

DEEP HEALTH ANGEBOTE 2025

HOTEL MAISTRA 160
PONTRESINA

MIND BODY
MEDICINE maistra
160

«Health is a state of complete physical, mental, and social well-being, and not merely the absence of disease or infirmity.»

(World Health Organization)

EDITORIAL

Liebe Gäste

Es ist kein Geheimnis: Die wunderschöne Naturlandschaft im Engadin ist für die physische und psychische Gesundheit eine grosse Ressource. Gesundheit ist für die meisten Menschen ein grosses Thema. Ohne Gesundheit ist alles andere nichts wert.

Übrigens nichts Neues! Der Tourismus im Engadin ist genau deshalb entstanden: Die Sonne im Hochgebirge, das Höhenklima, die Heilbäder, die Wälder und Seen, die Schönheit der Natur haben den Menschen immer schon körperlich und geistig gutgetan, sie inspiriert und den Tourismus eigentlich begründet.

Als wir die Mind Body Medicine entdeckten, verstanden wir schnell, dass es sich dabei um eine Lebensstil-Medizin handelt, ein Konzept, welches sich wunderbar für Angebote im touristischen, sprich präventiven Bereich im hochalpinen Naturumfeld eignet.

Die Bedeutung der Prävention wird noch stark zunehmen, denn die Menschen werden älter und medizinische Betreuung immer teurer. Es geht nicht darum, wie wir noch älter werden. Es geht darum, wie wir möglichst gesund so alt werden, wie wir werden. Und je früher wir uns um unsere psychische und physische Gesundheit kümmern, desto besser.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre und freue mich, wenn Sie sich dazu inspirieren lassen, etwas Neues auszuprobieren. Ohne medizinische Infrastruktur, sondern als ganz normale Ferientage mit bestmöglichem Input dazu, wie Sie selbst Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden fördern können.



Bettina Plattner - Gerber

Projektleiterin Deep Health / Mind Body Medicine

INHALTSVERZEICHNIS

Seite

5 Retreats für einen ganzheitlich gesunden Lebensstil

8 Mind Body Medicine: Körper & Psyche im Gleichgewicht

10 Tempel der Gesundheit

12 Mindfulness

-20%
für bis zu
2 Zusatznächte
vor oder nach
einem Kurs

DEEP HEALTH KALENDER 2025

Seite	Kurs & Kursleitung	Zeitraum
13	1 Mindful Running Anne-Marie Flammersfeld	Mi 2.04., Do 14.08., Fr 26.09., Sa 22.11.2025
16	2 MSC-Mindful Self-Compassion Regula Saner	So 15. — Fr 20.06.2025, 5 Nächte
18	3 Nachhaltige Selbstführung & Führung mit den Inner Development Goals Lutz Hempel	Do 26. — Sa 28.06.2025, 2 Nächte
20	4 Mindful Saturday Anne-Marie Flammersfeld	Sa 28.06., Sa 12.07.2025
21	5 Yoga & Wandern Ursina Badilatti	Fr 4. — Di 8.07.2025, 4 Nächte
23	6 #mountain Running Anne-Marie Flammersfeld	Do 7. — So 10.08.2025, 3 Nächte
24	7 Mindful Leadership Lutz Hempel	Wed 10. — Fri 12.09.2025, 2 Nights
26	8 MBSR-Mindfulness-Based Stress Reduction Regula Saner	So 21. — Fr 26.09.2025, 5 Nächte

ENGLISH

MAISTRA DEEP HEALTH WEEKS 2025

Seite	Kurs & Kursleitung	Zeitraum
28	9 Achtsamkeit & Mitgefühl in der Therapie Regula Saner	So 2. — Do 6.11.2025, 4 Nächte
30	10 Mind Body Medicine Basis Woche Daniel Hausmann-Thürig, Anne-Marie Flammersfeld	So 9. — Fr 14.11.2025, 5 Nächte
33	11 Mindful Leadership Lutz Hempel	Do 20. — Sa 22.11.2025, 2 Nächte
35	12 Mind Body Medicine Vertiefungstage Daniel Hausmann-Thürig, Anne-Marie Flammersfeld	So 23. — Di 25.11.2025, 2 Nächte
36	13 Achtsamkeitsbasierte Stärkenpraxis (MBSP) Lutz Hempel	Mi 26. — Sa 29.11.2025, 3 Nächte
38	14 Achtsamkeit Basiskurs im Advent Regula Saner	So 30.11. — Fr 5.12.2025, 5 Nächte
40	15 Yoga und Langlauf Ursina Badilatti	Skating: Fr 5. — Di 9.12.2025, 4 Nächte Klassisch: So 22. — Do 26.02.2026, 4 Nächte
42	16 #mountainUNWIND Fokus Stressmanagement	Jederzeit buchbar, 5 Nächte

FÜR
HEALTH
PROFIS

43 Kursleitende, Expertinnen & Experten

46 Impressionen Deep Health Weeks 2024

47 Das Hotel Maistra 160

48 Die Creative Box

49 Teilnahmebedingungen



RETREATS FÜR EINEN GANZHEITLICH GESUNDEN LEBENSSTIL

Das Hotel Maistra 160 ist Ihre Destination für **Deep Health**. Besonders der Spätherbst wird mit den Deep Health Weeks zur Hauptsaison für **Mindfulness**. Deep Health definiert ein grundlegendes Verständnis von Gesundheit, das individuelles und gemeinschaftliches Wohlbefinden aus einer umfassenden Perspektive betrachtet. Dabei werden körperliche, soziale, emotionale und geistige Aspekte berücksichtigt. Deep Health umfasst die Auffassung, dass Gesundheit ein Gleichgewicht in all diesen Bereichen erfordert, gefördert durch Massnahmen wie Achtsamkeit, ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung und den Aufbau sozialer Beziehungen.

Die **Mind Body Medicine** ist das Konzept, das hinter den Deep Health-Angeboten steht. Sie steht für die praktische Umsetzung der Prinzipien von Deep Health, indem sie die Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist zur Gesundheitsförderung nutzt. Techniken wie Meditation, Yoga und auf Mindfulness basierte Stressreduktion stehen dabei im Mittelpunkt, um Sie dabei zu unterstützen, Ihre Verbindung zu Körper und Geist zu stärken. Diese Praktiken steigern die Selbstwahrnehmung und tragen zu einer besseren Gesundheit bei. So haben wir auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse aus dem Bereich der Mind Body Medicine gemeinsam mit Fachleuten Kursangebote für das Erlernen und Erfahren eines besseren Stressmanagements und eines gesünderen Lebensstils und dadurch die Stabilisierung von Körper und Psyche entwickelt. Die hochalpine Naturlandschaft in und um Pontresina liefert dafür kostbare Ressourcen für Körper und Seele.

Unsere Kurse ermöglichen Ihnen, sich in einem stilvollen Umfeld unter professioneller Anleitung an einen gesunden Lebensstil heranzutasten. Sie erhalten vielfältige Impulse für neue Verhaltensformen im Alltag, die Sie dabei unterstützen, Körper und Psyche zu balancieren und zu stärken. Neben der Wissensvermittlung an Vorträgen erlernen Sie verschiedene Methoden. Strategien wie Mindfulness, Meditation, gesunde Ernährung, regelmässige Bewegung, Entspannung, Atmung, kleine Pausen und ein Rhythmus im Alltag unterstützen Sie dabei, Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Self Care (Selbstfürsorge), das Erleben der Natur und der Zugang zu kreativen Inspirations- und Begegnungsräumen stärken Ihre Fähigkeit, Gesundheit aus sich selbst zu finden. Genuss und Freude stehen dabei im Zentrum.

Die Wissenschaft, führende Krankenkassen und Bundesämter sind sich einig: Prävention ist die wichtigste langfristige Investition in die eigene Gesundheit. Prävention heisst auch, durch einen gesunden Lebensstil das Risiko von Krankheit zu reduzieren. Die positiven Effekte eines gesunden Lebensstils sind auf körperlicher und psychischer Ebene spürbar und können zu einem höheren allgemeinen Wohlbefinden, höherer Belastbarkeit sowie verbesserter Leistungsfähigkeit führen. Gesundheit und Wohlbefinden stehen oft in direktem Zusammenhang mit einem besseren Umgang mit Stress. Chronischer Stress entsteht durch verschiedenste Herausforderungen und kann zu unterschiedlichen körperlichen Symptomen wie Verdauungsstörungen, Schlafstörungen, Erschöpfungszuständen, Depression, Müdigkeit, Schmerzen (insbesondere Spannungskopfschmerzen und Migräne, Nackenschmerzen), Herzerkrankungen, Bluthochdruck oder Angstzuständen führen.

