

VALSANA

**SUMMER
2022**



VALSANA HOTEL AROSA

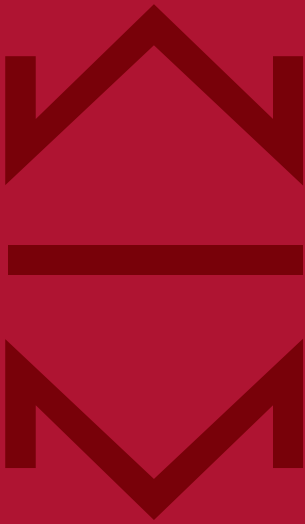
Made for sunny days – Ihr Platz an der Sonne, für den Sommer 2022. Urlaub leicht und ungezwungen, zum Loslassen und Wohlfühlen. Hier, auf über 1.800 Metern über dem Meeresspiegel, atmen Sie frische Bergluft ein und den Trubel des Alltags aus. Streben dem Himmel entgegen, bei leichtem Yoga – oder entdecken die unberührte Landschaft der Bündner Berge. Es blüht, es summt, es grünt, in Arosa. Und Sie mittendrin, bei Ihren Ferien nahe an der Natur. Und ohne schlechtes Gewissen! Schliesslich agieren wir seit 2019 komplett klimaneutral.

**Willkommen Sommer, willkommen zu Ihrer entspannten Auszeit.
Treten Sie ein und kommen Sie an. Relax and enjoy, wir freuen uns auf Sie!**

CLAUDIO LAAGER

Hoteldirektor

**NATUR AKTIV
UND BEWUSST
ERLEBEN**



MOVING MOUNTAINS

Inspiziert von der Schönheit und der Geschichte der Berge, die uns umgeben, haben wir ein ganzheitliches Ferienprogramm erschaffen, um Ihre Vitalität zu fördern, um die Natur neu zu erleben und Spass und Freude zu zelebrieren. Moving Mountains ist wissenschaftlich fundiert und beruht auf den fünf Säulen MOVE, PLAY, NOURISH, REST und GIVE. Sie wählen, welche Säulen Sie für Ihr persönliches Wohlbefinden berücksichtigen möchten – oder ob Sie sich gar für eine komplette Moving Mountains Reise entscheiden.



WEIL WIR NIE AUFHÖREN SOLLTEN, ZU SPIELEN

PLAY. Das bedeutet Abtauchen in die Natur. Aber auch Eintauchen in die Kultur. Authentische Erfahrungen, geschaffen, um unsere Region erlebbar zu machen. Aktivitäten, die nichts anderes im Sinn haben, als unvergesslichen Spass. Graubünden als Lebens- und Urlaubsort erfahren, spannende Menschen kennenlernen und ihren Geschichten lauschen. Begleiten Sie Hoteldirektor Claudio Laager zum Fischen am Urdensee – oder beobachten Sie mit ihm gemeinsam Steinböcke. Machen Sie sich auf die Pirsch nach dem besten Schnappschuss bei der Frauenschuh-Blüte, oder lassen Sie Kindheitserinnerungen hochkommen, beim Stockbrot backen.



**DER SOMMER
WIRD PLAYFUL**





CLAUDIOS DINNERCLUB

ABENDESSEN BEIM HOTELDIREKTOR ZU HAUSE

Claudio Laager – er ist nicht nur Hoteldirektor, sondern auch Jäger, Fischer, Snowboarder und passionierter Koch. Vor allem ist er aber ein echter Bündner, durch und durch. Am 6. und am 20. August lädt er ein, zu Claudios Dinner Club. In exklusivem Kreise in seinem privaten Zuhause führen gesellige Stimmung und interessante Anekdoten durch den Abend. Auf den Tisch kommen natürlich nur authentische Bündner Spezialitäten, gemeinsam zubereitet mit dem Hoteldirektor. Melden Sie sich per Mail oder per Telefon an und wohnen Sie diesem einmaligen Event bei – die Plätze sind begrenzt.





MOVING MOUNTAINS PLAY

EMPOWERING EXPEDITIONS

(Zeitraum Juni bis September)

GESCHENKE DES WALDES –

Pilze und Beeren sammeln

SELBSTGEMACHT –

Kräutersalz oder -öl zum Mitnehmen

EINZIGARTIGES FOTOMOTIV –

Wilde Orchideen in Arosa

DAS ERSCHAFFEN IM FOKUS –

Stockbrot und Finnenkerzen

CLAUDIOS DINNER CLUB –

Abendessen beim Hoteldirektor

CURATED ADVENTURES

(Zeitraum Juni bis September)

