

BALANCE STATT BURNOUT

ZURÜCK ZUR INNEREN KRAFT

IHR VIERTÄGIGES RETREAT FÜR ECHTE REGENE-
RATION UND NACHHALTIGE VERÄNDERUNG

DO-SO, 30.10. – 2.11.2025



Fühlen Sie sich ausgebrannt, ständig gestresst und fragen Sie sich, wann Sie das letzte Mal wirklich durchgeatmet haben? Damit sind Sie nicht allein. Aktuell zeigen über 1,6 Millionen Menschen in der Schweiz deutliche Anzeichen von Überlastung und Burnout-Gefährdung. Höchste Zeit, innezuhalten und neue Kraft zu tanken!

VOM STRESSMODUS ZURÜCK INS GLEICHGEWICHT

Dieses Retreat ist weit mehr als nur ein entspannendes Wochenende: Sie erhalten konkrete Instrumente und praktische Tipps, mit denen Sie Ihren Alltag neu gestalten können, um zukünftiger Erschöpfung vorzubeugen.

ERLEBEN SIE DIE HEILENDE KRAFT DER BERGE

Ein Retreat zur Stressbewältigung braucht ein Umfeld, das bewusst zur Ruhe einlädt und die Sinne beruhigt. Sils im Oberengadin bietet hierfür den idealen Rahmen. Der Energie- und Kraftort liegt auf 1'803 m ü.M. und verwöhnt Sie mit 320 Sonnenstunden pro Jahr. In der grossartigen Seen- und Berglandschaft erfahren Sie positive Lebensenergie und tiefgehende Entspannung. Das einzigartige alpine Klima, die absolute Ruhe, die ausgezeichnete Kulinarik und die Möglichkeit zur körperlichen Bewegung fördern Ihr Wohlbefinden nachhaltig. Zusätzlich wirkt das unvergleichliche Licht des Südens, mit welchem das Oberengadin gesegnet ist, unterstützend und regenerierend auf Körper und Geist.



„Lassen Sie los und finden Sie Ihre Balance.“

DAS ERWARTET SIE:

- Inspirierende Vorträge zu Stressbewältigung, Selbstreflexion und Achtsamkeit
- Persönliche Standortbestimmung mit dem wissenschaftlich fundierten GPI©-Persönlichkeitstest
- Intensive Einzelcoachings, in denen individuell auf Ihre persönliche Situation eingegangen und massgeschneiderte Lösungen entwickelt werden
- Kraftvolle Gruppenübungen für gegenseitige Unterstützung und Motivation
- Achtsamkeitsübungen Indoor und Outdoor in der einzigartigen Natur des Engadins

Neben dem vielseitigen Programm bleibt Ihnen ausreichend Zeit zur Erholung. Nutzen Sie die zahlreichen Annehmlichkeiten des Parkhotel Margna mit Wellness- und Sportangeboten und erfahren Sie echte Regeneration und Entspannung.

DAS PARKHOTEL MARGNA: STILVOLL UND UNKOMPLIZIERT

Das Vier-Sterne-Superior-Hotel erzählt eine mehr als 200-jährige Geschichte: Im ehemaligen Patrizierhaus des Engadiner Zuckerbäckers Johann Josty und in den weiteren Hotelgebäuden gleicht kaum eines der 57 Zimmer dem anderen. Authentizität und Einzigartigkeit stehen im Vordergrund: In den modern interpretierten Arvenholzzimmern wie auch in den öffentlichen Räumen mit antiken Gemälden.



AUTHENTISCH
UND
EINZIGARTIG.
SEIT 1817



Das grosszügige Anwesen in der lichtdurchfluteten Ebene zwischen Silser- und Silvaplannersee umfasst einen Hotelgarten mit mächtigen Bäumen, drei Restaurants, die Hotelbar, die Butia sowie den Genuss-keller «il Suler» mit Vinoteca, Fumuar und Kino.

