

*Alpen-Retreat im Romantik Hotel & Spa von 1903*

## **Yoga, Achtsamkeit und Wellness wird im Schweizerhof Flims gross geschrieben**

**Flims, im September 2023 - Seit 120 Jahren gibt es das traumhafte Belle-Époque-Hotel Schweizerhof. Die ideale Lage im Ski- und Wandergebiet Flims Laax Falera sowie zum türkisblauen Caumasee garantiert Bergferien im Einklang mit der Natur. In der Wintersaison 2023/24 wächst das Angebot an besonderen Yoga-, Bewegungs- und Achtsamkeitslektionen nochmals. Im November wird zum achten Mal geschwiegen.**

Wer in den Schweizerhof Flims fährt, möchte auch die Atmosphäre des Fin-de-siècle spüren. Das wissen die Gastgeber Sandra und Christoph Schmidt. Deshalb haben sie zum 120-jährigen Jubiläum einen Audioguide gestaltet, der spielerisch durchs Haus führt. Eine charmante hauskundige Dame und ein neugieriger Gast wandeln darin treppauf, treppab, erzählen von starken Frauen und einer wunderschönen Liebesgeschichte. Die Schweizerhof-Gäste scannen dafür einfach mit ihrem Smartphone/Tablet die QR-Codes an 18 Hörpunkten. Schon erfahren sie spannende Anekdoten, zum Beispiel von der Hoteldirektorin der 3. Generation, Therese Schmidt. Freitags um 18.00 Uhr geben die Gastgeber (3. oder 4. Generation) die Hotelgeschichten selbst live zum Besten.

### **Viele Aktivitäten gratis, vom Waldspaziergang bis zum Hotelkino**

„In unserem Romantik-Hotel & Spa gibt es kein schlechtes Wetter“, sagt Sandra Schmidt mit einem Augenzwinkern. So ist ein abwechslungsreiches Wochenprogramm im Aufenthalt inklusive. Für jedes Aktivitätslevel ist etwas dabei: naturnahes Yoga, eine kulinarische Reise, ein geführter Waldspaziergang oder Hotelkino. Dazu gibt es Schnupperstunden in Shinrin Yoku (japanisches Waldbaden), Shibashi Qi Gong (chinesische Atem- und Körperübungen), Pilates oder E-Biking.

Der Schweizerhof Flims gehört zu den führenden Yoga- und Wellness-Retreatorten im Land, das hat sich insbesondere unter Yogafans herumgesprochen. Die Yogawochen im Januar 2024 (11.-29. Januar 2024) werden schon von vielen Teilnehmerinnen als „Heimkommen“ empfunden. Täglich finden zwei Yoga- oder Achtsamkeitslektionen statt, die für Hausgäste kostenlos sind, aber auch auswärtige Teilnehmer sind herzlich willkommen. Jederzeit können Privatlektionen dazu gebucht werden.

### **Ein historischer Ruhe- und Kraftort in den Bergen**

Es ist kein Zufall, dass der Schweizerhof Flims seit dem Winter 2022/2023 ein besonderes Badehaus besitzt, gewöhnte man sich doch bereits in der ersten kleinen Badehütte am Caumasee 1880 an die Vorzüge des gesunden Schwimmens. Heute verfügt das Hotel über ein modernes 750 Quadratmeter grosses Badehaus mit Saunalandschaft, Natursteinpool mit Grandewasser, Dampfbad und Massageangeboten. Zum ganzheitlichen Erlebnis gehört eine Wasserwelt mit vitalisierenden und immunstärkenden Kaltwasser-Tauchbecken, Kneipp-Becken, Meersalz-Peeling und Erlebnisduche. Zudem ist der Schweizerhof Teilnehmer im Spa-around-Angebot von Flims Laax Falera.

Die Region im Bündnerland ist ein Ruhe- und Kraftort, das wussten schon illustre Gäste wie der Philosoph Friedrich Nietzsche. Eine Pergola zum Draussensitzen, eine Wärmebank und Kuschelecke drinnen – alles ist auf die völlige Entspannung ausgerichtet. So wählte man für das Badehaus mit seinen Massage- und Coachingräumen Fichtenholz, den Schutz- und Mutterbaum der Germanen. Ein energetisches Raumklima erzeugt auch der Fussboden aus natürlichen Mineralien und Pflanzenölen. Ein Highlight ist der Waldraum, der dank bodentiefer Fenster ins Grüne weist. Sein Mass von 108 Quadratmetern bezieht sich auf die Zahl der Einheit und Unendlichkeit.

