



AUSZEIT IM BERGELL

Atemtherapie · Workshops · Sein

Mit Annina Salis · 13.–16. Juli 2026 · KulturGasthaus Pontisella, Stampa

Vier Tage für Körper, Seele und Geist – mit Meditationen, Atemübungen und praxisnahen Workshops zu Resilienz, Selbstfürsorge und Lebensfreude. Eingebettet in die stille Weite des Bergells, im KulturGasthaus Pontisella.

Wie gelingt Erholung trotz Stress? Wie bleibt der Kontakt zu mir selbst lebendig? Wie geht Abgrenzen, ohne Offenheit zu verlieren? Diesen Fragen gehen wir gemeinsam auf den Grund.

Wo

KulturGasthaus Pontisella, Stampa

Kosten

Ab CHF 850 inkl. Übernachtung, Frühstück & Verpflegung

Für wen

· Paare · Freund:innen · Einzelpersonen
· Berufs(un)tätige bis Senior:innen

Plätze limitiert

Min. 6 · Max. 14 Teilnehmer*innen · Jetzt reservieren!



GESUND UND GENUSSVOLL DURCH KRISENZEITEN

Eine 4-tägige Auszeit für Körper, Seele und Geist im Bergell

Es gibt Orte, die öffnen das Herz.

Das Bergell ist ein solcher Ort.

Beim Blick steil hoch zu den Felskämmen oder hinaus in die blaue Weite des Tals können Körper und Seele butterweich werden. Der Alltag daheim wirkt weniger dringlich, was nach Aufmerksamkeit schrie, wird pastellig sanft und ruhig.

Tief durchatmen fällt dann besonders leicht. Weit öffnende Atemzüge, die ein Gefühl von Verbundenheit schenken – mit sich selbst und mit der Welt.

Solche Gefühle von Hoffnung, Weite und Vertrauen gewinnen gerade in verunsichernden Zeiten an Bedeutung.

Das Retreat im KulturGasthaus Pontisella Stampa bietet:

- Zeit für eine vertiefte Auseinandersetzung mit Körper, Seele und Geist
- Einfache Körper- und Atemübungen für eine alltagstaugliche Praxis
- Kompaktes Hintergrundwissen zu Nervensystem, Stressregulation und nachhaltiger Gesundheit
- Impulse zur Vertiefung von Freundschaften und Partnerschaft
- Raum für Reflexion, Erholung und individuelle Entdeckungen im wunderschönen Bergell

Der Tag beginnt mit einer Meditation und aktivierenden Atemübungen. Schon duftet dir im Garten der reich gedeckte Frühstückstisch entgegen. Die Vormittage stehen dann für Einzelbehandlungen zur Verfügung (separat buchen und mehr Info) - und die restliche Zeit gestaltest du frei. Auf Wunsch können Ausflüge und kurze Wanderungen organisiert werden. Jeweils am frühen Abend erwarten wir dich dann zurück im Pontisella und für 4 lebendige und praxisnahe Workshops. Hier erforschen wir gemeinsam, wie auch in herausfordernden Zeiten innere Sicherheit, Resilienz und Lebensfreude gestärkt werden können.

Bevor es dann Zeit fürs Abendessen wird, kannst du das Erfahrene in einer entspannenden Meditation nachklingen lassen.

Wir freuen uns auf mindestens 6 bis maximal 14 Teilnehmer*innen. Die Bettenanzahl im Pontisella ist begrenzt. Darüber hinaus stehen im Tal aber weitere Übernachtungsmöglichkeiten zur Verfügung. Nehmt in diesem Fall mit uns Kontakt auf.



MONTAG – 13.07.2026

bis 15:00	Anreise / Check-in
11:00 – 14:30	Atemtherapie Einzelsitzung à 60 Min. (optional, separat buchbar)
15:30 – 16:30	Offizieller Start bei Kaffee, Tee & Kuchen
17:00 – 18:30	Workshop 1: «Ankommen – ein kleines 1x1 des Nervensystems»
18:30 – 19:00	Entspannende Atemübungen & Meditation im Garten
ab 19:00	Abendessen selbst organisiert / auf Wunsch einfaches Abendessen im Pontisella-Garten

DIENSTAG – 14.07.2026

08:00 – 08:30	Aktivierende Atemübungen & Meditation im Garten
08:30 – 09:30	Gemeinsames Frühstück
09:30 – 13:00	Atemtherapie Einzelsitzung à 60 Min. (optional, separat buchbar)
17:00 – 18:30	Workshop 2: «Für mich da sein – wie geht Selbstfürsorge im Alltag?»
18:30 – 19:00	Entspannungsübungen & Meditation im Garten
ab 19:00	Abendessen selbst organisiert / auf Wunsch einfaches Abendessen im Pontisella-Garten

