

AUSZEIT FÜR KÖRPER UND GEIST

Abwehrkräfte stärken und neue Lebensgeister wecken. Die SF stellt sechs herausragende Wellness-Destinationen vor für unterschiedliche Bedürfnisse und Budgets.

— Text Claus Schweitzer —

SECHS HÄUSER ZUM AUFTANKEN



- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| 1 Fortyseven-Therme, Baden AG | 4 Bellevue Parkhotel, Adelboden BE |
| 2 Tschuggen Grand Hotel, Arosa GR | 5 Hotel Post Bezau, Bregenzerwald (A) |
| 3 Schweizerhof, Lenzerheide GR | 6 Hof Weissbad, Appenzellerland AI |

URBAN Die Saunas in der Wellness-Therme Fortyseven in Baden bieten Ausblick auf die Stadt und die Limmat.



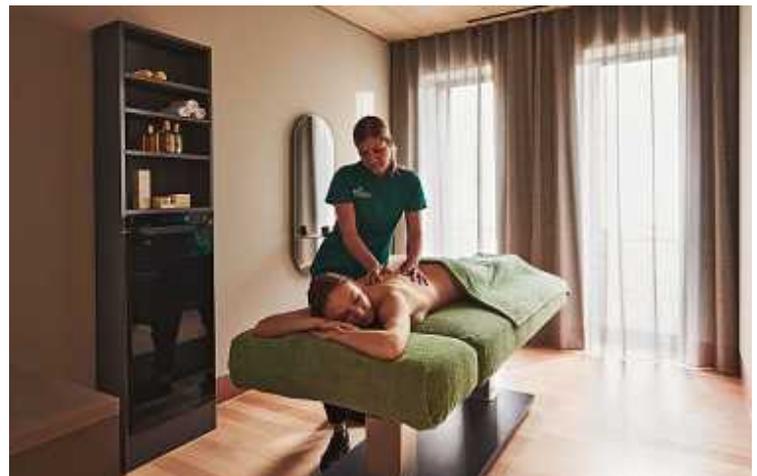
EXOTISCH
Sitzkörbe laden im Wintergarten zum Ausruhen.



SKULPTURAL
Die Fortyseven-Therme in Baden wurde von Stararchitekt Mario Botta gebaut.



ENTSPANNUNG Ein Bad im Whirlpool oder eine wohltuende Massage können im «Fortyseven» genossen werden.



LIEGEMUSCHELN Licht, Ton und Vibration hüllen Körper und Geist mit sinnlichen Erlebnissen ein.



1

WELLNESS-THERME FORTYSEVEN IN BADEN

DEM ALLTAG EIN SCHNIPPCHEN SCHLAGEN UND IN WARME QUELLEN ABTAUCHEN

Bevor man für ein paar Stunden die Hektik der Welt hinter sich lässt, mag man sich beim Betreten der neuen Therme kurz fragen, weshalb sie «Fortyseven» heisst, 47. Die Antwort: Mit rund 47 Grad sprudelt hier das Thermalwasser aus dem Boden, und das schon seit Römerzeiten. Denn bereits vor mindestens 2000 Jahren wurden die mineralreichsten Quellen der Schweiz zu Heilzwecken und zur zeitlosen Lust am Entspannen genutzt. Nach jahrzehntelangem Niedergang des Badener Bäderquartiers und darauffolgen-

den Streitereien zwischen Stadt, Denkmalschutz und Investoren blüht seit letztem November die Badekultur in der Limmatstadt dank der neuen Wellness-Therme wieder auf.

Das vom Tessiner Architekten Mario Botta entworfene «Fortyseven» verfügt über acht Innen- und Aussenbecken in unterschiedlichen Temperaturen, elf Saunas und Dampfbäder sowie diverse Entspannungszonen und Behandlungsräume. Von aussen ist es ein monumental lang gestreckter Natursteinbau, der sich mit vier Trakten

zum Fluss hin öffnet. Eine Besonderheit ist die audiovisuelle Erlebniswelt «Kosmos» mit Musik von Boris Blank (Yello), der dazu sphärischen Sound komponiert hat.

