



since 1904
Schweizerhof
LENZERHEIDE

FrequenzNatur
Herbst
2023

Liebe Gäste

Sind wir Menschen auf derselben Frequenz wie die Natur um uns herum? Dieser Frage gehen auch in diesem Herbst verschiedene Veranstaltungen nach, mit Neugier, Esprit und ebenso mit Gespür für's Gemüt. Urs Heinz Aerni, Kulturmacher Schweizerhof.

FrequenzNatur ist eine Kulturwoche des Hotels Schweizerhof Lenzerheide, in Zusammenarbeit mit Climanosco.

*Der Verein **Climanosco** veröffentlicht wissenschaftliche Artikel in vereinfachter Sprache, organisiert spannende kulturelle Veranstaltungen und konzipiert Kunstaustellungen, um Klimaforschung für ein breites Publikum zugänglich zu machen. Mit dem aktuellen Projekt „Dear2050: Entangled Forests“ rückt Climanosco die Auswirkungen des Klimawandels auf die faszinierende Welt des Waldes in den Fokus.*



Montag 09. bis Freitag 13. Oktober 2023

Alle Veranstaltungen sind für unsere Hotelgäste kostenlos und auch für die Öffentlichkeit zugänglich (teilweise kostenpflichtig).

Wir bitten um Voranmeldung bis am Vortag um 20.00 Uhr
info@schweizerhof-lenzerheide.ch oder 081 385 25 25.

Auch spontane Besuche sind willkommen.

Fragen? kultur@schweizerhof-lenzerheide.ch
Zimmerreservation? info@schweizerhof-lenzerheide.ch

Kulturwoche FrequenzNatur

Inhalt	Datum	Zeit	Ort
Vogelspaziergang	Montag 09. Oktober 2023	10.00 Uhr	Treffpunkt Lobby
Waldbaden	Montag 09. Oktober 2023	15.30 Uhr	Treffpunkt BergSpa
Luchs - der Film	Montag 09. Oktober 2023	21.00 Uhr	Gabar
Bergacker by Scalottas	Dienstag 10. Oktober 2023	10.00 Uhr	Treffpunkt Lobby
Waldspaziergang	Mittwoch 11. Oktober 2023	10.00 Uhr	Treffpunkt Lobby
Wildbeeren und Samen	Mittwoch 11. Oktober 2023	15.00 Uhr	Treffpunkt Lobby
Landart Workshop	Donnerstag 12. Oktober 2023	10.00 Uhr	Treffpunkt Lobby
Das Bienendilemma - zwischen Profit und Artenschutz	Donnerstag 12. Oktober 2023	21.00 Uhr	Gabar
Blätterdruck	Freitag, 13. Oktober 2023	09.30 Uhr	Treffpunkt Plenum
Konzert	Freitag, 13. Oktober 2023	21.00 Uhr	Gabar

Herbst ist Leben,
das in die Tiefe geht.

Montag, 09. bis Freitag, 13. Oktober 2023

Alle Veranstaltungen sind für unsere Hotelgäste kostenlos und auch für die Öffentlichkeit zugänglich (teilweise kostenpflichtig).

Wir bitten um Voranmeldung bis am Vortag um 20.00 Uhr
info@schweizerhof-lenzerheide.ch oder 081 385 25 25.
 Auch spontane Besuche sind willkommen.

Dem
Zwitschern
auf der
Spur.



Alle Vogelfotos auf dieser Doppelseite ©Thomas Bürlil

«Wenn es flattert und zwitschert» Ein Vogelspaziergang

mit Urs Heinz Aerni

Kennen wir die Vögel um uns herum?

Auch wenn im Herbst viele Singvögel das Weite im Süden suchen, flattern und piepsen noch viele faszinierende Vögel bei uns, während andere sogar aus dem hohen Norden hierher zum Überwintern kommen.

Ein unterhaltsamer und lehrreicher Spaziergang mit Vogelbeobachter Urs Heinz Aerni.

Mitzubringen wären Neugier, Hellhörigkeit und falls vorhanden, ein Fernglas.



Datum Montag, 09. Oktober 2023

Treffpunkt 10.00 Uhr in der Lobby

«Meditatives Waldbaden»

mit Steffen Riedel

Reduziert Stress,
senkt den Blutdruck
und den Blutzucker.

Erhöht die Anzahl
natürlicher
Killerzellen.

Stärkt das
Immunsystem.

