



*Schweizerhof* since 1904  
LENZERHEIDE

NaturKultur  
Sommer  
& Herbst  
2022

## Liebe Gäste

In den letzten zwei Jahren wurde uns allen zwei Tatsachen bewusst. Die eine besteht darin, wie wichtig die Kultur für unser Leben ist. Kultur schmückt, umrankt, prägt und befruchtet unseren Alltag zwischen Verpflichtungen und Verantwortung.

Die andere Tatsache besteht darin, dass die Natur nicht nur unsere Lebensgrundlage bildet, sondern ein Rettungsanker für die Seele ist.

Lassen Sie sich von uns mitnehmen, zu den Welten, die ganz nahe bei uns zu entdecken sind. Von der Energie der Pflanzen über das Durchatmen in frischer Bergluft, dem Summen der Bienen, dem Gezwitscher der Vögel bis hin zum Gaumengenuss.

### **Wir sind gerne für Sie da!**

Urs Heinz Aerni, Kulturmacher  
Claudia und Andreas Züllig,  
Christian Zinn, Ihre Gastgeber  
und das ganze Schweizerhof-Team

Was wäre ein Sommer ohne die summenden Bienen? Was wäre ein Frühstück ohne edlen Honig auf dem Brot?

**Genau, das können wir uns gar nicht vorstellen.**

Nun haben wir die Möglichkeit, die Bienen und ihre Welt näher kennen zu lernen. Regula Mani passt nicht nur auf unsere kleinen Hotelgäste auf, sondern widmet sich dem Wohl der Honigbienen. Lassen Sie sich überraschen, was es da alles zu sehen gibt.

**Ein Besuch bei den Honigbienen mit Regula Mani.**

Und für unsere jungen Gäste, die gerne von ihren Eltern begleitet werden können, gibt es mit Regula Mani eine Bastelzeit, in der wir Sachen machen wie «Propolis-tinktur», Bienenwachstücher, Wildbienenhotel, Schwirrbienen und vieles mehr.

<b>Treffpunkt</b>	jeweils um 10.00 Uhr im Plenum
<b>Rückkehr</b>	gegen 12.00 Uhr
<b>Daten</b>	Montag, 04. Juli Montag, 18. Juli Montag, 01. August Montag, 15. August
<b>Anmeldung</b>	am Tag zuvor bis 19.00 Uhr bei der Réception



Das Summen,  
aus dem der  
Honig kommt.

# Auf der Pirsch im Wald.

Wir haben keine Prärie, Serengeti, Südseeinseln und keinen Dschungel. Dafür entdecken wir die fantastische Welt der alpinen Natur, die voller Wunder ist, von den Insekten über Pflanzen bis zu Tieren, die um uns oft unerkannt herumwieseln.

Einer, der sich hier auskennt, ist Revierförster Sandro Sutter. Er nimmt uns mit in den Wald. Erfahren Sie mehr über den Wald, die Pflanzenwelt und die Natur, die gleich nach dem Dorf beginnt.

Ausflug mit dem Hotelbus oder gleich zu Fuss vom Hotel aus.



**Treffpunkt** jeweils um 16.00 Uhr  
bei der Réception

**Rückkehr** gegen 18.00 Uhr

**Daten** Montag, 11. Juli  
Montag, 18. Juli  
Montag, 25. Juli  
Montag, 08. August

**Anmeldung** am Tag zuvor bis 19.00 Uhr  
bei der Réception

# Dem Zwitschern auf der Spur.



Alle Vogelfotos auf dieser Doppelseite ©Thomas Bärli

Im schönen Licht der  
Abendsonne singen die  
Vögel uns was vor.

Doch welche und warum? Und welche  
Geschichten erzählt uns die Natur?

Unser Kulturmacher und Vogelbeobachter  
Urs Heinz Aerni nimmt Sie mit zum Vogel-  
spaziergang.

**Vogelspaziergang mit Urs Heinz Aerni  
durch den Wald und rund um den Heidsee  
zurück direkt zum Abendessen.**



**Treffpunkt** 16.00 Uhr in der Lobby

**Daten** Dienstag, 12. Juli  
Dienstag, 19. Juli  
Dienstag, 02. August  
Dienstag, 09. August

**Anmeldung** am Tag zuvor bis 19.00 Uhr  
bei der Réception

# Vom Wanderweg zum knusprigen Brot.

Direkt vom Hotel wandern wir los, ins Tal, wo es immer etwas früher Frühling wird. In ein Dorf, in der die Bäuerin Petra Hartmann aus ihrem Holzofen das beste Brot im Albulatal holt, laut nicht wenigen Meinungen.