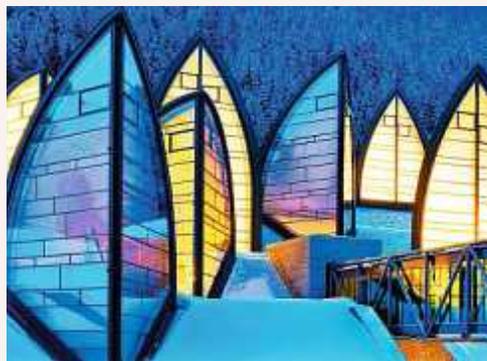
Wer im Bäderquartier übernachten will und damit Zugang zum «Fortyseven» zu haben, bucht ein Zimmer im «Limmathof» oder im Atrium-Hotel Blume – der Umbau des ehemaligen «Verenahofs» mit Zugang zur Therme wird noch zwei Jahre dauern.

Anders als früher soll die Therme ein kunterbuntes

Publikum anziehen. Geschäftsführerin Nina Suma ist zufrieden über den Start: «Die angepeilte heterogene Durchmischung der Gäste scheint sich zu erfüllen.» Und selbst Anwohnerinnen und Anwohner, die dem «Fortyseven» einst skeptisch gegenüberstanden, begrüssen es, dass nun endlich wieder klar ist, warum Baden «Baden» heisst.

INFO Eintritt (3 Stunden Bad, Sauna und «Kosmos»): Montag bis Freitag 39 Fr., Samstag/Sonntag 45 Fr., je Zusatzstunde 10 Fr. fortyseven.ch

KULINARIK
Frisch zubereitete Speisen werden in der Spa-Lounge serviert.



STILVOLL
Farbige Glassegel und dezentes Licht im Bad sorgen für ästhetisches Wohlbefinden.



2

TSCHUGGEN GRAND HOTEL IN AROSA

WELLNESS UND SPORT MITTEN IN DER BERGWELT GENIESSEN

Die von farbig illuminierten, 13 Meter hohen Glassegeln gekrönte «Tschuggen-Bergoase» ist auch 16 Jahre nach ihrer Eröffnung ein Meilenstein der Schweizer Wellnesskultur und zu einer Art Wahrzeichen von Arosa geworden.

Nebst Anti-Aging-Gesichtsbehandlungen, wohltuenden Massagen, Pools und Saunas ergänzen belebende Erfahrungen in der umliegenden Natur den Aufenthalt. Das Tschuggen Grand Hotel hat hierzu das Programm «Moving Mountains» entwickelt, das auf lustvolle Art aufzeigt, wie man auch ausserhalb der

Wellness-Komfortzone zu sich selbst und dem eigenen Glück finden kann.

Im Fokus stehen allerlei Outdoor-Erlebnisse in Begleitung von Fitness-Instruktor:innen und lokalen Bergführern. So bietet das Eisbaden am Untersee nicht nur den kurzen Adrenalinkick, sondern stärkt das Immunsystem anhaltend.

Neben den Aktivitäten an der frischen Luft setzt das Konzept auf eine passende Ernährung: Das vegetarische Abendmenü schmeckt besonders gut und ist mit Zutaten aus der Region gekocht.

Bei all dem Genuss soll die Nachhaltigkeit nicht zu

kurz kommen: Das «Tschuggen» setzt sich für Luxus ein, der nicht auf Kosten der Umwelt geht, und ist in Zusammenarbeit mit Myclimate seit 2019 klimaneutral. Das gilt auch für den hauseigenen «Tschuggen Express», eine Kabinenbahn, die in drei Minuten vom Hotel zur Tschuggenhütte mitten im Wander- und Skigebiet führt.

ZIMMER Doppelzimmer ab 390 Fr. (Sommer) bzw. 650 Fr. (Winter), inkl. Frühstück. Auf Voranmeldung ist die Bergoase vormittags auch für externe Gäste geöffnet: Eintritt 65 Fr. pro Person. moving-mountains.ch



BEWEGUNG
Zum «Moving Mountains»-Angebot gehören auch Aktivitäten wie Skifahren bei Sonnenaufgang.



BADEWONNE
Im Familienbad dürfen sich Kinder austoben.

SPHÄRISCH
Im Hamam werden orientalische Baderituale gelebt, etwa mit duftenden Dämpfen.

3 SCHWEIZERHOF IN LENZERHEIDE

ENTSCHLEUNIGEN MIT DER GANZEN FAMILIE

Ein gutes Hotel hat ein Herz. Egal, wo man sich gerade befindet – ob vor dem Kamin in der Lobby, in einer der Restaurantstuben oder im Zimmer –, man hört es überall schlagen. Wer sich im «Schweizerhof» in Lenzerheide einquartiert, merkt sofort: Hier steht ein engagiertes Team dahinter, das vom ersten Moment an für Wohlbehagen sorgt.

individuell zusammenstellbares Kindermenü und ein Kidsclub geboten, wo Kinder ab zwei Jahren an sieben Tagen die Woche hochwillkommen sind – nicht nur tagsüber, sondern auch abends, wenn erholungsbedürftige Eltern mal in aller Ruhe essen möchten und der Nachwuchs viel lieber bastelt, spielt oder in die Kunst des Töggelikastens eingeweiht werden will.