Dazu einen Wellnessbereich, den Toko-Wachsraum und Bike-Waschplatz, den hoteleigenen Golf- und Tennisplatz sowie die Tiefgarage mit 43 Gästeparkplätzen und sieben Elektroladestationen. Ein eigenes Ruderboot auf dem Silsersee, Wanderwege und Biketrails direkt ab dem Hotel sowie die Lage an der Strecke des Engadin Skimarathons werden von den Gästen besonders geschätzt. Das Margna wurde von Schweiz Tourismus als Snow Sports Hotel und als Swiss Bike Hotel zertifiziert.

Kulinarische Freuden sind unser alpinen Frühstück, der Lunch in der Stüva oder auf der windgeschützten Sonnenterrasse, und das tägliche 4-Gang-Abendmenü im Restaurant dal Parc, dem Herzstück der Margna-Gastronomie.



PERSÖNLICHE BEGLEITUNG DURCH ERFAHRENE EXPERTEN



Anita König begleitet das Retreat im Bereich Achtsamkeit. Als ausgebildete Pflegefachfrau, Klangtherapeutin sowie Achtsamkeits- und Meditationslehrerin bringt sie ein tiefes Gespür für innere Balance und heilsame Präsenz mit. Ihre Arbeit ist geprägt von Ruhe, Tiefe und einem achtsamen Zugang zum Menschsein. Während des Retreats schafft sie Räume, in denen die Teilnehmenden sich selbst näherkommen, zur Ruhe finden und neue Kraft schöpfen können.

200 PROZENT GMBH

Mit seiner 200 Prozent GmbH begleitet Ronnie Hürlimann gemeinsam mit seiner Ehepartnerin Julia Menschen, die sich in überfordernden Berufssituationen befinden. Ihr Ziel: den Weg zurück in einen erfüllten Arbeitsalltag und hin zu mehr Leichtigkeit und Unbeschwertheit im Leben.



Ronnie Hürlimann kennt aus eigener Erfahrung, was es heisst, in der beruflichen und persönlichen Krise zu stecken. Als zertifizierter systemischer Coach und Experte für Selbstvermarktung im Berufsleben fand er nach einer Entlassung und Burnout mit 52 Jahren neue Perspektiven. Ronnie begleitet Sie empathisch und praxisnah zu mehr Klarheit und einem erfüllteren Arbeitsleben.

TERMINE 2025

DO-SO, 30.10. – 2.11.2025

Das Angebot beinhaltet folgende Leistungen:

- 3 Übernachtungen inklusive alpinem Frühstücksbuffet
- täglicher Lunch in der Stüva 1817 und 4-Gang-Abendmenü in unserem Restaurant dal Parc
- Retreat-Programm mit Vorträgen, persönlicher Coaching-Sitzung, GPI©-Persönlichkeitstest, Achtsamkeitsübungen
- 50-minütige Ganzkörpermassage
- Zugang zum Spa „la Funtauna“
- alle weiteren Margna-Inklusivleistungen

Preis pro Person im Doppelzimmer Margna CHF 1'350

Preis für eine Begleitperson im Doppelzimmer Margna CHF 555, ohne Teilnahme am Retreat, inklusive Frühstück

Preis pro Person im Einzelzimmer Grandlit CHF 1'470

Andere Zimmerkategorien und Verlängerungsnächte auf Anfrage.

Preisänderungen vorbehalten. Stand 09/2025.

Das Retreat vom 30.10. - 2.11.2025 findet definitiv statt.

HOLEN SIE SICH IHRE LEBENSENERGIE ZURÜCK!

Verlassen Sie das Retreat mit neuer Klarheit, tiefer Regeneration und konkreten Tools, die Sie in Ihrem Leben und Alltag unterstützen und dauerhaft begleiten.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt – sichern Sie sich Ihren Platz.

Jetzt buchen

Telefon: +41 81 838 47 47

E-Mail: info@margna.ch

Mehr erfahren: www.margna.ch



PARKHOTEL MARGNA

Via da Baselgia 27 | CH-7515 Sils-Baselgia

Telefon +41 81 838 47 47

www.margna.ch | info@margna.ch