Zahlreiche klinische Studien belegen die Wirksamkeit der Mind Body Medicine. Universitär verankert in Forschung und Lehre ist die Mind Body Medicine in Europa beispielsweise an der Universität Duisburg Essen und am Institut für komplementäre und integrative Medizin des Universitätsspitals Zürich. Mind Body Medicine praktizierende Health Professionals vernetzen sich im Schweizer

Fachverband für Mind Body Medicine (SFMBM). Mit den beiden letztgenannten Institutionen führten wir im November 2024 den ersten Mind Body Medicine Kongress der Schweiz in Pontresina durch.

Die inspirierende hochalpine Naturlandschaft in und um Pontresina ermöglicht es Ihnen, von innen nach aussen und umgekehrt eine enge Verbindung zur Natur herzustellen und unterstützt die Mind Body Medicine in besonderem Masse.

Das nachfolgende Angebot wurde in Zusammenarbeit mit ausgewiesenen Experten der Mind Body Medicine für Sie vorbereitet. Umfassend, fundiert, evidenzbasiert und auf dem aktuellen Stand der Forschung. Es richtet sich an Menschen aller Altersgruppen ohne Vorkenntnisse, die ihre Gesundheit fördern und sich wohler fühlen möchten und den Wunsch haben, Lebensstilveränderungen zu initiieren und die eigenen Gesundheitsressourcen zu stärken. Die Kurse sind sowohl für Health Professionals als auch für Einsteigerinnen geeignet. **Nur Kurs Nr. 9, Achtsamkeit und Mitgefühl in der Therapie, wendet sich speziell an MBM- und Psychotherapeutinnen und -therapeuten.** Auch die **Mindful Running-Nachmittage** richten sich an alle Levels, von Anfänger bis Spitzensportlerin.

www.maistra160.ch/spa-deep-health/mind-body-medicine

Übrigens: Bis 2 Übernachtungen vor und/oder nach dem Kurs buchen Sie zum Spezialpreis von -20%!



MIND BODY MEDICINE

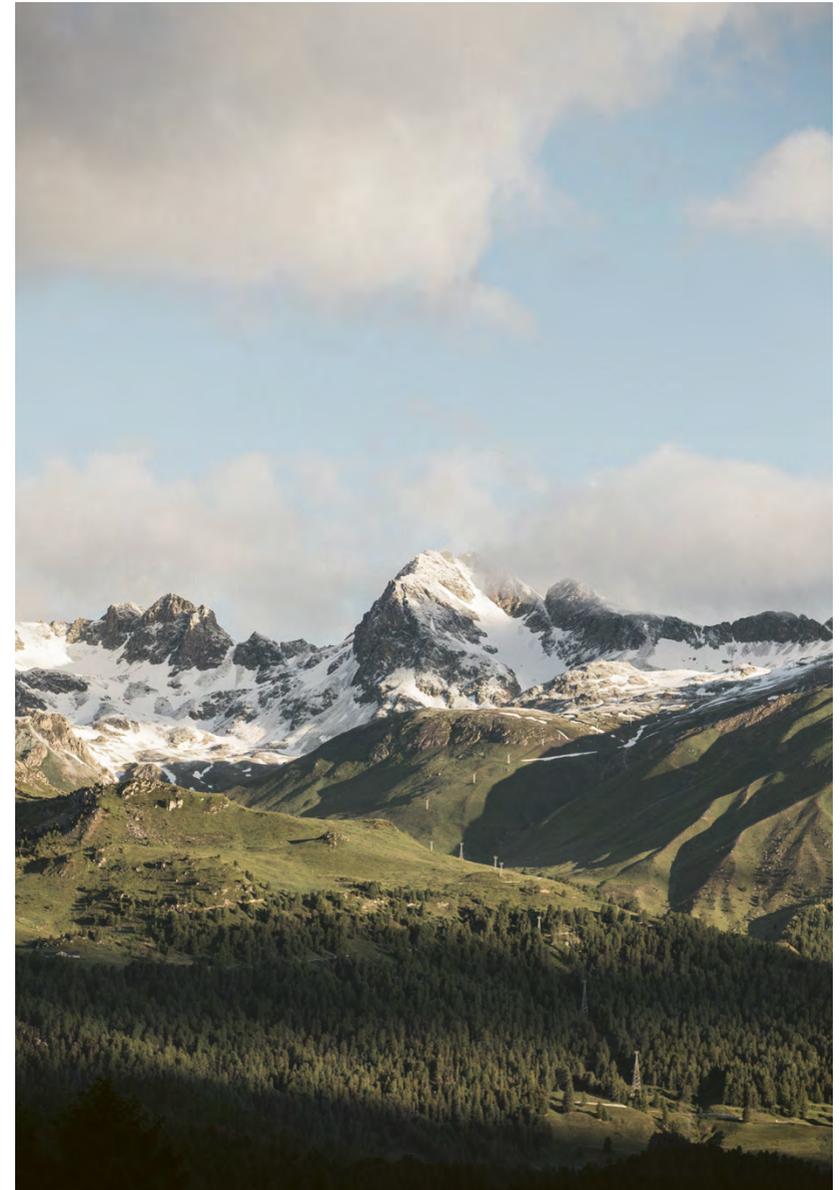
KÖRPER & PSYCHE IM GLEICHGEWICHT

Mind Body Medicine ist ein Gesundheitskonzept, das den ganzen Menschen in den Blick nimmt (Integratives **Whole Person Health**-Konzept) und Körper und Psyche in Balance bringt. Der **Tempel der Gesundheit** visualisiert dieses Konzept und zeigt, wie verschiedene Ebenen dazu genutzt werden können, um durch multimodale Therapien Self Care und Selbstwirksamkeit zu fördern und Symptome zu reduzieren.

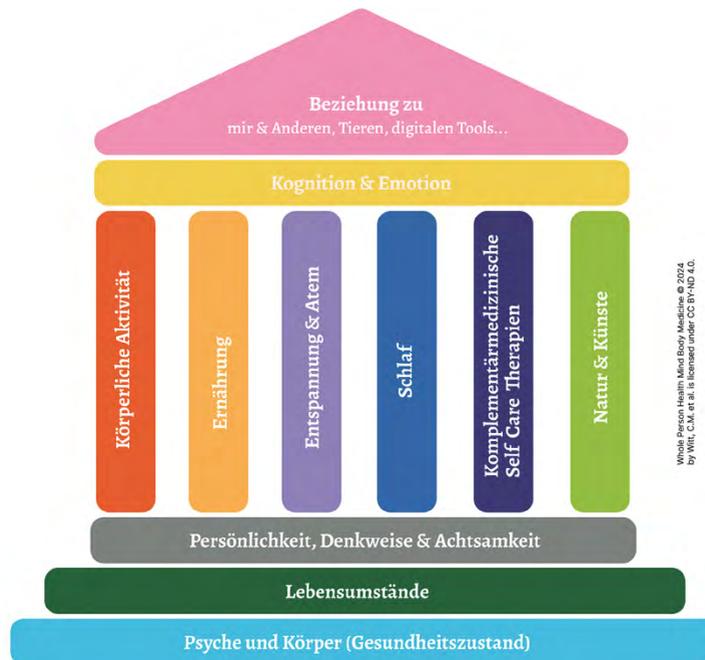
In der Schweiz wird Mind Body Medicine von Health Professionals unterschiedlicher Fachrichtungen angewendet und durch den Schweizer Fachverband für Mind Body Medicine (SFMBM) vertreten. An der Universität Zürich wird zudem das Certificate of Advanced Studies (CAS) in Gesundheitspsychologischer Lebensstiländerung und Mind Body Medicine angeboten.

Der Begriff der Mind Body Medicine wurde ursprünglich an der Harvard University in Boston geprägt und wird in der Schweiz gemäss Schweizer Fachverband für Mind Body Medicine (SFMBM) wie folgt definiert:

«Mind Body Medicine ist ein modernes, integratives Gesundheitskonzept, das Körper und Psyche in Einklang bringt, Self Care fördert und sowohl präventiv als auch therapeutisch eingesetzt wird. Ziel ist es, durch multimodale Therapiekonzepte Symptome zu lindern und die Selbstwirksamkeit zu stärken. Mind Body Medicine vereint aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse mit bewährten Methoden aus der Komplementärmedizin, Psychologie, Ernährungs- und Sportwissenschaft und wird sowohl in Gruppen- als auch in Einzelbehandlungen angeboten.»



