

Vier Tage im Engadin für Herz, Stressbewältigung und mehr Resilienz

Erstmals finden vom 8. bis 11. November 2023 in Pontresina die Engadin Gesundheitstage statt. Sie widmen sich den Themen Stressbewältigung und Stärkung der Resilienz inklusiv Checks von Herz, Gefässen und Muskulatur.

St. Moritz, 14.06.2023 – Immer mehr Menschen überschreiten heute regelmässig ihre Belastungsgrenzen. Job, Partnerschaft, Familie, Vereinsleben und Hobby unter einen Hut zu bringen, ist für viele zu einer grossen Herausforderung geworden. Erschöpfungszustände mit sowohl psychischen als auch körperlichen Krankheitssymptomen nehmen zu und führen zu Ausfällen am Arbeitsplatz und zuhause. Gesundheitliche Einschränkungen können sich mit der Zeit akzentuieren und sogar die Phase nach der Pensionierung beeinflussen. Der Erhalt der eigenen Gesundheit sollte aber nicht einfach an Ärzte und Therapeutinnen delegiert werden. Jeder kann selbst viel für das eigene Wohlbefinden tun. Wer sich aktiv darum kümmert, präventiv wie auch zur Regeneration, wird langfristig Erfolg haben.

Hier setzen die ersten Engadin Gesundheitstage an, welche die Thematik aus schul- und alternativmedizinischer Sicht beleuchten und sich sowohl an Berufstätige als auch an interessierte Pensionierte wenden: «Wir möchten Hilfestellungen bieten und Anleitungen geben, damit Betroffene Warnsignale frühzeitig erkennen und ihre Herausforderungen bewältigen können, ohne daran zu zerbrechen. Im Gegensatz zur Arztpraxis haben die Experten hier viel Zeit», erklärt Oliver Knick. Er ist für Konzept und Projektleitung der Gesundheitstage verantwortlich.

Entschleunigende Erlebnisse

Im Fokus der Gesundheitstage stehen die Auswirkungen von Stress auf Herz, Kreislauf und Gefässe, die Bewältigung von Hektik und die Stärkung der Resilienz. Das Engadin biete die ideale Umgebung für dieses Programm, findet Jan Steiner, Brand Manager und Geschäftsleitungsmitglied von Engadin Tourismus: «Das Engadin und ganz besonders Pontresina, das in einem ruhigen, windgeschützten und sonnigen Seitental liegt, sind prädestiniert für entschleunigende Erlebnisse und die Rückbesinnung auf sich selbst, fernab von Stress und Hektik», sagt Steiner.

Es warten Check-ups und persönliche Beratung, offene Sprechstunden, relevante Referate und spannende Gespräche auf die Gäste, welche eine medizinische Standortbestimmung wünschen. Namhafte Fachleute werden den Teilnehmenden individuelle Rezepte, Verhaltensänderungen und Übungen zur Stärkung von Körper und Geist vorschlagen. «Inmitten der Alpenwelt des Engadins haben wir exklusiv Top-Expertinnen und -Experten engagieren können», freut sich Oliver Knick.

Spezialisten aus Gesundheit und Medizin vor Ort

So kümmert sich der bekannte Herz- und Gefässchirurg Prof. Dr. med. Sacha Salzberg von Swiss Ablation Zürich, um die Gäste. Facharzt für Venen und Arterien ist Dr. med. Jürg Traber, Chefarzt Venenklinik Bellevue, Kreuzlingen. Auf körperliche und mentale Beweglichkeit hat sich Dr. Dr. Theo Kalbermatter, Chiropraktor, Emmenbrücke, spezialisiert. Als Vertreter der Traditionellen Chinesischen Medizin wird Prof. Dr. tcm univ. Dr. med. Yiming Li, TCM Ming Dao, Swiss TCM Uni Bad Zurzach, vor Ort sein. Ursula

Maloja
Sils
Silvaplana
St. Moritz
Pontresina
Celerina
Samedan
Bever
La Punt Chamues-ch
Madulain
Zuoz
S-chanf

Seite 2

Wenk, Therapeutin für alternative Heilmethoden, wird sich mit ihrem Team dem Thema Entspannung und Resilienz widmen.

Oliver Knick ist selber kein Unbekannter in der Gesundheitswelt: 2003 bis 2007 sowie 2012 organisierte er für die TV-Sendung «Gesundheit Sprechstunde» die erfolgreichen «Gesundheitsschiffe», die der Früherkennung von Krankheiten und der Gesundheitsförderung in der Schweiz dienen. «Dass so viele Koryphäen aus der Medizin dem Gast in so konzentrierter Weise zur Verfügung stehen, gibt es meines Wissens sonst nicht», sagt Markus Meier, Geschäftsleiter von Kuoni Sports Travel - Ochsner Sport Travel, eine Spezialistenmarke der DER Touristik Suisse AG. Kuoni Sports Travel bietet die Pauschalarrangements für die Gesundheitstage an. Die Gäste haben die Wahl zwischen zwei renommierten Hotels, dem traditionellen Fünfsterne-Haus Grand Hotel Kronenhof und dem Familien- und Ferienhotel Saratz mit vier Sternen. Die Preise beginnen bei 1490 Franken pro Person im Saratz-Doppelzimmer. Sämtliche Gesundheitsdienstleistungen sind im Preis inbegriffen.

Weitere Informationen: kuonisports.ch/sportreise/gesundheitstage

Medienkontakt für weitere Informationen

Engadin Tourismus AG

Jan Steiner, Brand Manager Engadin

081 830 08 11 / jan.steiner@engadin.ch

www.engadin.ch