

ANREISE & TIPPS

Anreisetipp mit Bahn und Bus

Aus der Schweiz und Deutschland: Bei der SBB und DB gibt es oft Sparpreise.

An- und Abreise von bzw. nach Chiavenna und St. Moritz sind in unserem ÖV-Ticket enthalten. Bitte beachtet die E-Mail von Engadin Tourismus AG mit einem Link, um das Ticket selbst auszufüllen und herunterzuladen.

Von Maloja nach Salecina

Zu Fuss ist Salecina in 20 Minuten erreichbar (Wegbeschreibung siehe Homepage). Es ist möglich das Gepäck in Maloja-Posta im Salecina-Gepäckdepot einzuschliessen (Nummerncode in Salecina erfragbar).

Wir machen wir einmal am Tag einen Gepäcktransport. Bitte gebt uns bei Bedarf vorher Bescheid. Weitere Fahrdienste machen wir nach Absprache.

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden. Es ist abzuklären, ob eure Versicherung Unfälle in der Schweiz abdeckt. Die Bergführer oder die Leiter bieten den Teilnehmenden grösstmögliche Sicherheit, können aber trotzdem ein Restrisiko nie vollständig ausschliessen. Mit ihrer Buchung anerkennen die Teilnehmer*innen ausdrücklich diesen Sachverhalt und verzichten auf jegliche Ansprüche auf Schadenersatz oder anderweitiger Haftung gegenüber der Stiftung Salecina.

Der Mitgliedsbeitrag der Schweizer Rettungsflugwacht kann online einbezahlt werden, siehe www.rega.ch.

SALECINA

Salecina liegt in den Schweizer Alpen auf 1800 Metern Höhe am Übergang zwischen Oberengadin und Bergell, rund 25 Fussminuten von Maloja entfernt am Wanderweg Richtung Cavloc-See.

Salecina ist ein selbstverwaltetes Ferien- und Begegnungszentrum mit unkomplizierter und offener Atmosphäre. Die Gäste kochen, putzen und organisieren den Alltag selbst. Die Menü-Planung wird jeweils am Sonntagabend für die kommende Woche gemacht. Das Salecina-Team macht den Einkauf und sorgt dafür, dass hinter den Kulissen alles rund läuft. Das Haus verfügt über gemischte Zwei-, Vier- und Zwöfbettzimmer, mehrere Aufenthaltsräume, eine Bibliothek sowie einen Kurs- und Bewegungsraum. Informationen zum vollständigen Seminar- und Kursprogramm sind zu finden unter www.salecina.ch

Öffentlicher Verkehr inklusive!

Gäste, die zwei und mehr Nächte in Salecina verbringen, können den öffentlichen Verkehr gratis nutzen. Du bist während deines Aufenthaltes sorglos und komplett flexibel im Oberengadin und im Bergell unterwegs zwischen Maloja und Chiavenna, Spinas, Cinuos-chel und Alp Grüm. An- und Abreise von und nach Chiavenna und St. Moritz sind inbegriffen. Einige Tage vor eurer Ankunft erhaltet ihr eine E-Mail von Engadin Tourismus AG mit einem Link, um das Ticket selbst auszufüllen und herunterzuladen.

Salecina § Ferien- und Bildungszentrum
Salecina § centro di formazione e di vacanze

Orden Dent, CH-7516 Maloja
tel. +41 81 824 32 39 / fax +41 81 824 35 75
info@salecina.ch / www.salecina.ch

Skilanglaufwochen

- in der lichtdurchflutenden
Bergwelt des Oberengadins -

rhythmisches Abstossen und
Gleiten von einem auf den
anderen Ski

13. - 20. Februar 2027 und
27. Februar - 6. März 2027
mit Therese Bühlmann



Salecina ■ Ferien- und Bildungszentrum
Salecina ■ Centro di formazione e di vacanze



PROGRAMM

Programm

Eine Woche lang den gesunden und ganzheitlichen Bewegungsablauf des Skilanglaufs erleben. Gleich hinter Salecina in die Loipe steigen, über die weiten Ebenen der Oberengadiner Seen gleiten, in idyllische Seitentäler hochsteigen und runterfahren, in die Stille lauschen am Bergsee.