TEMPEL DER GESUNDHEIT



Copyright: Im Jahr 2024 durch einen systematischen partizipativen Prozess entwickelt durch: Claudia M. Witt, Simon Ruegg & Daniel Hausmann-Thürig; supported by Elina Christes, Anna Paul, Christiane Pithan, Nadine Laub, Anne-Marie Flammersfeld, Anita Thomae, Sonja Schläpfer, Anja Kröner, Silvia Rusch, Amelie-Marie Rojas, Beatrice Gschwend, Heidrun Pöcherstorfer, Petra Uffer, Imke Grosse-Wilde, Hannah Geiger, Bettina Plattner, Studierendengruppe der Mind Body Medizin Summerschool in Essen August 2024, students of the One Health seminar of the Faculty of Veterinary medicine of the UZH in September 2024

Grafic Design: Casey Murphy

In der Mind Body Medicine wird der **Tempel der Gesundheit** zur Visualisierung genutzt. Er zeigt, wie verschiedene Faktoren und Ebenen für ein gesundes Leben miteinander verbunden sind.

Die Bodenplatte zeigt die zentralen Aspekte für Empfehlungen in der Mind Body Medicine. Sie umfasst den körperlichen und psychischen Gesundheitszustand, die Lebensumstände, die Persönlichkeit und Denkweise. Achtsamkeit wird hier als Grundlage betrachtet und kann durch spezifische Interventionen aber auch in Kombination mit weiteren Ansätzen gefördert werden.

Die sechs Säulen des Tempels repräsentieren Ressourcen, die durch gezielte Interventionen gestärkt werden können. Sie umfassen körperliche Aktivität, Ernährung, Entspannung und Atem, Schlaf, komplementärmedizinische Self Care Therapien sowie Natur und Künste.

Decke: Hier unterstützen Ansätze der Mind Body Medicine insbesondere die Emotionsregulation und kognitive Prozesse.

Dach: Die verschiedenen Ebenen des Tempels beeinflussen unser Verhältnis zu uns selbst, zu anderen und zu digitalen Tools.

Entspannung und Atem

Entspannungs- und Atemübungen sind essenzielle Bestandteile, um Stress zu reduzieren und die mentale Gesundheit zu stärken.

Mind Body Medicine mit der Natur

Die Einbindung der Natur in der Mind Body Medicine meint einen bewussten Kontakt (= Naturkontakt) über einen oder mehrere unserer Sinne mit einem belebten oder unbelebten, individuellen oder kollektiven Element der Natur. Nicht jeder Naturkontakt unterstützt zwingend Gesundheit und Wohlbefinden. Im Rahmen des Konzepts der Mind Body Medicine spielt die Achtsamkeit auch beim Kontakt mit der Natur eine wichtige Rolle.

MINDFULNESS

Wir können die Gedanken nicht ausschalten, aber uns bewusst werden, dass sie da sind und üben, sie zu beobachten, ohne uns mit ihnen zu identifizieren und ohne sie zu bewerten. Dadurch beruhigen wir unseren Geist und haben die Möglichkeit, im Moment zu verweilen, genau hier, genau jetzt. Mindfulness lässt uns also besser mit Stress und Belastung umgehen und stärkt unsere Widerstandskraft. Auch wenn der Orkan um uns herum tobt, hilft sie uns, innerlich ruhig zu bleiben und uns bewusst zu sein, dass alles vergänglich ist. Wir lernen, mit starken Emotionen umzugehen, sie zuzulassen und zu akzeptieren.

Achtsamkeitspraktiken bringen uns in Verbindung mit unserem Atem, unseren Sinnen, unserem Körper und den Freiräumen und Möglichkeiten im Hier und Jetzt. Wir werden ruhiger, fokussierter und dadurch effizienter. Mehr Gelassenheit, Optimismus und eine gesunde Lebenshaltung stellen sich ein. Wir können lernen, unseren Emotionen neugierig, freundlich und akzeptierend zu begegnen, heilsame Geisteszustände in uns zu fördern und unheilsame zu transformieren.

Ein wesentlicher Bestandteil des Achtsamkeitstrainings ist die Meditation. Die Wissenschaft hat längst aufgezeigt, dass sich unser Gehirn durch regelmäßige Meditation verändert und dass wir besser mit Stress und Belastung umgehen können. Da wir balancierter, resilienter und leistungsfähiger werden, fördern wir unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und unsere Lebensqualität. Dies hat positive Auswirkungen auch auf unsere Mitmenschen, unser Privat- und Arbeitsleben. Mindfulness ist eine allumfassende Haltung und wirkt über achtsame Selbstführung hinaus auch auf die Unternehmensführung, ins Team und in die Organisation.

*** In unseren Texten werden sowohl der englische Begriff Mindfulness als auch der deutsche Begriff Achtsamkeit abwechslungsweise verwendet.**

DEEP HEALTH KALENDER 2025

1 MI 2. APRIL 2025, 14–17 UHR MINDFUL RUNNING mit Anne-Marie Flammersfeld

Weitere Daten:

Donnerstag, 14. August / Freitag, 26. September / Samstag, 22. November 2025
jeweils von 14–17 Uhr

Bitte beachten Sie die Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Kursen.

MINDFUL RUNNING VERBINDET DIE WOHLTUENDEN ASPEKTE DES LAUFENS MIT DER PRAXIS DER ACHTSAMKEIT UND BIETET SO EIN GANZHEITLICHES ERLEBNIS FÜR KÖRPER UND GEIST. ENTDECKEN SIE, WIE MINDFUL RUNNING ZU EINEM WERKZEUG WIRD, UM GELASSENHEIT, LEBENSFREUDE UND INNERE BALANCE ZU FINDEN - SCHRITT FÜR SCHRITT.



Dieser 3-stündige Kurs zeigt Ihnen, wie achtsames Laufen nicht nur die physische Fitness verbessert, sondern auch das mentale Wohlbefinden steigern kann. Er besteht aus einer theoretischen und einer praktischen Einheit, die gemeinsam die Grundlagen des achtsamen Laufens vermitteln und erlebbar machen.

In der theoretischen Einheit lernen Sie, was Mindful Running ausmacht: Es geht nicht nur darum, Kilometer zu zählen oder die Zeit zu messen, sondern darum, den Moment bewusst zu erleben. Der Fokus liegt auf dem Atem, dem Rhythmus der Schritte und der Umgebung. Sie erfahren, wie Sie Ihre Aufmerksamkeit lenken, störende Gedanken loslassen und mit Stress im Alltag besser umgehen können. Zusätzlich werden wertvolle Tipps aus der Trainingswissenschaft und Sportpsychologie zur Lauftechnik und zur körperlichen Wahrnehmung gegeben.

In der praktischen Einheit wird das Gelernte direkt umgesetzt. Gemeinsam laufen wir in einem entspannten Tempo und integrieren bewusstes Atmen, Achtsamkeitsübungen und eine Verbindung zur Natur. Wir lenken den Fokus auf den eigenen Körper und nehmen die Bewegung bewusst wahr.

Kursinhalte:

- Einführung Mindful Running: Theoretische Grundlagen zur Verbindung von Achtsamkeit und Laufen, mit Fokus auf Atmung, Körperwahrnehmung und Stressbewältigung.
- Lauftechnik und Körperbewusstsein: Vermittlung von Tipps zur richtigen Lauftechnik und Schulung der bewussten Wahrnehmung von Bewegungen und körperlichen Signalen.
- Praktische Einheit in der Natur: Gemeinsames Laufen in entspanntem Tempo, Integration von Achtsamkeitsübungen, bewusstem Atmen und Naturerleben.
- Stressabbau und Entschleunigung: Anwendung der Achtsamkeitsmethoden für den Alltag, für Gelassenheit, innere Balance und mentale Stärke.

