

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 Zwölfbettzimmer, 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

Wandern im goldenen Herbst

17. - 24. Oktober 2026

mit Therese Bühlmann



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



PROGRAMM

Die Natur schenkt uns in dieser goldenen Jahreszeit vor dem Winter nochmals all ihre Fülle: leuchtende Lärchen in Gelb und Orange, tiefblaue Seen, weiße Bergspitzen im klaren Himmel, das leise Spiel der ziehenden Nebel.

Beim Wandern können wir diese Kraft in uns aufnehmen – die kühle, klare Luft atmen, die würzigen Düfte wahrnehmen, die Farben speichern, in die Stille lauschen, das Rauschen der Bergbäche hören. In der Achtsamkeit jedes Schrittes finden wir Zugang zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

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

Inhalte – Struktur der Woche

Morgens: Einstimmung des Tages mit Körper- und Yogaübungen.

Nach dem Frühstück starten die Wanderungen teils vom Haus aus zu den kleineren Seen und Rundwegen oberhalb von Salecina sowie zu den größeren Engadiner Seen. Mit Bussen können Ausgangsorte für Seitentäler erreicht werden sowie Orte im Bergell und Italien für schöne Panoramawege.

Nachmittags: Rückkehr ins Haus und situativ Dehnübungen bzw. Yin Yoga.

3 bis 5 Stunden Gehzeit mit 500 - 600 m Höhenmetern. Die Wanderungen werden vor Ort je nach Wetter und Bedürfnissen der Gruppe festgelegt.

Immer wieder werden wir auch in Stille gehen. So kann sich ein Raum öffnen, in dem du dich mit der Natur, mit dir selbst und dem Wesentlichen verbinden kannst.

KOSTEN & ANMELDUNG

Kosten

Die Herbst-Wanderwoche kostet zwischen CHF 880.- und CHF 775.- nach Selbsteinschätzung. Menschen mit wenig Geld können einen reduzierten Seminarpreis von CHF 642.- 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. Eine gewisse Grundkondition ist jedoch von Vorteil. Ansonsten geht es bei den Ausflügen und Wanderungen weniger um sportliche Leistung, sondern mehr darum, die Bergregion auf eine eindrückliche und einfühlsame Art zu erleben.

Ausrüstung

Gute Berg- oder Wanderschuhe. Entsprechende Kleidung für wärmere und kältere Wetterverhältnisse. Sonnenschutz mit hohem Faktor, Sonnenbrille, ev. Mütze, Stirnband, Schal, Handschuhe, Taschenmesser, Thermosflasche, Regenkleidung (Umhang und/oder Regenschirm). Bequeme, dehnbare Kleidung für Körperübungen.

Empfohlen sind Wanderstöcke/Teleskopstöcke. Sie sind sehr hilfreich und können die Gelenke entlasten.

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

SALECINA

Das Haus mit den meisten Sternen zwischen Bergell und Engadin

www.salecina.ch