Die ausdehnende und rhythmische Bewegung des Skilanglaufs bezieht den ganzen Körper mit ein. Gewohnheitsmäßige Bewegungsmuster können bewusst wahrgenommen und unter Anleitung verändert werden. Körperübungen verhelfen zu einem sicheren Stand und fördern das innere und äußere Gleichgewicht.

Das offene und helle Hochtal Engadin ist ein Langlaufparadies mit einzigartigen und vielseitigen Möglichkeiten. Die Loipen erstrecken sich über eine Länge von mehr als 100 km.

Inhalte der Woche

Morgendliche Körperübungen im Raum als Vorbereitung. Klassische Technischulung und Beweglichkeitsübungen auf den Skiern. Laufen auf dem Oberengadiner Loipennetz, auf den zugefrorenen, schneebedeckten Seen und in verschiedenen Seitentälern. Wandern ohne Skier auf Winterwanderwegen.

Tägliche Laufzeit auf den Skiern sind 3 – 5 Stunden.

Voraussetzung zur Teilnahme ist eine Grundsicherheit, auf den Skiern zu stehen und mehrere Kilometer am Stück in verschiedenem Gelände laufen zu können.

Leistungsambitionen sind nicht nötig, wohl aber Genussfreude an Natur und Bewegung.

KOSTEN & ANMELDUNG

Kosten

Die Langlaufwoche kostet zwischen CHF 880.- und CHF 775.- nach Selbsteinschätzung. Nichtverdienende können einen reduzierten Seminarpreis von CHF 670.- bezahlen. Bei Bedarf kann zusätzlich eine Preisreduktion von CHF 100.- schriftlich beantragt werden.

Inbegriffen sind: Kurskosten, Übernachtungen mit Halbpension, Kurtaxe. Nicht inbegriffen ist die Loipenwochenkarte (CHF 40.-).

In Salecina gibt es einen kleinen Selbstbedienungseinkaufsladen mit der Möglichkeit sich ein Picknick einzukaufen.

Bei den Kurskosten handelt es sich um eine Wochenpauschale, die auch bei früherer Abreise anfällt.

Anmeldung

Über unsere Homepage, via E-Mail oder telefonisch. Nach erfolgter Anmeldung verschicken wir eine Buchungsbestätigung mit den Angaben zur Überweisung der Anzahlung. Eine Rückerstattung der Vorauszahlung, abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von CHF 30, ist nur bei Absage bis sechs Wochen vor Kursbeginn möglich. Wir empfehlen, eine Reiserücktrittsversicherung abzuschliessen.

DER KURS

Mitnehmen

Komplette Ausrüstung mit Skiern, Stöcken, Schuhen. Diese kann auch im Sportgeschäft „Giacometti“ in Maloja gemietet werden (wichtig: Samstag, die Skier bis 17.00 h abholen). Tel. +41-(0)81 834 10 30; giacomettisport@bluewin.ch. www.giacometti-sport-maloja.ch. Am Samstag und Sonntag schliesst das Geschäft um 17 Uhr! Die Ausrüstung sollte frühzeitig (mind. 2 Wochen vorher) reserviert werden. Zu empfehlen sind Skier mit dünnen Fellstreifen auf den Abstosszonen.

Für draussen:

Warme und bequeme Kleidung, eine leichte Jacke (Daunenjacke ist zum Langlaufen zu warm), zwei Paar Handschuhe, Mütze, Schal, Sonnenbrille, Sonnenschutz (Creme mit hohem Schutzfaktor), Thermosflasche, kleiner Rucksack, isolierte Sitzunterlage, Wanderschuhe oder Stiefel.

Fürs Haus:

Hausschuhe mit fester Sohle, Handtuch, bequeme Kleidung.

Beginn und Ende

Der Kurs beginnt am Samstag mit dem Abendessen um 19 Uhr und endet am darauffolgenden Samstag nach dem Frühstück.

Kursleitung

Therese Bühlmann, Am Heilhaus 4, D-34127 Kassel
E-Mail: therese.buehlmann@gmx.de

Genusslangläuferin, Naturliebhaberin. Wander- und Skilanglauflehrerin, Pädagogin, Masseurin.

(Kontakt nur für Auskunft zum Kursinhalt. Die Anmeldung läuft über Salecina).

SALECINA

Das Haus mit den meisten Sternen zwischen Bergell und Engadin

www.salecina.ch