Dauer: Jeweils von 14 bis 17 Uhr (3 Stunden)

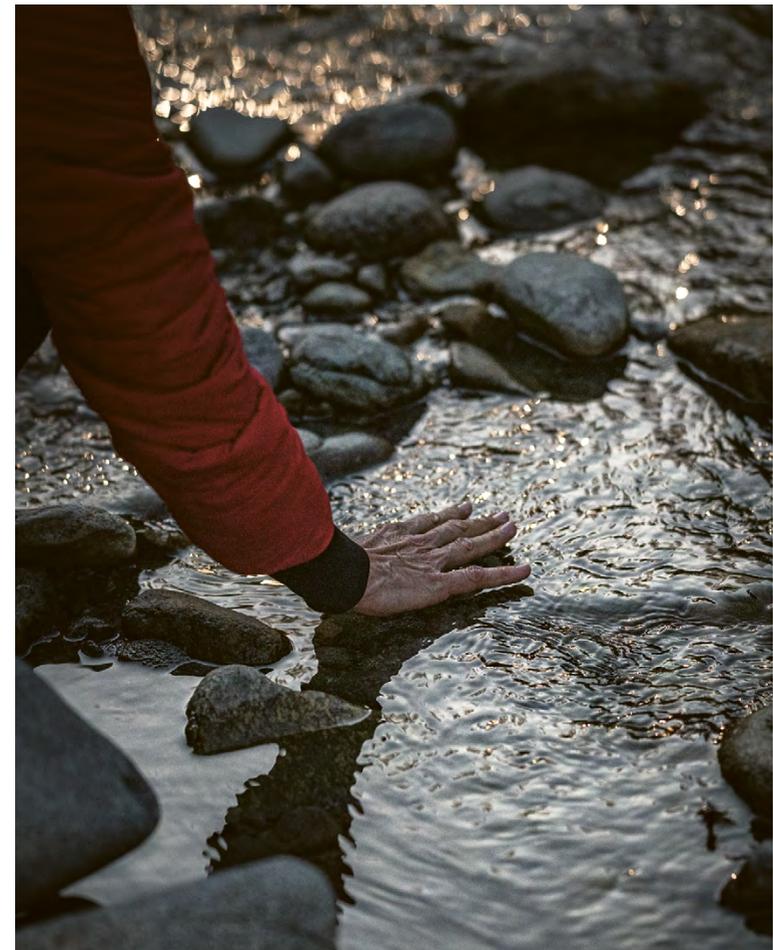
Teilnehmende: Minimum 4, Maximum 12 Personen

Für jedes Level geeignet / keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich

Kosten:

3 Stunden Kurs pro Person

CHF 130



2

SO 15. – FR 20. JUNI 2025, 5 NÄCHTE

MSC-MINDFUL SELF-COMPASSION mit Regula Saner

EIN KOMPAKTKURS IN 5 TAGEN MIT DEM INHALT
DES INTERNATIONAL ANERKANNTEN 8-WOCHENKURSES
VON DR. KRISTIN NEFF UND DR. CHRIS GERMER.

In diesem MSC-Training werden Grundprinzipien und Werkzeuge vermittelt, die es den Teilnehmenden ermöglichen, schwierigen Momenten in ihrem Leben mit Freundlichkeit, Fürsorglichkeit und Verständnis zu begegnen.

Viele Menschen gehen mit sich selbst oft harsch und kritisch, statt fürsorglich und verständnisvoll um. In diesem Kurs lernen Sie, sich selbst bewusst und wohlwollend zu begegnen. Sie üben sich in Achtsamkeit und Verbundenheit.

Das Training basiert auf den Forschungen von Kristin Neff (Ph.D., Universität von Texas in Austin) und dem Expertenwissen von Christopher Germer (Ph.D., klinischer Psychologe, Harvard Medical School in Boston). Die Forschung in Psychologie und Neurologie zeigt, dass Mitgefühl für sich selbst eine Gewohnheit werden kann, die zu einem glücklicheren und gesünderen Leben führt. Viele TherapeutInnen betrachten diesen Kurs als Grundlage, um Achtsamkeit und Mitgefühl mit tiefem Verstehen in der Arbeit einfließen lassen zu können. Er gilt als eine der Voraussetzungen, um sich als MSC-Lehrerin ausbilden zu lassen.

«Mit Selbstmitgefühl schenken wir uns selbst die gleiche Güte und Fürsorge, die wir auch einem guten Freund oder einer guten Freundin schenken würden.» Kristin Neff

Kursinhalte:

- Training von (Selbst)-Mitgefühl durch Meditationen und Übungen
- Kurze Vorträge und Austausch in der Gruppe
- Zusätzlich werden Vignetten von Selbstmitgefühl und Mitgefühl im therapeutischen Alltag gezeigt und persönlich erfahren

Kursstart: SO 18 Uhr

Kursende: FR nach dem Mittagessen

Kosten:

Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Einzelbelegung **CHF 2'530**

Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Doppelbelegung **CHF 2'190**

Verfügbarkeit und Kurspreis ohne Übernachtung auf Anfrage

Inbegriffene Leistungen:

Kurskosten, Begrüssungsapéro, 5 Übernachtungen, 5 Mittagessen und 5 Abendessen inkl. Mineralwasser und Kaffee oder Tee, Pausengetränke sowie die Maistra Inklusiv-Leistungen (siehe AGB).



3 DO 26. – SA 28. JUNI 2025, 2 NÄCHTE
**NACHHALTIGE
SELBSTFÜHRUNG
& FÜHRUNG MIT DEN
INNER DEVELOPMENT
GOALS**
mit Lutz Hempel

IN IHRER GEGENWÄRTIGEN FORM SPIEGELT DIE GLOBALE WIRTSCHAFT EINE CHRONISCHE VERNACHLÄSSIGUNG UNSERER INNEREN WELT UND DESSEN, WAS FÜR MENSCHEN WIRKLICH WERTVOLL IST. WIR BELOHNEN KONKURRENZ STATT KOOPERATION, UMWELTZERSTÖRUNG STATT BALANCE MIT DER NATUR, KURZFRISTIGE GEWINNE STATT LANGFRISTIGEN FRIEDEN UND WOHLSTAND FÜR ZUKÜNFTIGE GENERATIONEN.

Wir brauchen einen Mindset-Shift, der neue, auf beziehungsorientiertem Denken und Handeln beruhende Wege der Kommunikation und Kollaboration unterstützt. Eine Verschiebung von Führung mit Fokus auf Äusseres zu ganzheitlicher, nachhaltiger Führung. Das Inner Development Goals Framework wurde als Ergänzung zu den Sustainable Development Goals der Vereinten Nationen entwickelt und bietet ein neues Narrativ, eine ganzheitliche Landkarte und entsprechende Tools für die nachhaltige Führungsentwicklung. Der Kurs basiert auf den Erfahrungen des Kursleiters mit verschiedenen IDG-basierten Führungsentwicklungsprogrammen und einem entsprechenden Lehrauftrag an der Uni Basel.

Kursinhalte:

- Führung, Selbstführung und Nachhaltigkeit.
In Verbindung mit den fünf IDG-Dimensionen Sein, Denken, Beziehung, Zusammenarbeit, Handeln und zugehörigen Tools und Praktiken, wobei Mind & Body-Arbeit eine wichtige Rolle spielt.

Kursstart: DO 18 Uhr

Kursende: SA 16:30 Uhr

Kosten:

Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Einzelbelegung **CHF 1'306**

Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Doppelbelegung **CHF 1'170**

Verfügbarkeit und Kurspreis ohne Übernachtung auf Anfrage

Inbegriffene Leistungen:

Kurskosten, Begrüssungsapéro, 2 Übernachtungen, 2 Mittagessen und 2 Abendessen inkl. Mineralwasser und Kaffee oder Tee, Pausengetränke sowie die Maistra Inklusiv-Leistungen (siehe AGB).



4 SA 28. JUNI / SA 12. JULI 2025 MINDFUL SATURDAY mit Anne-Marie Flammersfeld

MIT DEM ACHTSAMEN SAMSTAG NEHMEN SIE AN DER FRÜH-MORGENDLICHEN YOGASTUNDE IM HOTEL TEIL UND LERNEN DAS WALDBADEN (JAP. SHINRIN-YOKU) KENNEN.

In Japan gilt diese Methode sogar als Medizin und ist unter der Bezeichnung **Shinrin-yoku** als Gesundheitsvorsorge anerkannt. Waldbaden kann ganz unterschiedliche Formen annehmen, doch im Grunde geht es darum, in der Natur zu sein, in sie einzutauchen und sie mit allen Sinnen aufmerksam wahrzunehmen. Beim Waldbaden lernt man zudem, seine Aufmerksamkeit besser zu lenken, was in stressigen Situationen des Alltags enorm nützlich sein kann.

- Wir bewegen uns mit langsamen Schritten durch die schönsten Wälder des Oberengadins.
- Sie kommen an Orte abseits der Trampelpfade und erleben die Natur auf neue Art und Weise.
- Es geht um das Verlangsamten, das Innehalten und das Reduzieren.
- Neue Blickwinkel werden erarbeitet und manche Sichtweisen verändern sich.

Dauer: Yoga um 8 Uhr (1 Stunde), Shinrin-yoku 12–14:30 Uhr (2.5 Stunden)

Teilnehmende: Minimum 4, Maximum 12 Personen

Kosten:

3.5 Stunden Kurs pro Person

CHF 140

5 FR 4. – DI 8. JULI 2025, 4 NÄCHTE YOGA & WANDERN mit Ursina Badilatti

DIE KRAFT DER BERGE ERFAHREN -
FÜR MEHR WEITE UND INNERE RUHE:
MOVE YOUR BODY, STILL THE MIND.

