



# Von Höhepunkt zu Höhepunkt

Wer eine Yoga-Ferienwoche erleben möchte, muss sich keineswegs ins Flugzeug setzen. Die hiesige Hotellerie und Tourismuswelt setzt auf Wellness mit Tiefgang, professionelle Yogalehrer und perfekte Organisation. Das tut der Seele gut, dem Portemonnaie und beruhigt erst noch das ökologische Gewissen. Warum also in die Ferne schweifen? Ein Beispiel aus Flims, im Romantik Hotel Schweizerhof.

**D**er erste Sonnenstrahl küsst die Tschingelhörner. Mächtig schiebt sich die Gebirgskette des Sardona-Massivs über das Tal. Wie alte, verhutzelte Mönche reihen sich die Bergspitzen nebeneinander auf, als wollten sie den Morgen begrüßen. Messerscharf erwacht die zweite Schicht der Glarner Hauptverschiebung darunter und gibt das Martinsloch frei, dessen Maul sich über der dritten Schicht öffnet. Hier liegt das **Unesco-Welterbe** gleichsam vor der Haustüre.

2000 Meter tiefer klettert Flims den Hang hinauf. Geschützt ruht das Dorf auf einem Plateau im Sardona-Gebiet über der Rheinschlucht, die zwischen Trin und Castriisch ihr spektakuläres Schauspiel freigibt. Ein Felssturz hat hier vor 10000 Jahren tiefe Spuren hinterlassen. Über mehrere Kilometer hat die Erosion nackte, blanke Felsen leergefegt. Vom Aussichtspunkt bei Conn fällt der Blick 500 Höhenmeter hinab zum Rhein, der sich wie eine Silberschlange durchs Tal windet.

Hier hat der Mensch nichts zu sagen. Es ist das Terrain der Mauersegler, der Zippammern und Flussregenpfeifer. Über 350 Schmetterlings- und Falterarten umschwärmen das Gebiet des Uferlaufs. Zur Zeit des Bergfrühlings gibt sich hier der Frauenschuh die Ehre. Doch ist es ein behendes Abwägen um Hoheitsgebiete.

Riverrafting ist der grosse Anziehungspunkt, Mountainbike und Wandern ermuntern zu sportlicher Betätigung. Auch der Glacier-Express zieht seine Bahn von Chur bis Zermatt an dieser Strecke vorbei. Winters wie sommers scheinen die Möglichkeiten unbegrenzt. Flims – Laax – Falera kämpft um die Wette mit allen Top-Erholungsgebieten der Nation.

### Megalithische Kultstätte und Sternwarte

Oben im Tal präsentiert die Landschaft weitere Zeitzeugen. 1935 entdeckte der damalige Kantonsförster auf dem sogenannten Muttahügel bei Falera eine Siedlung aus der Bronzezeit. Erste Ausgrabungen, die bis kurz vor Beginn

des Zweiten Weltkriegs hatten vorgenommen werden können, brachten sensationelle Funde zutage. Eine prächtige Bronzenadel von 83 cm Länge konnte von Astronomen als Venuskalender identifiziert und auf die Zeit um 1600 v. Chr. datiert werden. Sie ist Zeugnis einer bronzenezeitlichen Siedlung, zu der auch zahlreiche Steinsetzungen auf demselben Hügel gehören. Diese Steine, auch Menhire genannt, sind Überreste einer vorgeschichtlichen Kultstätte und **die grösste Megalithenanlage der Schweiz**. Der offene Parc La Mutta um die Kirche St. Remigius kann heute besucht werden.

Dass eine Gegend, die so viel Erd- und Himmelsgeschichte zu zeigen hat, auch der modernsten Astronomie eine Heimat bietet, versteht sich von selbst. Hoch über dem Dorf Falera befindet sich die **Sternwarte Mirasteilas**. Auch sie ist öffentlich zugänglich. Ein Besuch kann über das Verkehrsbüro Faleras gebucht werden.

Doch zurück zu den irdischen Tatsachen. Und wie es zu den Yogakursen im Romantik Hotel Schweizerhof kam.