Nachdem wir am Acker vorbeiwandern, auf dem das Getreide fürs Brot wächst und einen Blick in die wohl erste Barockkirche in Obervaz, warfen, erwartet uns Petra, um mit uns dieses legendäre Brot zu backen.

**Mit dem noch warmen Laib im Rucksack geht es mit dem Postauto zurück ins Hotel.**



- Treffpunkt** 13.00 Uhr an der Réception
- Rückkehr** rechtzeitig zum Abendessen
- Daten** Donnerstag, 14. Juli  
Donnerstag, 04. August
- Anmeldung** bei der Réception

# Der Weg zum Ort mit einer besonderen Kraft.

Sommer

Diese Wanderung gehört zu den Lieblingstouren unseres Kulturmachers Urs Heinz Aerni. Es ist nicht nur der Weg durch Föhrenwald, über Felder mit Hecken und Bächen, der was Besonderes ausmacht. Es ist auch die Begegnung mit Wirtsleuten, zu deren Alltag Federvieh, Hasen und Ziegen und Alpenschweine gehören.

Es ist jedes Mal ein Höhepunkt, an den Ort zu kommen, wo Menschen bereits im 9. Jahrhundert Zuflucht fanden. Mit vielen weiteren kleinen Überraschungen gelangt die Wandergruppe nach Tiefencastel, um mit dem Postauto wieder vor das Hotel gebracht zu werden.

- Treffpunkt** 11.00 Uhr nach dem Frühstück an der Réception
- Rückkehr** je nach Wunsch und Wetter genug früh zum Frischmachen oder Wellness-Termin vor dem Abendessen
- Daten** Donnerstag, 21. Juli  
Donnerstag, 11. August
- Anmeldung** am Tag zuvor bis 19.00 Uhr bei der Réception



# Schaffe ich den Sprung über den Gartenzaun?

Bewegung ist mehr als Joggen oder Biken. Unser Körper kann noch viel mehr und es macht so richtig Freude, wenn wir gemeinsam über Stock und Stein springen.

«Parkour» heisst das Zauberwort und ist mehr als nur eine sportliche Tätigkeit. Hier geht es um die Verbindung von Leidenschaft und Wissen als ganzheitliches Erlebnis.

**ParkourONE – stark – sinnvoll – nachhaltig.**

Lass Dich in die neuen Facetten des Lebens springen. Wie das geht, zeigen Pierre Biege und Felix Stöckli von ParkourONE.



**Treffpunkt** Je nach Programm im Haus in der Bibliothek

**Daten** 25. bis 29. Juli  
01. bis 05. August

**Anmeldung** bei der Réception



# Entdecke die Natur mit Carmen.

Zusammen mit Carmen Gripp erlebt Ihr auf Garantie eine spannende Zeit. Carmen hat auf jede Frage eine Antwort und gemeinsam mit ihr kommt Ihr der Natur auf die Spur!

**Ab nach Draussen!**  
**Ab in die Natur!**

**Montag**  
Natur – ein besonderer Mix aus Pflanzen.

**Mittwoch**  
Tierspuren - welches Tier hinterlässt welche Spur?

**Freitag**  
Mikroplastik – ein Bestandteil in der Natur?



**Treffpunkt** 09.30 bis 12.00 Uhr  
(bei Dauerregen ab 10.00 Uhr)

**Daten** Montag, 08. und 15. August  
Mittwoch, 10. und 17. August  
Freitag, 12. und 19. August

**Anmeldung** bei der Réception



# Kunst im Hamam.



Mit der Wiedereröffnung des neuen Entspannungsbereichs des Hotels sollen auch Teile des Hamams in neuem Licht erstrahlen.

Die Installation «52Hz Resonanza» der portugiesischen Klangkünstlerin und Veterinärbiologin Francisca Rocha Gonçalves bespielt das Sikaklik Wasserbecken des Hamams sowie den Ruheraum mit einer einzigartigen Installation. Licht, Ton und Duft laden alle Sinne dazu ein, in eine exotische Unterwasserwelt fernab von Raum und Zeit einzutauchen.

Täglich im Hamam zu geniessen

**Daten** Mittwoch, 25. Mai  
bis Herbst 2022

In der Herbstsaison werden einige Anlässe wie beispielsweise Filmabende, Lesungen oder Konzerte die Installation vertiefen und begleiten.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website, [www.schweizerhof-lenzerheide.ch](http://www.schweizerhof-lenzerheide.ch).



# Familienhamam

Wir öffnen unseren Hamam  
für Gross und Klein.



Tauchen Sie und Ihre Kinder ein, in das einzigartige Hamam-Erlebnis. In unserer Schaumwerkstatt zeigen wir, wie Sie einen Berg von Seifenschaum selber «zaubern» können – dann heisst es entspannen...