Die täglichen Yoga- oder Meditationseinheiten geben Ihnen jeden Tag von neuem die Möglichkeit, mit sich selbst auf den verschiedenen Ebenen in Verbindung zu kommen. Lassen Sie sich während der Wanderungen von der Kraft der Natur inspirieren und erfahren Sie, was es heisst, Ihren Geist und Ihre Seele so richtig weit und sanft werden zu lassen.

Die Retreats richten sich an unternehmungslustige Menschen mit einer Grundkondition. Auch für Yoga-Neulinge geeignet.

Kursstart: FR 16 Uhr

Kursende: DI 11 Uhr

Kosten:

Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Einzelbelegung

CHF 1'816

Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Doppelbelegung

CHF 1'512

Inbegriffene Leistungen:

7 Yoga- / Meditationseinheiten, 3 Wanderungen à 2.5–4.5 Stunden, Begrüssungsapéro, 4 Übernachtungen, 4 Lunchpakete und 4 Abendessen sowie die Maistra Inklusiv-Leistungen (siehe AGB).



6 DO 7. – SO 10. AUGUST 2025, 3 NÄCHTE
#mountainRUNNING
 mit Anne-Marie Flammersfeld

KOMBINIEREN SIE RUNNING & MINDFULNESS FÜR EINE OPTIMALE VORBEREITUNG AUF IHREN LAUF BEIM «ST. MORITZ RUNNING FESTIVAL». TRAINIEREN SIE MIT DER PRÄSIDENTIN DES FESTIVALS UND ULTRA TRAIL EXPERTIN PERSÖNLICH!

Suchen Sie sich für Ihre Teilnahme am St. Moritz Running Festival einen **Lauf Ihrer Wahl** aus: den **Engadiner Sommerlauf**, der über 24 km durch malerische Naturlandschaften führt oder den kürzeren **Run Pontresina** über 10 km. Dieser startet direkt vor der Haustüre, führt durch das wunderschöne Val Roseg und endet wie auch der Engadiner Sommerlauf im Zielvillage in St. Moritz am See. Wer es lieber steil mag, kann sich beim **Free Fall Vertical** austoben und 1000 Höhenmeter auf 6.5 km laufen.

Kursstart: DO 15 Uhr

Kursende: SO nach dem Lauf

Ihr Special: Exklusive Teilnahme am Sports-Apéro mit Anne-Marie Flammersfeld

Kosten:

Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Einzelbelegung

CHF 1'067

Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Doppelbelegung

CHF 799

Inbegriffene Leistungen:

3 Übernachtungen, 1 Running Session mit Anne-Marie Flammersfeld am Donnerstag von 15 bis 17 Uhr, 1 Startplatz pro Person für den Engadiner Sommerlauf, Run Pontresina oder Free Fall Vertical, 1 Sportmassage pro Person sowie die Maistra Inklusiv-Leistungen (siehe AGB).

7

WED 10 – FRI 12 SEPTEMBER 2025, 2 NIGHTS

MINDFUL LEADERSHIP

with Lutz Hempel

ENGLISH

THE EFFECTIVENESS OF LEADERSHIP DEPENDS ON THE SELF-AWARENESS OF THE LEADER. THE MORE SELF-AWARE YOU ARE, THE MORE STRENGTH, WISDOM AND COMPASSION YOU HAVE, AND THE MORE INSPIRING YOU ARE TO THOSE YOU LEAD.

Mindfulness is the key to self-awareness. It enables you to realise your full potential and lead your team and organisation to new heights.

The course is based on the highly acclaimed book ‘The Mindful Leader’ by Michael Bunting, which offers a proven approach to significantly improving the quality of leadership and life.

It is infused with the course instructor’s vast practical experience from the Network for Mindful Business and his work with mindfulness in organisations.

The transformative practice of mindful leadership is conveyed in an inspiring, empowering and connecting way.

Lutz Hempel MBA, has been a management consultant with the ICG Integrated Consulting Group for over 20 years. He is co-managing director of the German affiliate company. He is co-founder of The Flourishing Circle and Inner Development Goals Switzerland, a member of the team at the Centre for Mindfulness Basel and of the Network for Mindful Business, a certified mindfulness teacher (MBSP), Leadership Circle Profile consultant, passionate musician and father of two.

Course content:

- Being in the here and now
- Taking full accountability
- Leading from mindful values
- Inspiring a mindful vision
- Cultivating beginner’s mind
- Empowering others to shine
- Nourishing others with love
- Transforming for good

Course starts: WED 6 p.m.

Course ends: FRI 4.30 p.m.

Cost:

Per person in a medium double room for single occupancy **CHF 1’306**

Per person in a medium double room for double occupancy **CHF 1’170**

Availability and price without accommodation on request

Included services:

Course costs, welcome aperitif, 2 overnight stays, 2 lunches and 2 dinners incl. mineral water and coffee or tea, snacks and drinks during breaks and the Maistra inclusive services (see GTC, German).

«Something in our consciousness must change so that we recognise how we must act to meet the challenges of our time.»

Bob Anderson, Leadership Circle

8

SO 21. – FR 26. SEPTEMBER 2025, 5 NÄCHTE

MBSR- MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION

mit Regula Saner

EIN KOMPAKTKURS IN 5 TAGEN MIT DEM INHALT DES
INTERNATIONAL ANERKANNTEN 8-WOCHENKURSES VON
PROF. JON KABAT-ZINN.

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist ein 8-wöchiges Programm zur Stressbewältigung. Entwickelt wurde es von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts, wo es an der von ihm gegründeten Stress Reduction Clinic seit mehr als 40 Jahren gelehrt wird. Weltweit wird es in zahlreichen Kliniken und Gesundheitsinstitutionen erfolgreich eingesetzt. Dass MBSR wirkt, belegen zahlreiche wissenschaftliche Studien. Festgestellt wurde eine Verminderung der Krankheitssymptome, ein besserer Umgang mit Stress verursachenden Situationen, ein tieferes Verständnis und eine bessere Akzeptanz der Problematik durch die bewusste Wahrnehmung und das Erleben des gegenwärtigen Moments.

MBSR ist ein Konzept, das in die Lebensweise von Mindfulness einführt. Mindfulness bezeichnet die Lebensweise, bei der wir uns dem, was wir gerade fühlen, denken oder tun gewahr sind und uns diesem Gewahrsein mit einer offenen, annehmenden und nicht wertenden Haltung zuwenden. Durch dieses achtsame Sein kann unser Geist auch in Situationen, die mit Stress, Schmerz oder unangenehmen Gefühlen verbunden sind, aufhören, automatisch gegen alle Unannehmlichkeiten anzukämpfen. Dadurch werden wir ruhiger und gelassener und gewinnen eine neue Perspektive.

Kursinhalte:

- Achtsamkeit erforschen
- Wie wir die Welt wahrnehmen
- Im Körper beheimatet sein
- Stress mit Achtsamkeit begegnen
- Umgang mit stressverschärfenden Gedanken
- Gefühle willkommen heissen
- Achtsame Kommunikation
- Für sich selbst Sorge tragen

Kursstart: SO 18 Uhr

Kursende: FR nach dem Mittagessen

Kosten:

Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Einzelbelegung **CHF 2'530**

Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Doppelbelegung **CHF 2'190**

Verfügbarkeit und Kurspreis ohne Übernachtung auf Anfrage

Inbegriffene Leistungen:

Kurskosten, Begrüssungsapéro, 5 Übernachtungen, 5 Mittagessen und 5 Abendessen inkl. Mineralwasser und Kaffee oder Tee, Pausengetränke sowie die Maistra Inklusiv-Leistungen (siehe AGB).

«Atme und lass sein.»

Jon Kabat-Zinn

MAISTRA DEEP HEALTH WEEKS 2025

9

SO 2. – DO 6. NOVEMBER 2025, 4 NÄCHTE

ACHTSAMKEIT & MITGEFÜHL IN DER THERAPIE

FÜR
HEALTH
PROFIS

mit Regula Saner

**DIE PERSÖNLICHE ERFAHRUNG VON MITGEFÜHL UND
SELBST-MITGEFÜHL IST DIE GRUNDLAGE DER ACHTSAMKEITS-,
AKZEPTANZ- UND MITGEFÜHL-BASIERTEN PSYCHOTHERAPIE.**

Forschungsergebnisse zeigen, dass Mitgefühl und Selbstmitgefühl die Grundlage zur Emotionsregulation darstellen, gleichzeitig die Bindungssicherheit erhöhen und ein Re-Parenting ermöglichen.