### Die Belle Epoque

Angefangen hatte alles mit einem Kartenspiel 1869 in der Wirtschaft und Pension «Segnes» im alten Waldhaus-Flims. Die Besitzerin war kinderlos verstorben, und bei einem Jass wurde die Pension unter den Einheimischen versteigert. Walter Candrian, Jurist und Kreispräsident in der Surselva, gewann das Spiel. Sein jüngerer Bruder, der als Zuckerbäcker in Stettin arbeitete, kam zurück ins Graubünden und übernahm das «Segnes». Die beiden Bündner stehen am Anfang der Erfolgsgeschichte von **Flims als Kurort**.

Flims wurde bald über die Landesgrenzen hinaus bekannt durch die Sommerfrische. Friedrich Nietzsche schrieb begeisterte Briefe über die «wohltuenden Bäder» im Caumasee und die «täglichen Molkekuren». Kurhäuser und Hotelkomplexe entstanden eins ums andere. Unmögliches war möglich zu dieser Zeit. Rundherum freies



Weideland, doch um ein neues Hotel zu bauen, wurde ein Fels gesprengt. Im Teil des Dorfes, der gegen die Wälder des Caumasees liegt, dort wo die Sonnenstrahlen zuerst ihre Fühler ausstrecken, waren andere Kräfte im Spiel. Hier stand einst eine Aussichtsbank, auf der sich zwei Jungverliebte geküsst hatten und ihre eigenen Pläne für die Zukunft schmiedeten. Hier sollte das Hotel Schweizerhof zu stehen kommen. Obwohl die Behörden darauf bestanden, neue Gebäude der Strasse entlang zu bauen, konnte sich das Paar durchsetzen. 1903 wurde der Neubau eröffnet.

### Starke Frauen, berühmte Gäste

Es war die Blütezeit der Belle Epoque. Zahlreiche Hotels wurden gebaut und die Bündner Hotellerie erhielt stetig Auftrieb. Trotz steigender Konkurrenz hatte sich der

Schweizerhof bald etabliert. Starke Frauen waren in jeder Generation am Werk. Illustre Gäste nächtigten, feierten und debattieren hier: die Physiker Albert Einstein und Irène Curie, die Psychoanalytikerin Anna Freud. Sie und viele andere genossen hier die Sommerfrische. Nur vier Monate im Jahr hatte das Haus geöffnet. Der Wintersport lag noch in weiter Ferne. «Nur über meine Leiche», soll Mengia Schmidt-Candrian, die in erster Generation hier amtierte, gesagt haben, als man darüber diskutierte, auch im Winter Gäste zu empfangen. Tatsächlich konnte erst im Jahre 1962 ein Ganzjahresbetrieb daraus werden.

Heute sind zwei Kooperationen massgebend für Stil und Ausrichtung dieses Viersternehotels. Als Romantik Hotel bürgt der Schweizerhof Flims – ganz im Zeichen des Gründerpaares – für folgende Qualitätsmerkmale: familiengeführter Betrieb (seit fünf Generationen), qualitativ hochwertige Küche, persönlicher Service und Erhalten der alten Bausubstanz. Letzteres trug ihm auch die Aufnahme unter die Swiss Historic Hotels ein, ein Qualitätslabel, welches strengen Richtlinien der Denkmalpflege genügen muss.

Das Hotel hat seine Authentizität auch nach einer umfassenden Renovation der letzten Jahre behalten. Die Räume sind im Stil der Belle Epoque renoviert worden. Eine sorgfältige Kombination der alten Bausubstanz mit Einrichtungen moderner Technik ist garantiert.

### YOGA UNTERM STERNENHIMMEL

if. Vom 8.-15. September 2012 führt Adelheid Ohlig im Romantik Hotel Schweizerhof einen Workshop «Yoga unter dem Sternenhimmel» durch. Anmeldung: [www.neuewege.com](http://www.neuewege.com)

Weitere Links:

[www.schweizerhof-flims.ch](http://www.schweizerhof-flims.ch), [www.luna-yoga.com](http://www.luna-yoga.com), [www.flims.com](http://www.flims.com)  
[www.parclamutta.falera.net](http://www.parclamutta.falera.net), [www.welterbe.ch](http://www.welterbe.ch), [www.mirasteilas.ch](http://www.mirasteilas.ch)

## Wellness mit Tiefgang

2008 wurde ein neuer Akzent gesetzt. Bei der Renovation des Aufzugs entfachte sich ein Schmelbrand, welcher das Dachgeschoss stark beschädigte. Lange Diskussionen führten zu einem Grundsatzentscheid: Suiten oder Konferenzraum? Man entschied sich für einen einzelnen Raum: Salle d'Etude. Hier finden heute sowohl Business-Seminare als auch Kurse für Yoga, Pilates oder Qigong statt. «Es soll nicht Wellness zum Konsumieren sein, sondern Wellness mit Tiefgang, mit Seele», sagt die heutige Direktorin Sandra Schmidt, die selbst aktive Yogäübende ist und die Kurse im eigenen Haus mitbesucht.

