

*Early Bird Yoga am Caumasee, Abendspaziergang mit dem Ranger, kulinarische E-Bike-Tour*

## **Diesen Sommer spielt sich das Leben draussen ab**

*Flims, 19. April 2022* – Das Flims ein Naturparadies ist, weiss man. Das Schweizerhof Flims Romantik Hotel zeigt seinen Gästen diesen Sommer ab dem 24. Juni 2022 nun aber neue, entspannende und aufregende Facetten. Von Early Bird Yoga an einem der schönsten Bergseen der Schweiz, über spannende Abendspaziergänge mit dem Ranger, bis hin zu malerischen E-Bike-Touren mit genussvollen Höhepunkten. Tagsüber wird währenddessen drinnen gearbeitet. Der Spa wird umgebaut und erweitert und pünktlich zur kalten Saison im Dezember 2022 wiedereröffnet. Den Sommer über steht den Gästen weiterhin die vielfältigen Mental Wellbeing—Angebote zur Verfügung.

### **Die entspannende Wirkung der Natur entdecken**

Kurz vor Sonnenaufgang geht es auf einem 10-minütigen Spaziergang durch den Flimser Wald an den Caumasee. Der malerische Bergsee hat sich zu einem regelrechten Instagram-Spot entwickelt und tagsüber herrscht heiteres Treiben am Ufer und zu Wasser. In den frühen Morgenstunden aber geniesst man hier die Ruhe, den Duft der Bergflora und die Sicht auf den mystischen Dunst über dem ruhigen Wasser. Die Trainer und Trainerinnen des The Yoga Collective führen im Juli und August auf dem Holzdeck durch eine sanfte Yogalektion vor unvergesslicher Kulisse, während die Sonne langsam aufgeht. Für Hotelgäste ist das Angebot gratis, externe Gäste sind ebenfalls willkommen (Preis CHF 25). Hotelgäste starten aber auch an anderen Tagen bewusst und entspannt in den Tag: Entweder mit einem Yoga Sonnengruss auf der Hoteldachterrasse oder beim Waldbaden mit Gastgeberin Sandra Schmidt. Shinrin Yoku (Waldbaden) wird in Japan von der Krankenkasse übernommen. Dort wird Waldbaden bereits seit Jahrhunderten, seit den 80er-Jahren unter diesem Begriff, zur Vorbeugung von stressbedingten Krankheiten praktiziert. Bereits in den 90er-Jahren wurde wissenschaftlich belegt, dass das Immunsystem gestärkt und Stress abgebaut wird.

### **Den Geschichten der Natur lauschen**

An vier Daten nimmt Christian Malär, der 40 Jahre lang Förster in Flims/Trin war, die Schweizerhof-Gäste mit auf einen Abendspaziergang der besonderen Art. Um 20.30 Uhr, kurz vor Sonnenuntergang, geht es für eine Stunde der Dunkelheit entgegen. Direkt beim Hotel sticht die Gruppe in den Wald auf eine gemütliche Tour vorbei an Jahrhundert alten Buchen, Totholz und Bäumen, wo der Specht seine Insektenreservoirs findet. Malär kennt jede Geschichte, die der Flimser Wald zu erzählen hat und teilt sein Wissen gerne mit Interessierten. Noch heute engagiert er sich passioniert für den Schutz seltener Vogelarten und deren Brutstätten sowie des Wildbestands in der Rheinschlucht.

### **Hoch zu Bike die Gegend erkunden**

Wer lieber etwas rassiger unterwegs ist, leiht sich im Hotel ein Mountain Bike oder mietet sich ebenfalls direkt im Hotel ein E-Bike. Einmal in der Woche nimmt ein Schweizerhof- Mitarbeitender die Gäste mit auf eine kleine Schnuppertour und zeigt Tipps und Tricks fürs Biken in den Bergen. Für alle, die sich auf eigene Faust auf Entdeckungstour begeben möchten, hat das Receptions-Team Routenvorschläge für jedes Fitnesslevel parat und zeigt die malerischsten Picknickplätze. Den Picknickkorb, gefüllt mit Leckereien aus der Region bestellen die Gäste im Hotel – oder sie buchen den E-Bike Kulinarik Trail. Das neue Gastronomie-Erlebnis führt von Flims Dorf durch die idyllische Waldlandschaft nach Sagogn und über Castrisch der beeindruckenden Rheinschlucht entlang nach Valendas und zurück nach Flims Dorf. Um 10 Uhr wird in Sagogn im Restaurant VISTA das Frühstück serviert, um 12.30 Uhr das Mittagessen im Gasthaus am Brunnen in Valendas und der süsse Abschluss auf der Schweizerhof Dachterrasse mit Blick in die Bergwelt.

### **Neues entsteht, die Geschichte lebt weiter**

Das Schweizerhof Flims, Romantik Hotel vergisst trotz der innovativen und modernen Angebote seine stolze Geschichte nie. Die Nostalgie ist nicht nur im Interieur sichtbar, sondern schwingt auch bei den Angeboten mit. Wie schon früher üblich gibt es ein Wochenprogramm, wo Gäste je nach Lust und Laune an verschiedenen Aktivitäten teilnehmen können. Sei es Waldbaden, Yoga und Klangmeditationen oder die Hotelführung zur Geschichte des Hauses mit Therese Schmidt, Seniorchefin der 3. Generation und der Sunset Apéro auf der Dachterrasse.

Eine Referenz an vergangene Zeit mit modernster Wellbeing-Infrastruktur wird auch das neue Badehaus. Während das Naturstein-Hallenbad erhalten bleibt, entsteht zusätzlich ein neuer Spa. Im Einklang zum bestehenden Angebot wird auch hier bewusster Genuss und ganzheitliche Erholung im Fokus stehen.

Bis zur Eröffnung des Badehaus Dezember 2022 wird fleissig gebaut. Davon werden die Gäste diesen Sommer aber nicht viel mitbekommen, denn gearbeitet wird nur tagsüber. Dann, wenn die Hotelgäste sich von der Flimser Bergwelt begeistern lassen – den Eintritt an den Caumasee und das Minibar-Angebot offeriert das Schweizerhof-Team seinen Gästen diesen Sommer.

Daten Early Bird Yoga am Caumasee: 10. Juli 2022, 17. Juli 2022, 24. Juli 2022, 31. Juli 2022, 07. August 2022

Daten Abendspaziergang mit Christian Malär: 9. Juli 2022, 30. Juli 2022, 20. August 2022, 10. September 2022

### **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. 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, einem extensiven Yogaprogramm bis hin zur Wellnessoase mit Naturstein-Hallenbad geht. In den schicken 48 Zimmer und Suiten 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 Sören Pajewski 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.

### **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  
Marie-Louise Emch  
Landstrasse 43a  
8450 Andelfingen  
Schweiz

Telefon: 0041 44 500 21 98

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