MITTWOCH – 15.07.2026

08:00 – 08:30	Aktivierende Atemübungen & Meditation im Garten
08:30 – 09:30	Gemeinsames Frühstück
09:30 – 13:00	Atemtherapie Einzelsitzung à 60 Min. (optional, separat buchbar)
17:00 – 18:30	Workshop 3: «In Frieden leben – welche Grenzen sind für mich wichtig?»
18:30 – 19:00	Entspannende Atemübungen & Meditation im Garten
19:30	Gemeinsames 3-Gang-Abendessen mit regionalen Bioprodukten

DONNERSTAG – 16.07.2026

08:00 – 08:30	Aktivierende Atemübungen & Meditation im Garten
08:30 – 09:30	Gemeinsames Frühstück
10:00 – 12:00	Workshop 4: «Das Miteinander feiern – wie können wir einander stärken?»
12:00 – 14:00	Gemeinsames Mittagessen & offizielles Ende des Retreats
14:30 – 18:00	Atemtherapie Einzelsitzung à 60 Min. (optional, separat buchbar)

Auf Wunsch können am Di & Mi Ausflüge und kurze Wanderungen im Tal organisiert werden.



KOSTEN

Für Pontisella-Gäste / Ein-/Zweitheimische

4 Tage Retreat · Meditationen, Übungen & Workshops (Preis gilt auch für Ein-/Zweitheimische)	CHF 400
3 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet, Kaffee & Kuchen, Abendessen Mittwoch, Lunch Donnerstag	CHF 450-550
Einzelzimmerzuschlag	CHF 150

Externe Teilnehmer*innen

4 Tage Retreat · Meditationen, Übungen & Workshops	CHF 450
Verpflegungspauschale (Kaffee & Kuchen, Abendessen Mittwoch, Lunch Donnerstag, Pausengetränke)	CHF 120

Frühbucherrabatt bis 30. April 2026: 5% · Anzahlung bei Anmeldung: 20% · Einzelsitzungen Atemtherapie separat buchbar (abrechenbar über Zusatzversicherung) · Stornierung bis 30 Tage vor Beginn möglich (abzgl. CHF 100 Bearbeitungsgebühr)



ANNINA SALIS

Komplementärtherapeutin (Methode Atemtherapie), Creative Coach, diplomierte Jazzsängerin und Musikpädagogin. Seit über 20 Jahren Musikjournalistin und Moderatorin für SRF Kultur. In ihrer Praxis **Atemraum Salis** in Zürich begleitet sie Menschen mit Körper, Atem und Stimme. Das Bergell gehört zu ihrem Leben seit Kindheitstagen. Anninas Grosstante war in Castasegna selbsternährende Kastanienbäuerin und mit ihren Schafen unterwegs zwischen Soglio, Brentan und Casnàcc.

Atemraum Salis · Geerenweg 11a · 8048 Zürich · www.anninasalis.ch · info@anninasalis.ch

Die **Ganzheitliche Atemtherapie** ist eine sanfte, wirksame Methode bei stressbedingten Beschwerden wie Schlafstörungen und psychosomatischen Symptomen. Sie begleitet auch in Lebenskrisen und biografischen Übergängen. Von den meisten Krankenkassen-Zusatzversicherungen mitfinanziert. www.atem-schweiz.ch



ANMELDUNG

Name / Vorname _____

PLZ/Ort _____

E-Mail _____

Telefon _____

Unterkunft ☐ Pontisella-Gast ☐ Extern ☐ Ein-/Zweitheimisch

Zimmer ☐ Doppelzimmer ☐ Einzelzimmer (+CHF 150)

☐ Ich möchte eine Einzelbehandlung Atemtherapie buchen (à 60 Min.) – bitte Kontakt aufnehmen.

☐ Ich möchte an Ausflügen / Wanderungen im Tal teilnehmen (Di und/oder Mi).

☐ Ich esse vegetarisch.

☐ Allergien: _____

☐ Fragen / Bemerkungen: _____



Anmeldung per Mail (info@anninasalis.ch) oder Post (Atemraum Salis, Geerenweg 11a, 8048 Zürich)

Bitte beachte:

Solltest du deine Teilnahme am Retreat wider Erwarten absagen müssen, ist eine volle Stornierung bis 30 Tage vor Beginn abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von CHF 100 möglich; bei einer Absage bis 14 Tage vorher werden 50 % des Retreatpreises fällig, danach der volle Betrag – selbstverständlich kannst du jederzeit eine Ersatzperson stellen.

*Die Veranstalter behalten sich vor, aufgrund einer zu geringen Teilnehmer*innenzahl das Retreat abzusagen. In diesem Fall wird der vollständige Betrag umgehend zurückerstattet. Über die Durchführung des Retreats informieren die Veranstalter sobald die Mindestteilnehmer*innenzahl erreicht ist, und bis spätestens 2 Wochen vor Beginn.*