimmer und Suiten lässt es sich zur Ruhe kommen, denn obwohl mitten im Zentrum von Flims Waldhaus gelegen, ist das Haus umgeben vom hoteleigenen Park sowie dem Flimser Grosswald und in nächster Fussnähe zum Caumasee. Auch in der Kulinarik wird Klassik mit Moderne zelebriert – im eleganten Restaurant Belle Epoque kocht Küchenchef Sören Pajewski eine leichte, marktfrische Küche mit französischem Akzent. Wer es privater mag, reserviert das Chambre d’hôte – das Gästezimmer, in dem die Besitzerfamilie des Schweizerhofs anno dazumal dinierte. Laue Sommertage geniesst man am besten auf der Jugendstil-Terrasse mit Blick ins Grüne oder der Dachterrasse. Die Bar und Lobby lädt zum stimmungsvollen Absacker ein. In den historischen Bankettsälen und -räumen lässt es sich dank modernster Technik genau so gut Tagen wie romantisch Heiraten.

Romantikhôtel Schweizerhof Flims

Rudi Dadens 1
7018 Flims Waldhaus
Schweiz

Telefon: 0041 81 928 10 10
Email: info@schweizerhof-flims.ch

Für Presseinformationen und Bildmaterial:

Faulhaber Marketing Services
Marie-Louise Emch
Landstrasse 43a
8450 Andelfingen
Schweiz

Telefon: 0041 44 500 21 98
Email: mle@faulhaber-marketing.ch