Kursinhalte:

- Selbstmitgefühl und seine Widerstände verstehen
- Kennenlernen der Konzepte und Grundlagen der MSC Based Therapy
- Durch Rollenspiele und Fallbesprechungen lernen Sie, wie Sie Mitgefühl und Selbstmitgefühl in einer grundlegenden Weise in Ihre therapeutische Arbeit integrieren können
- Fürsorgemüdigkeit: Informationen und neue Erfahrungen für den therapeutischen Alltag

Kursstart: SO 18 Uhr

Kursende: DO nach dem Mittagessen

Für MBM- und Psychotherapeutinnen und -therapeuten

Erfahrung in der Achtsamkeits- und Meditationspraxis erwünscht.

Kosten:

Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Einzelbelegung **CHF 2'096**

Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Doppelbelegung **CHF 1'872**

Verfügbarkeit und Kurspreis ohne Übernachtung auf Anfrage

Inbegriffene Leistungen:

Kurskosten, Begrüssungsapéro, 4 Übernachtungen, 4 Mittagessen und 4 Abendessen inkl. Mineralwasser und Kaffee oder Tee, Pausengetränke sowie die Maistra Inklusiv-Leistungen (siehe AGB).



10

SO 9. – FR 14. NOVEMBER 2025, 5 NÄCHTE

MIND BODY MEDICINE BASIS WOCHE

Daniel Hausmann-Thürig, Anne-Marie Flammersfeld

DIE MBM BASISWOCHE WENDET SICH AN GESUNDE TEILNEHMENDE, DIE IMPULSE FÜR EINEN AUSGEGLICHENEN UND GESUNDEN LEBENSSTIL SUCHEN. EIN ANGEBOT, VON DEM SIE WEIT ÜBER DIE ZEIT DIESER WOCHE HINAUS PROFITIEREN WERDEN.

Es ist bekannt, dass ungünstige Lebensgewohnheiten wie chronischer Stress, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und ein Ungleichgewicht zwischen Anstrengung und Erholung die Entstehung und Chronifizierung von Krankheiten begünstigen.

In der **Mind Body Medicine Basiswoche** stellen wir Ihnen ein wissenschaftlich gut erforschtes und im Alltag erprobtes Konzept vor, welches durch das Zusammenspiel von Körper, Psyche und Geist auf eine Ressourcenstärkung und einen gesundheitsförderlichen Lebensstil abzielt. Mit den Säulen Bewegung, Entspannung, Atmung, Ernährung und Selbsthilfemassnahmen erlernen Sie einen achtsamen Umgang mit sich, Ihrem Umfeld und der Umwelt. Sie erhalten viele Werkzeuge für den Alltag, sei dies durch eine aufmerksamere Wahrnehmung, durch neue Handlungsmöglichkeiten oder bei Entscheidungsprozessen im Privaten oder im Beruf. Sie können spürbar erleben, wie emotionale, mentale, soziale, sinnstiftende und verhaltensbezogene Faktoren Einfluss auf eine Stärkung ihrer physischen und psychischen Gesundheit nehmen (siehe auch Definition Mind Body Medicine auf Seite 6 ff).

Eingebettet in die wunderschöne Natur des Engadins, bieten wir Ihnen ein breites und wissenschaftlich erprobtes Programm, bei dem Sie anhand des Tempels der Gesundheit mit seinen Säulen Ihre eigenen Gesundheitsressourcen erkennen und stärken können.

Die Tage bieten einen ausgewogenen Mix aus Gruppen- und Einzelanwendungen, mit unterschiedlichen Angeboten zu einem achtsamen Lebensstil, einer frischen, vollwertigen und immunstärkenden Ernährung, Bewegungsaktivitäten draussen und drinnen sowie die Vermittlung von einfachen Entspannungstechniken und Atemübungen zur Stärkung der Selbstregulation. Der Fokus liegt bei jedem Teilnehmenden auf der persönlichen Entwicklung seiner gesundheitsförderlichen Gewohnheiten.

Mit unserem interdisziplinären Team aus den Bereichen Gesundheitspsychologie, Sport- und Ernährungswissenschaften werden Sie sowohl individuell als auch in der Gruppe Ihre Gesundheitsressourcen nachhaltig stärken können, einen selbstbestimmten und ausgeglichenen Lebensstil entwickeln und später im Alltag anwenden können.

Kursinhalte:

Das Konzept der Mind Body Medicine und bewährte Verhaltensänderungsansätze aus der Wissenschaft. Zudem viele theoretische Inputs und praktische Übungen in den Bereichen:

- **Bewegung**, z. B. Waldbaden, Yoga, Krafttraining, Intervalljogging, Übungen für den Alltag (Indoor, Outdoor, Büro)
- **Entspannung**, z. B. Minipausen im Alltag, kombiniert mit unterschiedlichen Entspannungstechniken, Fragetechniken und Kreativität
- **Atmung**, z. B. Atemachtsamkeit, Regulation des Atems, Atemübungen
- **Ernährung**, z. B. immunstärkende, vollwertige Ernährung in Theorie und Praxis, zum Mitkochen, Schmecken und Ausprobieren

- **Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien**, z. B. Kaltwasserreize nach Kneipp zur Verringerung der Infektanfälligkeit und psychischer Stabilisierung sowie weitere Elemente aus der Achtsamkeit, der Körperwahrnehmung, der Wahrnehmung und Kommunikation eigener Bedürfnisse, kleinere Rituale und das Entwickeln neuer Gewohnheiten für den Alltag, etc.
- **Individuelle Coaching-Gespräche zu allen Themen**

Kursstart: SO 18 Uhr

Kursende: FR nach dem Mittagessen

Kosten:

Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Einzelbelegung **CHF 2'920**

Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Doppelbelegung **CHF 2'640**

Verfügbarkeit und Kurspreis ohne Übernachtung auf Anfrage

Inbegriffene Leistungen:

Kurskosten, Begrüssungsapéro, 5 Übernachtungen, 5 Mittagessen und 5 Abendessen inkl. Mineralwasser und Kaffee oder Tee, Pausengetränke sowie die Maistra Inklusiv-Leistungen (siehe AGB).



11

DO 20. – SA 22. NOVEMBER 2025, 2 NÄCHTE

MINDFUL LEADERSHIP
mit Lutz Hempel

DIE EFFEKTIVITÄT VON FÜHRUNG HÄNGT VOM SELBST-BEWUSSTSEIN DER FÜHRUNGSKRAFT AB. JE MEHR SIE SICH IHRER SELBST BEWUSST SIND, UMSO MEHR STÄRKE, WEISHEIT UND MITGEFÜHL HABEN SIE, UND UMSO INSPIRIERENDER SIND SIE FÜR DIE VON IHNEN GEFÜHRTEN MENSCHEN.

Mindfulness ist der Schlüssel zum Selbst-Bewusstsein. Sie befähigt Sie, Ihr volles Potential auszuschöpfen und Ihr Team und Ihre Organisation zu neuen Höhen zu führen. Der Kurs basiert auf dem vielbeachteten Buch 'The Mindful Leader' von Michael Bunting, das einen nachgewiesenen erfolgreichen Zugang zu einer deutlich höheren Führungs- und Lebensqualität bietet. Er wird angereichert mit den Erfahrungen des Kursleiters aus dem Netzwerk Achtsame Wirtschaft und der Arbeit mit Mindfulness in Organisationen. Vermittelt wird die transformative Praxis achtsamer Führung in inspirierender, stärkender und verbindender Weise.

«The way out is in.»

Thich Nhat Hanh

Kursinhalte:

- Im Hier und Jetzt sein
- Volle Verantwortung übernehmen
- Von achtsamen Werten aus führen
- Eine achtsame Vision inspirieren
- Anfängergeist kultivieren
- Andere ermächtigen zu glänzen
- Andere mit Güte stärken
- Zum Besseren transformieren

Kursstart: DO 18 Uhr**Kursende:** SA 16:30 Uhr**Kosten:**Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Einzelbelegung **CHF 1'258**Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Doppelbelegung **CHF 1'146**

Verfügbarkeit und Kurspreis ohne Übernachtung auf Anfrage

Inbegriffene Leistungen:

Kurskosten, Begrüssungsapéro, 2 Übernachtungen, 2 Mittagessen und 2 Abendessen inkl. Mineralwasser und Kaffee oder Tee, Pausengetränke sowie die Maistra Inklusiv-Leistungen (siehe AGB).

«Man kann keine kleinere oder
grössere Meisterschaft haben als
die von einem selbst.»