### **Fast durchgehend geöffnet, inklusive eines Schweige-Retreats**

Das traditionelle Familienunternehmen Schweizerhof Flims wird bis zur Winter-Saison nur kurz schliessen, vom 29. Oktober bis 14. November 2023. Anschliessend, bis zum Nikolaustag, ist das Haus von mittwochs bis sonntags geöffnet; vom 6. Dezember bis Ostermontag, 1. April 2024 dann durchgehend.

In der Pause wird das Hotel allerdings für fünf Tage zum Ashram: Von Mittwoch, 1. bis Sonntag, 5. November lädt der Schweizerhof zu einem Schweige-Retreat mit Yoga, Meditation und sattvisch-veganer Ernährung. Ayurvedische Massagen, neues Wissen über die Bedeutung der Chakren und vollkommene Ruhe führen zu einer Reinigung von Körper und Geist. Das macht die ureigene innere Stimme wieder hörbar.

Weitere Informationen: [www.schweizerhof-flims.ch/wellness-badehaus](http://www.schweizerhof-flims.ch/wellness-badehaus)

### **Über den Schweizerhof Flims, Romantik Hotel**

Die Geschichte des Flimser Vier-Sterne-Hotel geht bis ins Jahr 1903 zurück. Da eröffnete der Schweizerhof Flims erstmals seine Türen. Seither hat sich das Romantik Hotel dem Wandel der Zeit angepasst, ohne dabei die Ursprünge zu vergessen – jüngst mit neuem Spa. Die historischen Gemäuer, das klassisch elegante Interieur, das vielseitige Kulturangebot und die Herzlichkeit der Gastgeber und Besitzerfamilie Schmidt mit ihrem Team sind seit jeher weit über die Region hinaus bekannt. Ergänzt wird diese Basis mit einem innovativen Wellbeing-Angebot, was von Waldbaden, über einem vielfältigen Wochenprogramm, bis hin zum im Dezember 2022 eröffneten Badehaus geht. Der neue Berg- und Waldspa erstreckt sich über 750 Quadratmeter und umfasst nebst einer finnischen Sauna mit Blick auf den Flimserstein, einer Bio-Arvensauna, einer Infrarotsauna, ein Dampfbad und Salzpeeling auch einen Yoga- und Meditationsraum, Behandlungsräume sowie das Naturstein-Hallenbad. Seit Dezember 2022 ist der Schweizerhof Mitglied des innovativen „Spa Around“-Angebot von Flims Laax Falera, hierbei können Hotelgäste die Spas von neun Tophotels der Destination mitnutzen.

In den schicken 48 Zimmern lässt es sich zur Ruhe kommen, denn obwohl mitten im Zentrum von Flims Waldhaus gelegen, ist das Haus umgeben vom hoteleigenen Park sowie dem Flimser Grosswald und in nächster Fussnähe zum Caumasee. Auch in der Kulinarik wird Klassik mit Moderne zelebriert – im eleganten Restaurant Belle Epoque kocht Küchenchef Jannik Moser eine leichte, marktfrische Küche mit französischem Akzent. Wer es privater mag, reserviert das Chambre d’hôte – das Gästezimmer, in dem die Besitzerfamilie des Schweizerhofs anno dazumal dinierte. Laue Sommertage geniesst man am besten auf der Jugendstil-Terrasse mit Blick ins Grüne oder der Dachterrasse. Die Bar und Lobby lädt zum stimmungsvollen Absacker ein. In den historischen Bankettsälen und -räumen lässt es sich dank modernster Technik genauso gut Tagen wie romantisch Heiraten.

Für weitere Informationen: [www.schweizerhof-flims.ch](http://www.schweizerhof-flims.ch)

#### **Schweizerhof Flims, Romantik Hotel**

Rudi Dadens 1  
7018 Flims Waldhaus  
Schweiz

Telefon: 0041 81 928 10 10

Email: [info@schweizerhof-flims.ch](mailto:info@schweizerhof-flims.ch)

#### **Für Presseinformationen und Bildmaterial:**

faulhaber Marketing GmbH  
Julia Faulhaber  
Landstrasse 43a  
8450 Andelfingen  
Schweiz

Telefon: 0041 44 500 21 98

Email: [jf@faulhaber-marketing.ch](mailto:jf@faulhaber-marketing.ch)