Verbessert die Laune,
mentale Gesundheit,
Kreativität, Konzentration,
Schlaf, Gedächtnis und
Wahrnehmung.

Waldbaden
- Achtsamkeit in der Natur.

Datum Montag, 09. Oktober 2023

Treffpunkt 15.30 Uhr im BergSpa

«Luchs»

Ein Film von Laurent Geslin

Ein bezaubernder Naturfilm über die faszinierende und geheimnisvolle Wildkatze, die in unseren Wäldern lebt und ihr Bestes gibt, um nicht entdeckt zu werden.

Laurent Geslin hat es dennoch geschafft, eine Luchsfamilie im Jura vor die Linse zu bringen und zeigt das Leben der scheuen Tiere in eindrücklichen Bildern.

Im Herzen des Juras, wenn sich die winterlichen Nebel lichten, durchdringt ein sonderlicher Ruf den Wald. Die wunderschöne Silhouette eines eurasischen Luchses schleicht durch die Buchen und Tannen. Er ruft sein Weibchen. Ein sehr kurzlebiges Pärchen formiert sich.

Dies ist der Beginn der Geschichte einer Luchsfamilie. Ihr Leben verläuft im Rhythmus der Jahreszeiten, mit der Geburt der Jungen, dem Erlernen der Jagdtechniken, der Eroberung eines Territoriums, aber auch der Gefahren, die auf sie lauern.

Datum Montag, 09. Oktober 2023

Treffpunkt 21.00 Uhr in der Gabar



JMH & FILO Films & MC4
zeigen

Herbst



Locarno Film Festival
Official Selection

LUCHS

Ein Film von Laurent Geslin

PRODUCTION: JMH & FILO FILMS, MC4, LA MALANODINE - REGIE: LAURENT GESLIN - SCÉNARIO: JULIETTE ZITMAN, GUY BODÉ - MONTAGE: LAURENCE BRUNOZ - MUSIQUE: JEREMY ADAM, ANNE-SOPHIE VERMAYEN - COSTUME: CAROLINE HUBERT
DISTRIBUTEUR: JMH & FILO FILMS, MC4, LA MALANODINE - CONTACT: LAURENCE BRUNOZ - WWW.LYNXLEFILM.CH

www.lynxlefilm.ch MC4 MC4 MC4

We care

«Die Energiekrise und der Klimawandel erfordern Massnahmen und Handeln: sozial, ökologisch und ökonomisch.»

Naomi Koepfli, Nachhaltigkeitsverantwortliche Hotel Schweizerhof

Bergacker by *Scalottas* mit Hansjörg Ladurner terroir

Hansjörg Ladurner, begleitet uns zu unserem eigenen Bergacker und erzählt über die bodenbewusste Produktion und seine nachhaltige und traditionelle Küche.

Schon immer fasziniert von naturnahen Lebensmitteln initiierte der Südtiroler Küchenchef unseres Restaurants Scalottas Terroir, Hansjörg Ladurner, 2019 das Projekt «BergAcker». Das Resultat sind eigene Kartoffeln, Gerste und Ackerbohnen, angebaut nach alter Bergbauertradition. Der Roggen vom Sommer 2020 wird sogar in der alten Mühle in Zorten zu Mehl für unser eigenes Brot verarbeitet. Näher war das Korn noch nie beim Brot.



Datum

Dienstag, 10. Oktober 2023

Treffpunkt

10.00 Uhr in der Lobby



Spaziergang zu Bäumen,
die sich gegenseitig brauchen.

«Beziehungskisten in der Natur»

mit Stefan Guntli und Murièle Jonglez

Gemeinsamer Spaziergang in den Wald.
Die beiden Waldexpert:innen Stefan Guntli
und Murièle Jonglez decken die geheimen
Partnerschaften und Allianzen verschiede-
ner Pflanzen auf und zeigen, wie Pflanzen
und Pilze zusammenarbeiten und sich
gegenseitig helfen.

Wie füttern Pilze die Bäume?
Wofür braucht es Erde?
Und wieviele Lebewesen zählt man auf
einem einzigen Baum?