Leonardo da Vinci

12 SO 23. – DI 25. NOVEMBER 2025, 2 NÄCHTE MIND BODY MEDICINE VERTIEFUNGSTAGE

mit **Daniel Hausmann-Thürig**
und **Anne-Marie Flammersfeld**

Die Vertiefungstage richten sich an Gäste, die bereits Erfahrungen mit der Mind Body Medicine gesammelt haben. Zentrale Themen sind der Umgang mit Stress und Belastungen im Alltag, adäquate Zielsetzung, -verfolgung und -erreicherung persönlicher Bedürfnisse sowie ein gutes Ressourcenmanagement, Pacing, Durchsetzungsfähigkeit und Flexibilität. Ausserdem erweitern wir Ihr Repertoire mit Übungen, welche Aktivierung, Entspannung oder Fokussierung fördern – perfekt für Beruf und Privatleben. Dafür steht Ihnen unser Team aus der Gesundheitspsychologie, Sportwissenschaft und Ernährungsberatung auch in Einzelcoachings zur Verfügung. Starten Sie mit frischen Impulsen und neuer Klarheit in den Alltag.

Kursstart: SO 15 Uhr**Kursende:** DI Nachmittag (individuelle Abreisezeiten)**Kosten:**Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Einzelbelegung **CHF 1'163**Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Doppelbelegung **CHF 1'051**

**Die individuellen Coachings werden zu CHF 150 pro Stunde
zusätzlich abgerechnet.**

Inbegriffene Leistungen:

Kurskosten, Begrüssungsapéro, 2 Übernachtungen, 2 Mittagessen und 2 Abendessen inkl. Mineralwasser und Kaffee oder Tee, Pausengetränke sowie die Maistra Inklusiv-Leistungen (siehe AGB).

13

MI 26. – SA 29. NOVEMBER 2025, 3 NÄCHTE

ACHTSAMKEITSBASIERTE STÄRKENPRAXIS (MBSP)

mit Lutz Hempel

UNSERE CHARAKTERSTÄRKEN SIND EIN STETS VERFÜGBARER SCHATZ FÜR ENTFALTUNG UND ENTWICKLUNG. BEWUSST GEMACHT UND ACHTSAM GENUTZT, HELFEN SIE NACHWEISLICH DABEI, WOHLBEFINDEN UND RESILIENZ, POSITIVE SELBST-FÜHRUNG UND FÜHRUNG ZU STÄRKEN UND DIE EIGENE PERSÖNLICHKEIT AUTHENTISCH ZU ENTFALTEN.

Gemäss Forschung gehen die meisten Menschen ohne ausgeprägtes Bewusstsein für die in ihnen vorhandenen positiven Qualitäten durchs Leben. Eigentlich unglaublich, und natürlich sehr schade, denn damit liegt viel positives Potenzial brach. So entfalten sich Menschen weniger, negative Emotionen und Betrachtungsweisen (auch in unserer Gesellschaft) haben es leichter! Die meisten Menschen lernen von klein auf, darauf zu fokussieren, was unzureichend ist, nicht passt oder gar fehlerhaft ist. In diesem Kurs lernen Sie Ihre Charakterstärken kennen und sie achtsam zu kultivieren!

MBSP ist **DER** achtsamkeitsbasierte Stärken- und Entwicklungskurs und wurde von Dr. Ryan M. Niemiec, renommierter Psychologe, Bestsellerautor und Educational Director des weltweit führenden "VIA Institute on Character" 2015 entwickelt. Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass MBSP eine Wirksamkeit vergleichbar mit dem weltweit bekannten MBSR-Kurs aufweist und zudem positive Effekte auf Zufriedenheit und Arbeitsleistung hat.

Das innovative, evidenzbasierte Programm hilft Ihnen dabei, sich Ihrer vielfältigen Charakterstärken bewusst zu werden (z.B. Neugier, Freundlichkeit,

Weitsicht, Tapferkeit, Humor, Zuversicht, soziale Intelligenz, Führungsvermögen etc.) und sie nachhaltig für Ihr Privat- und Arbeitsleben einzusetzen. Es unterstützt Sie dabei, Ihre positiven Emotionen, Engagement, Sinn und persönliche Zielerreichung zu stärken, positive Beziehungen zu entwickeln und die Stärken Ihrer Mitmenschen zu erkennen und zu fördern.

In diesem dreitägigen Kurs lernen Sie:

- Durch achtsame Stärkenpraxis nachhaltig Wohlbefinden und Resilienz und damit auch Leistung, Gesundheit und Zufriedenheit zu fördern
- Sich dessen bewusst zu werden und zu fördern, was gut, schön und stark in Ihnen ist
- Die Stärken in anderen wahrzunehmen und stimmig zu adressieren
- Eine sich wechselseitig stimulierende Achtsamkeits- und Stärkenpraxis zu entwickeln
- Positive Emotionen, Engagement, die Entwicklung positiver Beziehungen, Sinn und persönliche Zielerreichung zu stärken

Der Kurs richtet sich an alle, die ihr Wohlbefinden und ihre Resilienz nachhaltig stärken wollen, positive Selbst-Führung und/oder Führung anstreben und davon im Privat- und Arbeitsleben profitieren möchten.

Kursstart: MI 18 Uhr

Kursende: SA nach dem Mittagessen

Kosten:

Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Einzelbelegung **CHF 1'512**

Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Doppelbelegung **CHF 1'344**

Verfügbarkeit und Kurspreis ohne Übernachtung auf Anfrage

Inbegriffene Leistungen:

Kurskosten, Begrüssungspapéro, 3 Übernachtungen, 3 Mittagessen und 3 Abendessen inkl. Mineralwasser und Kaffee oder Tee, Pausengetränke sowie die Maistra Inklusiv-Leistungen (siehe AGB).

14**SO 30.11. – FR 05. DEZEMBER 2025, 5 NÄCHTE**

ACHTSAMKEIT BASISKURS IM ADVENT

mit Regula Saner

**IHR INSPIRIERENDES ABENTEUER FÜR EINEN BESCHWINGTEN
START IN DEN ADVENT. GENIESSEN SIE DEN ERSTEN SCHNEE UND
STIMMEN SIE SICH ACHTSAM AUF DIE WEIHNACHTSZEIT EIN - IN
DER GRUPPE UND ALLEIN, DRINNEN UND IN DER FREIEN NATUR.**

Im Aussen gibt es eigentlich keinen Stress. Es sind unsere Erfahrungen und unsere Gedanken, die uns in stressigen Situationen immer wieder ähnlich reagieren lassen. Entweder wir lassen uns von unseren Gedanken, Emotionen und Glaubenssätzen steuern, oder wir lernen, wie wir frei und selbstbestimmt auf stressige Situationen antworten.

In diesen 5 Tagen lernen Sie das achtsame Sein – vielleicht eine neue Lebenshaltung – kennen. Das Innehalten und Reflektieren, sprich die Meditation, wird gemeinsam geübt. Sie lernen, Emotionen, Gedanken und Körperempfindungen zuzulassen und damit zu sein, ohne in einen Reaktionszyklus zu fallen. So führt uns das achtsame Sein oft zu einem gesünderen und optimistischeren Lebensstil. Wir werden fokussierter und widerstandsfähiger und fühlen uns innerlich freier.

**«Du kannst die Wellen nicht stoppen,
aber du kannst lernen zu surfen.»**

Jon Kabat-Zinn

Kursstart: SO 18 Uhr**Kursende:** FR nach dem Mittagessen**Kosten:**

Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Einzelbelegung

CHF 2'610

Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Doppelbelegung

CHF 2'190

Verfügbarkeit und Kurspreis ohne Übernachtung auf Anfrage

Inbegriffene Leistungen:

Kurskosten, Begrüssungsapéro, 5 Übernachtungen, 5 Mittagessen

und 5 Abendessen inkl. Mineralwasser und Kaffee oder Tee, Pausengetränke

sowie die Maistra Inklusiv-Leistungen (siehe AGB).

**«It's the mind
itself which shapes
the body.»**

Joseph Pilates

15

FR 5. – DI 9.12.2025 (Skating)

SO 22. – DO 26.02.2026 (Klassisch), je 4 Nächte

YOGA & LANGLAUF

mit Ursina Badilatti

MOVE YOUR BODY, STILL THE MIND.

LANGLAUFEN - LEICHT UND SCHWUNGVOLL.

Erfahren Sie von Ursina wie Sie schwungvoll, leicht, freudvoll und mit einem ganz neuen Gefühl Langlaufen. Ursina unterstützt Sie mit geschultem Blick und viel Einfühlungsvermögen. Yoga- und Meditationseinheiten schaffen hierfür eine physische und mentale Basis.

Die Retreats richten sich an unternehmungslustige Menschen mit einer Grundkondition. Auch für Yoga-Neulinge geeignet. Grundkenntnisse im Langlauf (Klassisch/Skating) sind Voraussetzung.

