

## ANREISE & TIPPS

### Anreisetipp mit Bahn und Bus

Aus der Schweiz: Bei der SBB gibt es oft Sparpreise.

Aus Deutschland: Bei der Deutschen Bahn gelöste Fahrausweise mit dem Zielpunkt St. Moritz berechtigen am Reisetag ohne zusätzliche Formalitäten zu einer Anschlussfahrt mit dem Bus vom Bahnhof St. Moritz nach Maloja. Onlinetickets für diese Anschlussfahrt sind nur gültig, wenn sie vorher ausgedruckt wurden und mit einem Zangenabdruck versehen sind.

### 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 Leiterin bietet den Teilnehmenden grösstmögliche Sicherheit, kann 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](http://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 Zwölfbettzimmer, mehrere Aufenthaltsräume, eine Bibliothek sowie einen Kurs- und Bewegungsraum. Informationen zum vollständigen Seminar- und Kursprogramm sind zu finden unter [www.salecina.ch](http://www.salecina.ch)

### Öffentlicher Verkehr inklusive!

Ab zwei Übernachtungen in Salecina ist der öffentliche Verkehr im Bergell und Oberengadin inbegriffen.

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](mailto:info@salecina.ch) / [www.salecina.ch](http://www.salecina.ch)

# Genuss- Wanderwoche

12. – 19. Oktober 2024

Mit Therese Bühlmann



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



## PROGRAMM

Das Engadin ist ein Paradies für Bewegungsfreudige, ein Ort der Inspiration und Ruhe, ein Tal mit kraftvoller Natur und voller kultureller Schätze.

Genießen und Entspannen steht in dieser Woche im Vordergrund, sei es über die Bewegungsfreude beim Wandern, über die wohltuenden Kräftigungen und Dehnungen des Körpers, über den Kontakt und Austausch mit anderen Menschen.

Die goldene Jahreszeit in der kraftvollen Natur bietet dafür ideale Voraussetzungen, mit den bunt leuchtenden Berghängen, den blauen Seen, den schon weißen Bergspitzen im blauen Himmel, dem Naturschauspiel mit den sich bewegenden Wolken.

Die technisch leichten Wanderungen von drei bis fünf Stunden Gehzeit pro Tag werden durch Körper- und Yogaübungen ergänzt.

### Inhalte – Struktur der Woche

Morgens Beginn mit Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen für Körper und Sinne im Raum oder in der Natur. Die Wanderungen starten zum Teil vom Haus aus zu den kleineren Seen und Rundwegen oberhalb von Salecina oder zu den größeren Engadiner Seen. Mit Bussen können Ausgangsorte für Seitentäler erreicht werden, z. Bsp. Sils für das Fextal, Pontresina für Roseg- oder Morteratschtal sowie Orte im Bergell für schöne Panoramawege.

3 bis 5 Stunden Gehzeit, Höhenmeter max. 500 m. Dazwischen gibt es meist die Möglichkeit einer Einkehrzeit.

Die Wanderungen werden vor Ort je nach Wetter und Bedürfnissen der Teilnehmer:innen festgelegt.

Nach dem Wandern gibt es situativ das Angebot von Dehnübungen / Yin Yoga.

## KOSTEN & ANMELDUNG

### Kosten

Die Genuss-Wanderwoche kostet zwischen CHF 861.- und CHF 756.- nach Selbsteinschätzung. Menschen mit wenig Geld können einen reduzierten Seminarpreis von CHF 623.- bezahlen. Bei Bedarf kann zusätzlich eine Preisreduktion von CHF 100.- schriftlich beantragt werden.

Inbegriffen sind: Kurskosten, Übernachtungen mit Halbpension, Kurtaxe sowie Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln während der Woche.

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

### Anforderungen

Es sind keine alpinistischen Erfahrungen notwendig. Bei den Ausflügen und Wanderungen geht es weniger um sportliche Leistung, sondern mehr darum, die Bergregion auf eine eindrückliche und einfühlbare Art zu erleben.

### Ausrüstung

Gute Berg- oder Wanderschuhe. Entsprechende Kleidung für wärmere und kältere Wetterverhältnisse. Sonnenschutz mit hohem Faktor, Sonnenbrille, Kopfbedeckung, Thermosflasche. Teleskopstöcke, nach persönlicher Neigung. Regenkleidung (Umhang und/oder Regenschirm). Bequeme, dehnbare Kleidung für Körperübungen.

### Anfang und Ende

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

### Leitung der Woche

Therese Bühlmann, ehemalige Bewohnerin und Liebhaberin des Engadins, Wander- und Skilanglauflehrerin, Pädagogin, Masseurin und Kursleiterin für Massage und Naturangebote.

Therese Bühlmann, D-Kassel

E-Mail: [therese.buehlmann@gmx.de](mailto:therese.buehlmann@gmx.de)

**SALECINA**

**Das Haus mit den meisten Sternen zwischen Bergell und Engadin**

[www.salecina.ch](http://www.salecina.ch)