***Ein spannender Spaziergang -
für die ganze Familie!***



Datum **Mittwoch, 11. Oktober 2023**

Treffpunkt **10.00 Uhr in der Lobby**

Wildbeeren und Samen

mit Kräuterexpertin Alina Fankhauser

Erstaunlich viele Wildpflanzen, Kräuter, Knospen, Beeren und Wurzeln in unseren Wäldern sind ess- und sogar geniessbar. Kräuterexpertin Alina Fankhauser zeigt uns Leckerbissen und Heilkräuter und bringt uns bei, vor welchen Pflanzen wir besser die Finger lassen.

Auch im Herbst gibt es im Wald noch einiges zu entdecken - ergänzend dazu werden spannende Essenzen aus der Natur vorgestellt.



Datum **Mittwoch, 11. Oktober 2023**

Treffpunkt **15.00 Uhr in der Lobby**

Die Kraft der Natur.



Landart Workshop

mit Bettina Rohr und Alina Fankhauser
von Climanosco

Ein Steinbogen?
Ein Blättermosaik?
Eine Skulptur aus Tannenzapfen?

Aus gesammelten Naturmaterialien lassen wir kleine, bunte Kunstwerke entstehen.

Die Gebilde überlassen wir der Natur - die entstandenen Fotos können mit nach Hause genommen werden.

Unempfindliche Kleidung ist von Vorteil.



Kunst in und mit der Natur.

Datum Donnerstag, 12. Oktober 2023

Treffpunkt 10.00 Uhr in der Lobby

Das Bienendilemma - zwischen Profit und Artenschutz

Ein Film von Isabella Sedivy

Die Honig- und die Wildbienen.

Vor wenigen Jahren war noch vom Bienensterben die Rede. Heute boomt die Imkerei – in den Schweizer Städten gibt es mittlerweile zu viele Bienen. Das ist ein Problem für die Biodiversität. Dieser SRF Dokfilm zeigt das Dilemma zwischen Profit und Artenschutz.

Laut einer Studie der Eidgenössischen Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landschaft boomt die Imkerei in Schweizer Städten heute derart stark, dass die vielen Honigbienen seltenen Wildbienen und Schmetterlingen die Nahrung streitig machen. Naturschützer, die mit viel Aufwand naturnahe Gärten und Blumenwiesen pflegen, setzen sich deshalb für eine Regulierung der Imkerei ein. Für sie ist die Honigbiene ein Nutztier, das auf Leistung gezüchtet und in viel zu hohen Dichten gehalten wird. «Ähnlich wie eine Kuh», bringt es der Naturwissenschaftler Jonas Landolt vom Zürcher Verein Natur im Siedlungsraum auf den Punkt.