Jeweils von 09.30 bis 12.00 Uhr,  
(letzter Einlass 11.00 Uhr)

**Daten** Donnerstag, 07., 14., 21. und 28. Juli  
Donnerstag, 04., 11. und 18. August  
Donnerstag, 29. September  
Donnerstag, 06., 13. und 20. Oktober

**Anmeldung** beim BergSpa Wellcome

# Lenzerheide gilt als Bike-Paradies ...



## Tourentipps und Bikeberatungen vom Bikecoach

<b>Treffpunkt</b>	jeweils von 09.00 bis 09.45 Uhr in der Lobby
<b>Daten</b>	Dienstag, 12. Juli Dienstag, 19. Juli Dienstag, 26. Juli Dienstag, 02. August Dienstag, 09. August Dienstag, 04. Oktober Dienstag, 11. Oktober Dienstag, 18. Oktober

Es ist keine Anmeldung notwendig.

Sommer  
& Herbst



## ... und doch ist Velo nicht gleich Velo.

Deshalb steht die erfahrene und sympathische **Bike-Expertin und Inhaberin einer Bike-Schule Barbara (Baba) Anderegg** für Sie für eine individuelle Beratung und Planung von Touren zur Verfügung.

## E-Bike Gruppenkurs

Technisch einen Zacken besser werden oder eine schöne Halbtagestour mit dem E-Bike geniessen. **Beides ist möglich in diesem Gruppenkurs.**

09.30 bis 12.00 Uhr:  
Techniktipps, Übungen für Einsteiger und mittleres Niveau.

13.30 bis 16.00 Uhr:  
Abwechslungsreiche E-Bike-Touren mit spannenden Trails auf mittlerem Niveau.

<b>Daten</b>	Mittwoch, 13. Juli	Mittwoch, 03. August	Mittwoch, 05. Oktober
	Mittwoch, 20. Juli	Mittwoch, 10. August	Mittwoch, 12. Oktober
	Mittwoch, 27. Juli		Mittwoch, 19. Oktober

Der Technikkurs am Vormittag und die E-Bike Tour können zusammen oder einzeln gebucht werden.

<b>Kosten</b>	für Schweizerhof Gäste:
	halber Tag CHF 45
	Morgen oder Nachmittag
	ganzer Tag CHF 120
	inkl. Mittagessen
<b>Anmeldung</b>	am Tag zuvor bis 17.00 Uhr bei der Réception



## Kidscoach

Die kleinen Biker erleben eine tolle Zeit mit Spiel und Spass auf den Waldwegen und Pumptracks der Lenzerheide (kostenlos).

<b>Treffpunkt</b>	jeweils an der Réception von 10.00 bis 12.00 Uhr für Kinder von 6 bis 9 Jahren 14.00 bis 16.00 Uhr für Kinder von 10 bis 14 Jahren	
<b>Daten</b>	Dienstag, 12. Juli Dienstag, 19. Juli Dienstag, 26. Juli Dienstag, 02. August	Dienstag, 09. August Dienstag, 04. Oktober Dienstag, 11. Oktober Dienstag, 18. Oktober
<b>Anmeldung</b>	am Tag zuvor bis 17.00 Uhr bei der Réception	

# Was wären wir ohne das Spiel?

Ein weiser Mann aus dem 18. Jahrhundert sagte mal: «**Mein Spielen ist Lernen, mein Lernen ist Spielen.**» Somit hat man nie ausgespielt oder eben ausgelernt.

Deshalb werden Spielosophinnen und Spielosophen mit unseren jungen Gästen und selbstverständlich auch mit den grossen Menschen, die noch nicht ausgespielt haben, viel Neues rund ums Denken, Würfeln und Lachen präsentieren.

für Kinder ab  
7 Jahren und  
Erwachsene



**Treffpunkt** jeweils ab 20.00 Uhr  
in der Bibliothek

**Daten** 26. bis 28. Mai  
mit **Christian Ziegler**  
04. bis 05. Juni  
mit **Stephan Flückiger**  
17. Juli bis 06. August  
mit **Priska Flury,**  
**Arnaud Fernex** und  
**Robine Jordi**  
01. bis 22. Oktober  
mit **Zeno Freudiger,**  
**Christian Ziegler** und  
**Lukas Frei**

**Es ist keine Anmeldung notwendig.**



Es braucht was Buntes  
für die leere Wand und  
was Fröhliches für die Ohren.