Liebevolle Angebote machen grossen und kleinen Gästen gute Laune: So stehen im Winter ein Dutzend bequeme Schlitten mit Lammfellen zur freien Verfügung. Oder eine Minibar, die mit leckeren, lokal produzierten Schokoküssen und Birnenweggen lockt.

INFO Der «Schweizerhof» in Lenzerheide hat 75 Zimmer in drei Kategorien: «Alpenchic» (alpin modern), «Nostalchic» (zeitgemäss traditionell) und «Budget» (sachlich zweckmässig). Ständig wird erneuert und verbessert, zuletzt der gesamte Eingangsbereich. Das Gastgeberpaar Claudia und Andreas Züllig feilt jeweils so lange an Details, bis sich atmosphärisch alles nahtlos zusammenfügt. Dies wissen auch andere: Wer ein Zimmer zum gewünschten Datum will, muss frühzeitig buchen.

ZIMMER Doppelzimmer ab 330 Fr., inkl. Frühstück.
schweizerhof-lenzerheide.ch

Dieses Empfinden zieht sich durch den ganzen Aufenthalt, sofern man keine Kinder-Unverträglichkeit hat. Familien mit Kindern gehören nämlich zum Konzept, auch wenn der «Schweizerhof» kein reines Familienhotel ist und es kinderfreie Zonen gibt wie den stilvollen Hamam oder das Restaurant Arvenstübli. Auch bei der Bündner Bergkräuterstempel-Massage, in der «Body Toning»-Gruppenlektion, im Sole-Aussenbecken oder beim naturnahen Häppchenmenü im ebenso unkomplizierten wie ungekünstelten Gourmetlokal Scalottas Terroir kommt man als Erwachsener nicht zu kurz. Doch wird umgekehrt ein Familienbad, ein

Harmonische Farben und warmes Licht verbreiten eine behagliche Atmosphäre.



GEMÜTLICH
Harmonische Farben und warmes Licht verbreiten eine behagliche Atmosphäre.



EXQUISIT Die Küche im «Bellevue» ist französisch inspiriert und raffiniert zubereitet.



4

BELLEVUE PARKHOTEL IN ADELBODEN

GESUNDHEIT FÖRDERN UND DEM GENUSS FRÖNEN

Das sich Gesundheit und Genuss bestens verbinden lassen, zeigt das Bellevue Parkhotel in Adelboden. Wer einmal eine Triggerpunkt-Behandlung bei Daniele oder eine Faszien-Massage bei Marlena hatte, weiss um die Wirksamkeit guter Therapeutinnen und Therapeuten. Denn selbst genussorientierte Gäste wollen gesundheitsfördernde Behandlungen mit nachhaltig wirkendem Effekt. Bei einem Wellness-Aufenthalt während ein paar Tagen werden die eigenen Abwehrkräfte gestärkt und innere Ungleichgewichte korrigiert, um tiefenentspannt und energiegeladen in den Alltag zurückzukehren.

Wer abends im Hotelrestaurant aus den zehn Gängen des Menüs wählt, merkt rasch, dass der langjährige Küchenchef Jürgen Willing mit viel Gefühl das Beste aus den mehrheitlich regionalen Produkten herausholt. Dafür

wurde er mit 14 «Gault Millau»-Punkten ausgezeichnet. In der herausragenden, 800 Positionen umfassenden Weinkarte finden sich zudem zahlreiche Trouvaillen – auch preislich.

Das «Bellevue» ist auf unaufgeregte Art chic, mit 50 wohnlichen Zimmern im 1950er- und 60er-Jahre-Design, familienfreundlicher Infrastruktur und hohem Entspannungsfaktor. Im puristisch gestalteten Spa mit Aussen-Solbad und stilvoller Saunawelt zerfliessen Sorgenfalten und Stress. Mehr Wellness zu diesen fairen Preisen ist in der Schweiz kaum möglich. Wer zusätzlich sparen will: Alle Spa-Behandlungen, die zwischen 9 und 12 Uhr beginnen, sind dank dem «Early Bird»-Tarif um 15 Prozent günstiger. Franziska

Richard, die das Haus in dritter Generation führt, macht den Erlebnisraum der Region optimal erfahrbar



und bezieht die umliegende Natur ins Hotelerlebnis mit ein: Im Sommer findet wochentags täglich eine geführte vierstündige Wanderung oder Velotour statt.