Sandra Schmidt kam über den deutschen Reiseveranstalter Neue Wege zum Yoga. Sie hatte vor vielen Jahren erkannt, dass Menschen, die ihren Ferien Tiefe geben wollen, in dieser Kombination eine ideale Möglichkeit finden. Sie ist überzeugt vom Kursangebot und vom Konzept dieser Organisation und möchte sie auch in der Schweiz bekannter machen. Ihr persönliches Engagement für Yoga und verwandte Bewegungsarten ist im Schweizerhof bestens beheimatet. Bereits werden mehrere Yogakurse im Hotel angeboten. Sie können als Wochenend- oder Wochenkurse gebucht werden.

## Luna-Yoga

Seit drei Jahren ist die berühmte Schweizer Yogalehrerin Adelheid Ohlig, Gründerin des Luna-Yoga, mit einem regelmässigen Kurs zu Gast. Adelheid Ohlig ist nicht nur eine bestens ausgebildete Yogalehrerin mit jahrelanger Unterrichtserfahrung. Ihr Wissen nährt sich von verschiedenen Quellen. Als Journalistin und Korrespondentin für diverse Agenturen begann ihre Karriere in den Siebzigerjahren. Ihr politisches Interesse öffnete ihr die Türen und Sinne für die Zusammenhänge im Weltgeschehen.

War es das Engagement, die Neugier allem Lebendigen gegenüber, oder einfach ein angesagter Neubeginn, der sie zum Yoga führte? Auch darin ging Adelheid Ohlig bald

weg von den traditionellen Wegen. Eine Ausbildung in Deutschland, Indien und Kanada: eine männlich geprägte Tradition, körperorientierter Yoga - das sollte nicht ihre Welt bleiben. Andere Kulturen riefen. Und da gab es sehr viel zu entdecken. Auch für eine Yogalehrerin. Sie bildete sich weiter in Akupunktur, Ayurveda, Craniosacraltherapie, Homöopathie, Naturheilkunde und Ritualen.

Es sollte ein weiblich geprägter Yoga werden. Weiblich ist der Mond, alles Zyklische, das Erdverbundene, das Schöpferisch-Kreative. **Luna-Yoga war geboren**. In diese Yogarichtung, die sie seit 1983 unterrichtet und hat patentieren lassen, packte Adelheid Ohlig ihr ganzes Wissen, das sie sich über Jahrzehnte im Austausch mit fremden und der eigenen Kultur angeeignet hatte. Heute bildet sie alle zwei Jahre eine neue Gruppe von Yogalehrerinnen aus, die ihr Wissen in die Welt hinaustragen. «Anderere daran teilhaben zu lassen, mit anderen zu teilen, ist das schönste Erleben», sagt sie.

## Yoga und Kreativkurse

Von diesem Geist sind ihre Kreativkurse getragen. Flims ist einer der Orte, wo sie sich mit Menschen trifft, die sich für Luna-Yoga interessieren und die **ihre eigene Kreativität auskosten** möchten. Das Konzept hat Erfolg. «Yoga und kreatives Schreiben» war das letztjährige Thema.

Die Sprache war nicht nur Thema der Woche, sie ist auch ein Markenzeichen Adelheid Ohligs. Man lauscht ihr. Man verfeinert seinen Hörsinn, wenn man übt. Man übt aufmerksamer und vor allem lustvoller. Weg der Stress und die Anstrengung, man gleitet förmlich in die Übungen hinein, selbst wenn sie streng sind. Und man wird mit Freude, mit Stolz über das Erreichte, aber auch mit Entspannung belohnt.

Kann man zu jemand anderem ins Yoga, wenn man bei ihr gewesen ist? Es dürfte schwierig sein. Der nächste Kurs im Hotel Schweizerhof mit Adelheid Ohlig findet im September statt.