WORKOUT FÜR KÖRPER UND GEIST –

Stand-Up-Paddling auf dem Obersee

GLEICHGEWICHT UND FEINGEFÜHL –

Steinmännli bauen am Weisshorn

GARANTIERTE ERFRISCHUNG

BEI UNTER 10°C –

Schwimmen im Bergsee

ZWISCHEN BERG UND WASSER –

Fischen am Urdensee

EINS MIT DER NATUR –

Auf den Spuren der Steinböcke und Gämsen

AUF DER PIRSCH –

Wild beobachten, ganz bequem





DER UMWELT ZULIEBE WIR SIND GREEN GLOBE ZERTIFIZIERT

Urlaub mit gutem Gewissen: seit 2019 wird die Tschuggen Collection komplett klimaneutral betrieben. Mit der Green-Globe Zertifizierung, welche wir dieses Jahr erhalten haben, sind wir noch einen Schritt weiter gegangen und zählen somit zu den nachhaltigsten Premiumhotelgruppen der Schweiz. Das Valsana Hotel nimmt hier sicher eine Vorreiterrolle ein – mit unserem Eisspeicher gewinnen wir die gesamte Heizleistung der drei Gebäude durch die eigene Abwärme und Erdsonden in Kombination mit Wärmepumpen. Darüber hinaus wird ausschliesslich zertifizierter Strom aus Alpiner Wasserkraft verwendet. Doch auch im täglichen Hotelgeschehen wird Umweltliebe gelebt: Wir agieren weitgehend paperless, achten auf bestmögliche Energieoptimierung, verzichten, wo möglich, auf Verpackungsmaterial und arbeiten mit lokalen Produzenten und Partnern zusammen.

VALSANA, WHAT'S UP? EVENTS UND HIGHLIGHTS

Natürlich ist auch dieser Sommer gespickt mit spannenden Events, welche Sie sich nicht entgehen lassen dürfen. Sicher ein Highlight ist der Besuch des Fernsehkochs Fabian Zbinden, welcher uns beim morgendlichen Yoga, Pilze und Beeren sammeln im Wald begleitet. Bike-Camps lassen Sie die Bündner Wälder auf zwei Rädern erkunden, während Kultur-Veranstaltungen Musik und Kunst in den Vordergrund stellen.

NISSEN-CUP	FREITAG, 1. BIS SAMSTAG 2. JULI 2022
ALPINE TRAIL & YOGA CAMP AROSA (WOMEN CAMP)	FREITAG, 8. BIS SONNTAG, 10. JULI 2022
HÖRNLI TRAILJAGD	FREITAG, 15. BIS SONNTAG, 17. JULI 2022
NATIONALFEIERTAG	SONNTAG, 31. JULI BIS MONTAG, 1. AUGUST 2022
FAMILY BIKE VIBES	FREITAG, 5. BIS SONNTAG, 7. AUGUST 2022
FABIAN ZBINDEN X VALSANA	FREITAG, 26. BIS SONNTAG, 28. AUGUST 2022
AROSA JAZZ	DONNERSTAG, 11. BIS SAMSTAG, 13. AUGUST 2022
GRISCHA TRAIL RIDE	DONNERSTAG, 25. BIS SONNTAG, 28. AUGUST 2022
AROSA CLASSIC CAR	DONNERSTAG, 1. BIS SONNTAG, 4. SEPTEMBER 2022
TRAIL RUN AROSA	SAMSTAG, 10. SEPTEMBER 2022

FABIAN ZBINDEN X VALSANA HOTEL

Fabian Zbinden – Koch, Unternehmer, Speaker, Meditations-Enthusiast. Früher kochte er für die Stars in Hollywood: Madonna und David Beckham gehörten zu seinen Gästen. Nun besinnt er sich auf seine Wurzeln, oder besser – aufs Wurzelgemüse – denn der Berner setzt auf vegane Gerichte. Mit diesem Background passt er perfekt zu uns ins Valsana, finden Sie nicht? Genau deshalb laden wir ihn ein – und Sie natürlich auch, seinen „Plant Based Secrets“ auf die Spur zu gehen. Unser Credo? Mindfulness – bewusster Genuss, ganz nahe an der Natur.

FABIAN ZBINDEN X VALSANA HOTEL

FREITAG, 26. AUGUST 2022

Anreise und gemeinsames Abendessen im Twist.

SAMSTAG, 27. AUGUST 2022

A MINDFUL DAY MIT DEM FERNSEHKOCH

Mit Morning Activation und Meditation starten wir in den Tag. Im Wald sammeln wir Pilze und Beeren, die wir dann an der offenen Feuerstelle zubereiten. Am Abend geht's hoch ins Schwesterhotel Tschuggen Grand Hotel, wo wir aus der Suite Wild beobachten. Den Abend lassen wir im Twist ausklingen. Bitte bedenken Sie, dass hier Journalisten vor Ort sein werden, um den Tag zu begleiten.

SONNTAG, 28. AUGUST 2022

Frühstück und Abreise.



NOURISH. STRENGTHEN. HEAL. UNSER NEUES SPA-KONZEPT

Schweiz, Land der schneebedeckten Berge und der kristallklaren Seen. Inspiriert von ebendieser Szenerie ist unser neues Spa Konzept im Einklang mit der Natur entstanden. Ein holistischer Ansatz zur Vereinigung von Körper und Geist. Die Grundlage des neuen Konzepts bieten neueste, medizinische Erkenntnisse und innovative Technologien, aber auch die Integration von Naturheilkunde. Reinigende, entschlackende, erneuernde und stärkende Behandlungen führen zu strahlender Schönheit, blühender Vitalität und ganzheitlichem Wohlbefinden. Dafür verwenden wir ausschliesslich Spa-Produkte mit biologischen oder zertifiziert natürlichen Inhaltsstoffen.

Lassen Sie sich im Valsana Spa beraten.