INFO Doppelzimmer ab 335 Fr., inkl. Frühstück. bellevue-parkhotel.ch

RETROLOOK
Die meisten Zimmer sind im Vintage-Design gestaltet und erinnern an die 1950er- und 60er-Jahre.

AUSSICHTSREICH Im 34 Grad warmen Solbad entspannen und dabei die verschneite Bergwelt genießen.



STIMMIG
Das Spa im
«Bellevue»
verwöhnt
Körper und
Stilsinn
gleicher-
massen.



REINIGEND Beim Peeling mit Salz werden Haut-
schuppen entfernt und die Durchblutung angeregt.

FLIESSEND Grosse Fenster lassen den Yoga-Raum mit der Natur verschmelzen.



AUSGEGLICHEN
Die Yoga-Retreats im Hotel Post eignen sich für Anfänger wie Geübte.



ASKETISCH Der Empfang des Spa-Bereichs im Hotel Post.



NATURNAH
Das Pooldeck mit wohlig warmem Aussenbecken.

VORARLBERG Der Bregenzerwald beeindruckt mit malerischen Winterlandschaften.

5

HOTEL POST BEZAU IM BREGENZERWALD

DIE RICHTIGE BALANCE FINDEN

Susanne Kaufmann führt dieses schlicht-schöne Landhotel in fünfter Generation. Daneben betreibt sie eine auf Alpenkräutern basierende Naturkosmetiklinie und war eine der ersten Hotelunternehmerinnen, die mit selbstbewusster Natürlichkeit vormachten, wie man Gesundheitsferien neu definieren, den klassischen Kurgedanken entstauben und auch jüngere Gäste davon überzeugen kann, in die eigene Gesundheit zu investieren. «Heute wird von Wellness mehr als ein Spa-Funpark mit Streicheleinheiten fürs Gemüt erwartet», sagt die Vorarlbergerin. «Es geht auch um Stressmanagement und persönliche Weiterentwicklung – eine ganzheitliche Form der Entschleunigung.»

Im Fokus der «Post Bezau» stehen drei- bis sieben-tägige Retreats, die für das körperliche und geistige Wohlbefinden sorgen sollen. Dabei stehen Themen wie Yoga, Pilates, Immun-Boost, Detox, Body-Shaping oder Holistic Beauty auf dem Programm. Sehr beliebt sind die Yoga-Retreats. Rund zwei Dutzend gibt es hier im Jahr, stets unter Anleitung mitreissender Trainerinnen verschiedener Yoga-Stile. Allen gemeinsam ist das Ziel, Menschen durch Yoga energiereicher, lebensfroher und gelassener zu machen. Vor allem aber vermittelt die «Post Bezau», dass Yoga wirklich für jeden etwas ist. Anfänger kommen nicht in Stress, und

Geübte können ihre Grenzen erweitern. Die meisten Teilnehmenden reisen bewusst alleine an und geniessen den Aufenthalt als persönliche Qualitätszeit.

Strukturiert sind die Yoga-Retreats in täglich zwei anderthalbstündige Lektionen um acht Uhr morgens und um fünf Uhr nachmittags. Dazwischen bleibt Zeit zum Wandern oder Mountainbiken, für Tennisstunden (das Hotel verfügt über zwei Hallen-Tennisplätze) – oder um einfach mal gar nichts zu tun. Die Tage bauen thematisch und vom Anspruch langsam und gut nachvollziehbar aufeinander auf. Am Schluss hat man nicht nur den inneren Kompass neu ausgerichtet und Ballast abgeworfen, sondern spürt sein eigenes Ich wieder.

Seit diesem März ist ein neuer Schwerpunkt zu den Retreats hinzugekommen: Mentaltraining. Das richtige Mindset ist das grosse neue Thema in der Wellnesswelt. Ein Mentalcoach hilft einem auf die Sprünge, eine positive Sichtweise auf die Herausforderungen des Lebens zu gewinnen und Klarheit darüber zu finden, wie man seine individuellen Potenziale besser ausschöpft.

INFO Retreat mit drei Übernachtungen ab 750 Euro im Einzelzimmer. Detox-Retreat mit sieben Übernachtungen ab 3000 Euro im Einzelzimmer. hotelpostbezau.com



SCHLICHT Die Zimmer sind in natürlichen Materialien gehalten.