YOGA & LANGLAUF (Skating)

Kursstart: FR 5. Dezember 2025, 14 Uhr

Kursende: DI 9. Dezember 2025, 11 Uhr

Kosten:

Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Einzelbelegung

CHF 1'852

Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Doppelbelegung

CHF 1'468

YOGA & LANGLAUF (Klassisch)

Kursstart: SO 22. Februar 2026, 14 Uhr

Kursende: DO 26. Februar 2026, 11 Uhr

Kosten:

Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Einzelbelegung

CHF 1'980

Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Doppelbelegung

CHF 1'516

Inbegriffene Leistungen (beide Kurse):

7 Yoga- / Meditationseinheiten, 3 Langlaufeinheiten à 1.75 Stunden, 1 Langlauf Tagesstour, Begrüssungsapéro, 4 Übernachtungen, 4 Abendessen sowie die Maistra Inklusiv-Leistungen (siehe AGB):



16 Jederzeit buchbar, 5 Nächte #mountainUNWIND FOKUS STRESSMANAGEMENT

MOUNTAIN UNWIND STEHT FÜR REGENERATION
IN HOCHALPINER BERGUMGEBUNG.

Wir gestalten für Sie einen naturnahen Aufenthalt und kombinieren gesundheitsfördernde Elemente aus unserem Spa-, Behandlungs- und Bewegungsangebot, ganz individuell nach Ihren Bedürfnissen. Indoor und Outdoor, Ruhe, Bewegung, Genuss und Inspiration lassen sich im Hotel Maistra 160 inmitten der hochalpinen Naturlandschaft des Engadins leicht verbinden.

Kosten:

Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Einzelbelegung **ab CHF 1'418**
Pro Person im Doppelzimmer Medium bei Doppelbelegung **ab CHF 1'078**

Das Package beinhaltet:

- 5 Übernachtungen
- Yoga-Angebote und Mindful Maistra Wochenprogramm im Hotel
- 3 Massage-Anwendungen nach Wahl à 60 Minuten pro Person

#mountainUnwind Extended mit folgenden Zusatzoptionen:

- 20% Rabatt auf den regulären Zimmerpreis für max. 2 Verlängerungsnächte
- 10% Preisreduktion bei der Buchung von weiteren SPA-Behandlungen
- Creative Box: Option auf individuelles Kreativ-Coaching gegen Aufpreis
- Shinrin-Yoku (Waldbaden) mit Expertin Anne-Marie Flammersfeld von www.allmountainfitness.ch gegen Rechnung

KURSLEITENDE, EXPERTINNEN & EXPERTEN



Regula Saner

Diplomierte Psychologin und eidg. anerkannte Psychotherapeutin. Ihre grundlegende Psychotherapie-richtung ist die Körperpsychotherapie nach David Boadella. Die Ausbildung zur Achtsamkeits- MBSR- und MSC-Trainerin hat sie 2000 und 2010 bei den Entwicklern der Programme (Jon Kabat-Zinn, Christopher Germer und Kristin Neff) gemacht. Sie ist von der University of Massachusetts und der University of California, San Diego zertifiziert. Ihre Praxis in Achtsamkeit vertieft sie seit mehr als 30 Jahren bei erfahrenen buddhistischen LehrerInnen und lehrt diese im säkularen Umfeld in Kursen, Ausbildungen, an Universitäten und in Unternehmen.

www.zentrum-für-achtsamkeit.ch

In allen Kursen von Regula Saner erhalten Fachpersonen Weiterbildungspunkte der FSP (Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen).



Lutz Hempel

MBA, ist seit über 20 Jahren Unternehmensberater der ICG Integrated Consulting Group und Co-Geschäftsführer der deutschen Gesellschaft. Er ist Co-Founder von The Flourishing Circle und vom Inner Development Goals Switzerland, Mitglied im Team des Zentrums für Achtsamkeit Basel und im Netzwerk Achtsame Wirtschaft, zertifizierter Achtsamkeitslehrer, Leadership Circle Profile Consultant, leidenschaftlicher Musiker und zweifacher Vater.



Dr. phil. Daniel Hausmann-Thürig

Psychologe FSP, Certificate of Advanced Studies UZH in Gesundheitspsychologischer Lebensstiländerung und Mind Body Medicine. Seit vielen Jahren als wissenschaftlicher Mitarbeiter im Team der Angewandten Sozial- und Gesundheitspsychologie an der Universität Zürich in Forschung und Lehre tätig. Seine Spezialgebiete sind Angewandte Entscheidungsforschung mit medizin- & gesundheitspsychologischem Schwerpunkt sowie die Verhaltensänderung und Implementierung von Minipausen in den Alltag.



Anne-Marie Flammersfeld

Diplom-Sportwissenschaftlerin, seit über 12 Jahren mit ihrer Firma «all mountain fitness» als Personal Trainerin in St. Moritz tätig. Masterstudentin Psychologie, Mental Trainerin, Herztherapeutin, Keynotespeaker und Ultratrailläuferin.



Ursina Badilatti

ist ehemalige Profi-Langläuferin. Durch das langjährige Training hatte sie bereits früh einen starken Bezug zu ihrem Körper, zur Bewegung und zur Ausdauer. Mit dem Yoga hat sie 2013 das fehlende Puzzle-Teil, die Verbindung zu sich selbst, gefunden und zu kultivieren begonnen. Yoga hat ihr mental und emotional viel Weite, Verbundenheit und Selbstvertrauen geschenkt und sie zu ihrer neuen Berufung geführt. Sie fordert und fördert ihre Kunden, auf der Yoga-Matte ihren eigenen Weg zu gehen.

IMPRESSIONEN DEEP HEALTH WEEKS 2024



DAS HOTEL MAISTRA 160



DIE CREATIVE BOX

Die Creative Box ist eine voll ausgestattete Werkstatt und ein buntes Atelier unter professioneller Leitung. Ein Ort für kreative Inspiration, Basteln, Malen und Handwerken.



TEILNAHME- BEDINGUNGEN

Die Teilnahmebedingungen haben für alle Kurse Gültigkeit, sofern nicht etwas anderes schriftlich vereinbart ist.

Die Teilnehmerzahl ist bei allen Kursen beschränkt. Wo nicht anders vermerkt, gilt eine Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Die Anmeldung ist verbindlich und wird schriftlich bestätigt. Mit der Anmeldung verpflichten sich die Kursteilnehmenden, das Kursgeld bis spätestens 15 Tage vor Kursbeginn zu bezahlen.

Über die Durchführung wird bis spätestens 15 Tage vor Kursbeginn entschieden. Die Teilnahme ist erst durch unsere Bestätigung garantiert. Falls ein Kurs aufgrund der angegebenen Mindestteilnehmerzahl nicht durchgeführt werden kann, werden bereits angemeldete Personen benachrichtigt. Bereits bezahlte Kursgelder werden vollumfänglich zurückerstattet. Weitere Ansprüche der Teilnehmenden, insbesondere Schadenersatzansprüche bei Absage eines Kurses, sind ausgeschlossen.

Anmeldungen können bis spätestens 15 Tage vor Kursbeginn kostenlos zurückgezogen werden. Für spätere Abmeldungen gelten die Annullationsbestimmungen des Hotels (www.maistra160.ch/agbs). Abmeldungen haben schriftlich zu erfolgen.

Die Angebote sind als präventive Massnahmen zu verstehen und ersetzen keine medizinische Behandlung.

Die Maistra Inklusiv-Leistungen:

Im Packagepreis mit Übernachtung inbegriffen sind das Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten, die tägliche Zimmerreinigung, die freie Benutzung von Creative Box, Spa, Gym und Fitnessraum sowie die Teilnahme am Maistra Bewegungsprogramm. Die Gäste erhalten Zugang zu sämtlichen Aufenthaltsräumen und zur kuratierten Bibliothek sowie freie Fahrt auf dem Oberengadiner ÖV Netz und im Sommer auf den Bergbahnen. Der freie Zugang zum hoteleigenen W-LAN ist ebenfalls inklusive.

Die Nichtinanspruchnahme von im Kurs inbegriffenen Leistungen (Mahlzeiten, Kurseinheiten, etc.) ergibt keinen Anspruch auf einen Preisnachlass.

Mit der Anmeldung zu einem Kurs erkennen die Teilnehmenden diese Geschäftsbedingungen an.

**«Die natürlichen Kräfte
in uns sind die wahren
Heiler von Krankheit.»**
Hippokrates

maistra¹⁶⁰
HIGH ALPINE HOTEL LIVING · PONTRESINA

Proud member of
THE AFICIONADOS

Hotel Maistra 160
Via Maistra 160, CH-7504 Pontresina
T +41 81 842 6 160, info@maistra160.ch

maistra160.ch

Pontresina
piz bernina • engadin

 Engadin