Datum **Donnerstag, 12. Oktober 2023**

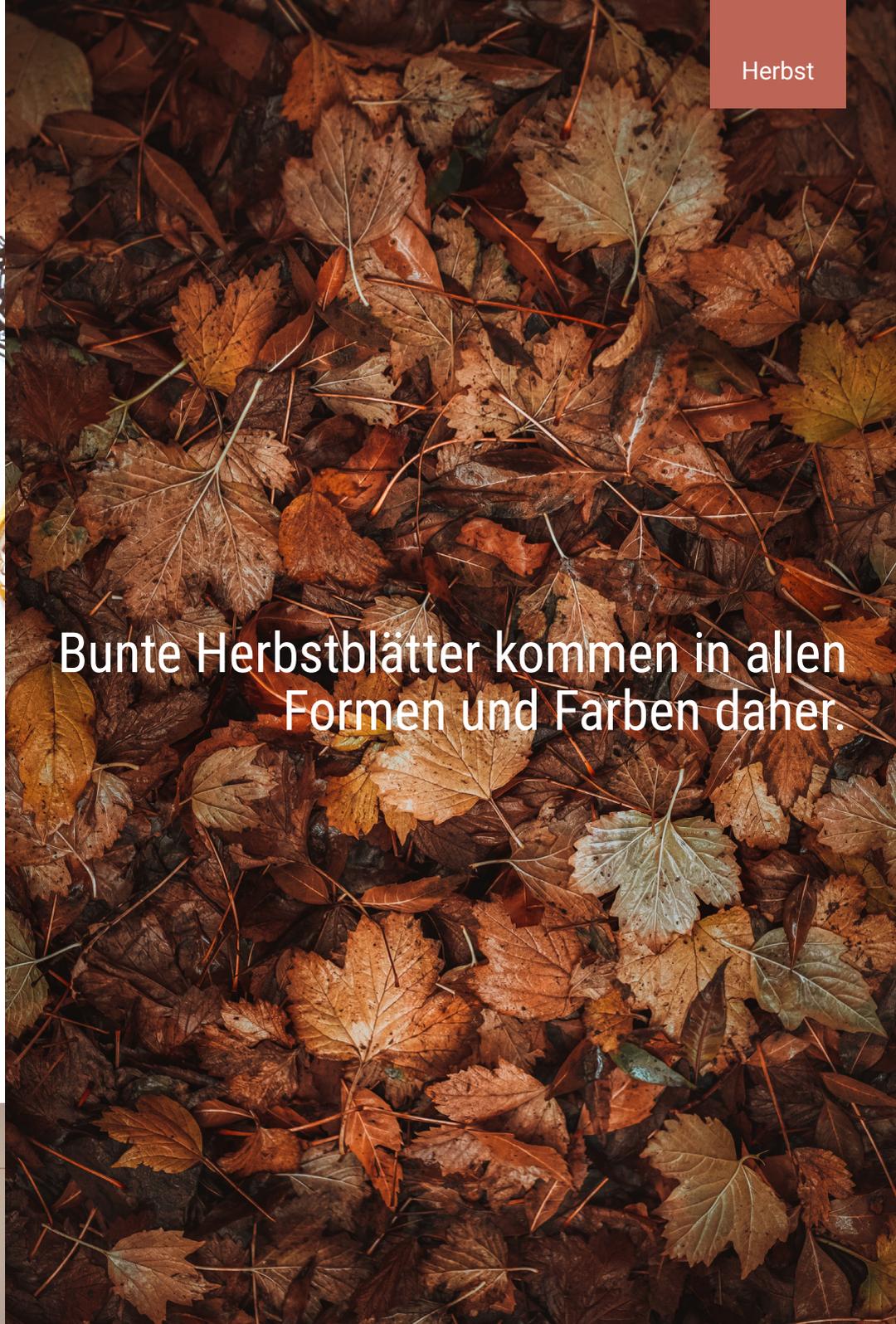
Treffpunkt 21.00 Uhr in der Gabar

Blätterdruck-Workshop

mit Bettina Rohr und Alina Fankhauser von Climanosco



Mit gesammelten
Blättern drucken
wir schöne Gruss-
karten, die direkt
als Heidner Gruss
in die ganze Welt
geschickt werden
können.



Bunte Herbstblätter kommen in allen
Formen und Farben daher.

Datum Freitag, 13. Oktober 2023

Treffpunkt 09.30 Uhr im Plenum



Konzert

Duo Mataora

Die Klänge von Handpan und Gitarre des Duos Mataora verschmelzen zu einem verspielten, melodischen Konzert.

„**Mataora**“ heisst Leben auf Maori, genau so wie die Namen der beiden Musiker auf hebräisch auch für Leben stehen.

Verspielte Passagen, gefolgt von träumerischen, ruhigen Momenten, lassen die Zuhörer:innen tief in die Musik eintauchen.

Mataora - Living Ocean: Chai (Gitarre) & Chaim (Handpan).

Datum Freitag, 13. Oktober 2023

Treffpunkt 21.00 Uhr im Plenum



Mataora = Leben (Maori)

Unser Kultur-Tipp

Die Geschichte zum Schweizerhof (Hör-Rundgang)

30 Jahre Schweizerhof Lenzerheide
Claudia & Andreas Züllig erinnern sich.

30 Jahre voller Erlebnisse und Geschichten,
die ein ganzes Buch füllen könnten.
Zum Jubiläum schenken wir unseren Gästen
aber kein Buch, sondern einen einzigartigen
Hör-Rundgang durch Raum und Zeit.

**Wir wünschen viel Vergnügen
und spannende Hör-Momente!**



Mit der Stimme des Schauspielers Gian Rupf.

Kopfhörer können an der Réception
jeweils von 13.00 bis 16.00 Uhr
bezogen werden.

30

AUDIO GUIDE



Natur,
die Grundlage für Entspannung,
Genuss und Lebensqualität.

since 1904
Schweizerhof
LENZERHEIDE

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

Telefon Réception:
081 385 25 25 (intern 111)

Urs Heinz Aerni, Kulturmacher Hotel Schweizerhof
Claudia und Andreas Züllig und Jamie Rizzi
und das ganze Schweizerhof-Team, Ihre Gastgeber

kultur@schweizerhof-lenzerheide.ch
info@schweizerhof-lenzerheide.ch