#### Airbrush/Graffiti

**Treffpunkt** je nach Programm  
im Haus im Plenum

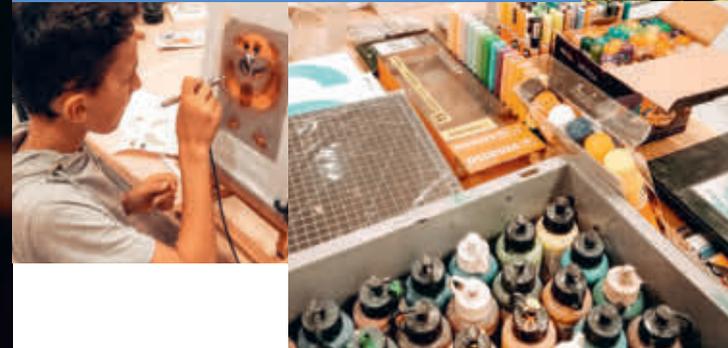
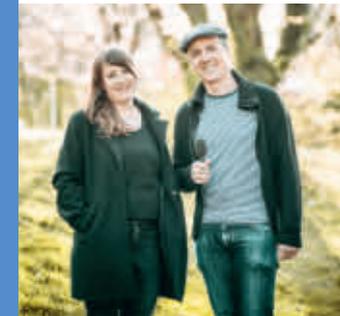
**Daten** 03. bis 07. Oktober  
Für Kinder ab 8 Jahren  
und Erwachsene

#### Applaudio das Theaterradio

**Treffpunkt** jeweils von 16.30 bis 18.00 Uhr  
im Plenum

**Daten** 10. bis 14. Oktober  
Für Kinder von 7 bis 15 Jahren

#### Anmeldung bei der Réception



Endlich darf man so richtig Farbe in die Welt bringen. Wie viele Künstlerinnen und Künstler haben mit Airbrush und Graffiti ganze Stadtteile in Farbe getaucht. Natürlich nicht immer dort, wo man darf.

Aber hier in den Ferien darf der eigenen Fantasie freien und bunten Lauf gegeben werden. Wie das geht, zeigt der Experte Gilles Bachmann.

Und für alle Stimm- und Schauspiel-Talente ist Applaus für das Theaterradio angesagt. Klaus Ammann und Nicole Breitenmoser wissen, wie das Leben auf den berühmten Brettern, die die Welt bedeuten, geht und wie das Mikrofon zu unserem Freund wird.

# Natur pur im Alpenherbst.

Viele Vögel ziehen in dieser Zeit in den Süden während andere aus dem Hohen Norden zu uns zum Überwintern landen.

Murmeltiere richten sich fürs lange Schlafen ein und bei den Hirschen wird es laut. Die Platzhirsche müssen ihrem Namen alle Ehre machen und röhren mächtig durch den Herbstwald.

Erleben Sie zusammen mit Regula Mani, die weiss, wo die röhrende Post abgeht und Urs Heinz Aerni, der die Vögel nie aus dem Blick verliert, **eine Art Expedition raus in die frische Herbstluft.**



**Treffpunkt** jeweils in der Lobby

**Daten** Dienstag, 04. Oktober  
von 06.00 bis 08.00 Uhr  
Montag, 10. Oktober  
von 17.00 bis 20.00 Uhr

**Anmeldung** am Tag zuvor bis 19.00 Uhr  
bei der Réception



## «Chumm mit»

### **Der Schweizer Wanderfilm**

Nach einem kurzen Gespräch mit Daniel Felix und Alexandra Beck zeigen wir den Kinofilm mit bezaubernden Bildern aus der Schweiz.

Mit anschliessendem gemütlichen Ausklang zusammen mit den Filmwanderern in der Lobby.



**Treffpunkt** 21.00 Uhr im BergSpa

**Datum** Donnerstag, 13. Oktober 2022

**Es ist keine Anmeldung notwendig**



**Daten** Samstag, 22. Oktober

Sie erfahren an der Réception und online weitere Informationen zu gegebener Zeit.

## «Wildes Graubünden»

Unter diesem Motto wird das Scalottas-Team unter der Leitung von Hansjörg Ladurner Wildpflanzen und Pilze ins kulinarische Rampenlicht bringen. Dazu gehören Schwarzdorn, Berberitze, Sanddorn, Heidel- und Preiselbeeren.

Und je nach Jagdglück gibt es Saftiges bis Zartes aus den heimischen Wäldern.





# Natur,

die Grundlage für Entspannung,  
Genuss und Lebensqualität.

*Schweizerhof*  
since 1904  
LENZERHEIDE

Unser Réceptions-Team  
berät Sie gerne persönlich  
mit vielen tollen Tipps.

Telefon Réception:  
081 385 25 25 (intern 111)

[kultur@schweizerhof-lenzerheide.ch](mailto:kultur@schweizerhof-lenzerheide.ch)  
[info@schweizerhof-lenzerheide.ch](mailto:info@schweizerhof-lenzerheide.ch)