

# RÜCKZUG. REGENERATION. ENERGIE.

*Ihr viertägiges Retreat im  
Parkhotel Margna, Sils-Baselgia*

FR-MO, 14. - 17.03.2025

FR-MO, 27. - 30.06.2025

DO-SO, 30.10. - 2.11.2025



Spüren Sie die Stille der Berge, während Sie Ihre innere Balance neu entdecken. Das Parkhotel Margna in der Oberengadiner Hochebene ist der ideale Ort, um Körper und Geist zu regenerieren. Lassen Sie los und tanken Sie auf – für Ihr Wohlbefinden und Ihre Zukunft.

## KRAFTORT SILS

Sils ist ein Energie- und Kraftort auf 1'803 m ü. M. mit 320 Sonnentagen pro Jahr. Die Gäste empfinden in der grossartigen Seen- und Berglandschaft positive Lebensenergie und wohltuende Entspannung. Sie schöpfen Freude und Kraft aus dem Klima, der Ruhe, der Kulinarik und der körperlichen Bewegung. Zusätzlich wirkt das unvergleichliche Licht des Südens, mit welchem das Oberengadin gesegnet ist.

## EIN RETREAT FÜR KÖRPER UND SEELE

Wann haben Sie zuletzt innegehalten, um wirklich aufzutanken?

Das viertägige Retreat im Parkhotel Margna bietet Ihnen die Möglichkeit, die Signale Ihres Körpers neu zu verstehen und Werkzeuge für ein energiegelobtes Leben zu erlernen. Unter der Leitung von Ronnie und Julia Hürlimann entdecken Sie in Vorträgen, Coaching-Sessions und Achtsamkeitsübungen, wie Sie Ihre innere Balance dauerhaft stärken können.



## IHRE RETREAT-LEITER: EXPERTEN MIT PERSÖNLICHER ERFAHRUNG UND EMPATHIE



**Julia Hürlimann** ist zertifizierte ENSA-Instruktorin (Erste Hilfe Kurse für psychische Gesundheit) und berät im Auftrag der Pro Mente Sana-Stiftung. Sie spezialisiert sich auf Menschen, die mit Erschöpfungszuständen oder Burnout kämpfen. Ihre eigene Erfahrung mit Überlastung und ihre fachliche Expertise in der psychosozialen Beratung und im Ernährungscoaching ermöglichen es ihr, individuell angepasste Strategien für mehr Achtsamkeit und mentale Balance zu entwickeln. Julia versteht, wie herausfordernd diese Lebensphasen sind, und zeigt mit Einfühlungsvermögen und Klarheit den Weg zu mehr Resilienz.

**Ronnie Hürlimann** ist Systemischer Coach CP und Experte für Selbstvermarktung im Berufsleben. Nach einer Entlassung und einem Burnout mit 52 Jahren fand er durch intensive Selbstreflexion und Persönlichkeitsarbeit zu seiner Bestimmung. Heute nutzt er seine 30-jährige Erfahrung im Marketing und seine eigenen Einsichten, um Menschen in Umbruchphasen zu begleiten. Mit Empathie und praxisnahen Ansätzen zeigt er Wege aus der beruflichen Erschöpfung und bietet Perspektiven für einen Neustart.

# 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 59 Zimmer dem anderen. Authentizität und Einzigartigkeit stehen im Vordergrund: In den modern interpretierten Arvenholzimmern 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 Genusskeller «il Suler» mit Vinoteca, Fümuar und Kino.

Dazu einen Wellnessbereich, den Toko-Wachsraum und Bike-Waschplatz, den hoteleigenen Golf- und Tennisplatz sowie die neue 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 alpines 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.



# IHR WEG DER REGENERATION

ERLEBEN SIE DIE WIRKUNGSVOLLE VERBINDUNG VON  
ENTSPANNUNG UND PERSÖNLICHER WEITERENTWICKLUNG:

- Diverse Vorträge und Coaching-Sessions
- GPI©-Persönlichkeitstest zur Selbsterkenntnis
- Indoor- und Outdoor-Aktivitäten zum Thema Achtsamkeit
- Eine 50-minütige Ganzkörpermassage
- Zugang zu unserem Spa „la Funtauna“

## DATEN, PREISE UND DETAILS

FR-MO, 14.- 17.03.2025

FR-MO, 27.- 30.06.2025

DO-SO, 30.10.- 2.11.2025

- **CHF 1600 pro Person im Doppelzimmer Margna**, wenn beide Personen am Retreat-Programm teilnehmen
- **CHF 1600 für eine Person**, welche am Retreat-Programm teilnimmt, plus CHF 555 für die zweite Person, die nicht teilnimmt, im selben Doppelzimmer Margna
- **CHF 1780 im Einzelzimmer Grandlit**
- **CHF 1885 im Doppelzimmer Margna zur Einzelbenützung**
- Andere Zimmerkategorien und Verlängerungsnächte auf Anfrage

Im Preis enthalten: Drei Übernachtungen mit Frühstück, Lunch und 4-Gang-Abendmenü, Retreat-Programm, Vorträge, GPI©-Persönlichkeitstest, Achtsamkeitsübungen, Spa-Eintritt, 50-minütige Ganzkörpermassage sowie sämtliche Margna-Inklusivleistungen.

*Preisänderungen vorbehalten. Stand 12/2024. Das Retreat findet nur bei genügender Teilnehmerzahl statt.*



**GÖNNEN SIE SICH EINE AUSZEIT,  
DIE MEHR IST ALS NUR URLAUB.**

Im Parkhotel Margna verbinden sich stilvolle Eleganz und professionelle Begleitung zu einem prägenden Erlebnis. Lassen Sie die hektische Welt hinter sich und kehren Sie mit neuer Energie, Lebensfreude und wertvollen Tools für einen achtsamen Berufsalltag zurück nach Hause.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt – sichern Sie sich darum schon jetzt Ihren Platz.

**Sie erreichen uns für Buchungen oder weitere Informationen unter 081 838 47 47 oder auf [www.margna.ch](http://www.margna.ch).**



## PARKHOTEL MARGNA

Via da Baselgia 27 | CH-7515 Sils-Baselgia

Telefon +41 81 838 47 47

[www.margna.ch](http://www.margna.ch) | [info@margna.ch](mailto:info@margna.ch)

