

Medieninformation

Neu im Parkhotel Margna in Sils-Baselgia, Oberengadin: Viertägiges Retreat für Rückzug, Regeneration und Energie

Sils / Luzern, 14.1.2025 | **Die hektische Welt mit all ihren Ansprüchen hinter sich lassen: Das viertägige Retreat im Parkhotel Margna in Sils-Baselgia bietet die Möglichkeit, die Signale des Körpers neu zu verstehen und Werkzeuge für ein energiegelobtes Leben zu erlernen. Unter der Leitung von Ronnie und Julia Hürlimann entdecken die Teilnehmenden in Vorträgen, Coaching-Sessions und Achtsamkeitsübungen, wie sie ihre innere Balance dauerhaft stärken können. Die erste Durchführung findet vom 14. bis 17. März 2025 statt, weitere folgen im Juni und Oktober 2025.**

Für alle, die im Alltag immer funktionieren – aber innerlich längst spüren, dass etwas nicht mehr stimmt

Viele Personen kennen dies: Sie arbeiten, erledigen ihre beruflichen und privaten Aufgaben und halten durch. Nach aussen wirkt alles im Griff, doch innerlich fragen sie sich, wie lange sie dies noch durchhalten können. Die Tage ziehen vorbei, aber die Erschöpfung bleibt. Und statt mehr Energie zu finden, funktioniert der Autopilot weiter.

Das viertägige Retreat im Parkhotel Margna gibt die Möglichkeit, genau dort anzusetzen: Die Signale des Körpers zu verstehen. Wege zu entdecken, um die Energie dauerhaft zu schützen. Die innere Balance zu stärken, bevor der Akku endgültig leer ist.

Die Retreat-Leiter: Ronnie und Julia Hürlimann, Experten mit persönlicher Erfahrung und Empathie

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. Er nutzte seine 30-jährige Erfahrung im Marketing und entwickelte sein Coaching-Programm «Sichtwechsel» für Menschen, die sich in beruflichen Umbruchphasen befinden und den Mut zur Veränderung suchen. Mit Empathie und praxisnahen Ansätzen zeigt er Wege aus der beruflichen Erschöpfung und bietet Perspektiven für einen Neustart.

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 als Körpertherapeutin 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.

www.200prozent.ch

Erste Durchführungsdaten und eingeschlossene Leistungen

Freitag bis Montag, 14. bis 17. März 2025

Freitag bis Montag, 27. bis 30. Juni 2025

Donnerstag bis Sonntag, 30. Oktober bis 2. November 2025

In den Preisen eingeschlossen sind drei Übernachtungen mit Frühstück, Lunch und 4-Gang-Abendmenü, Retreat-Programm, Vorträge, GPI©-Persönlichkeitstest zur Selbsterkenntnis, Indoor- und Outdoor-Aktivitäten zum Thema Achtsamkeit, eine 50-minütige Ganzkörpermassage, Zugang zum Spa „la Funtauna“ sowie sämtliche Margna-Inklusivleistungen. [Hier geht es zur Angebots-Broschüre.](#)

Kraftorte im und ums Parkhotel Margna: Mit QR-Codes und Wanderführer zugänglich

Dr. Andrea Fischbacher, Leiterin der Forschungsstelle Kraft- & Kulturorte Schweiz, hat das Parkhotel Margna im Sommer 2024 energetisch geprüft und eine Vielzahl Kraftorte identifiziert. Davon wurden drei im Herrenhaus und fünf im Hotelpark ausgewählt. Diese Energiepunkte sind mit QR-Codes bezeichnet, mit denen die Erklärungen und Hintergründe gut verständlich abgerufen werden können.

Im Sommer 2025 erscheint zudem ein reich bebildeter Wanderführer mit vier leichten Wanderungen und mindestens je fünf ausgewählten Kraftorten. Diese Spaziergänge und Wanderungen können direkt vom Hotel aus unternommen werden.

Kurzportrait Parkhotel Margna

Das Parkhotel Margna in Sils Baselgia hat seine Wurzeln im 1817 erbauten Patrizierhaus des Zuckerbäckers Johann Josty. Heute hat das Viersterne-Superior-Hotel 59 Zimmer und Suiten sowie drei Restaurants und den Genusskeller. Das stilvolle und unkomplizierte Hotel zeigt sich nach den Erneuerungen von 2017 bis 2021 verjüngt, komfortabler und vielseitiger. Die historischen Mauern und Gewölbe sind elegant mit dem Komfort und dem Interieur der Gegenwart kombiniert. Der Umbau erfolgte mit Respekt vor der Geschichte des Hauses und mit dem Fokus auf Nachhaltigkeit. In den nationalen Hotelratings wurde die erfolgreiche Verjüngung mit Top-Platzierungen und einer Auszeichnung für die Gastgeber gewürdigt.

Die Margna-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.



Silser Ebene mit Halbinsel Chastè und Silsersee



Parkhotel Margna mit Sonnenterrasse



Ronnie und Julia Hürlimann



Kraftort-Blume des Parkhotels Margna

Weitere Medienbilder zur freien Verfügung: Flickr-Bilder-Download

Für weitere Medieninformationen und Vermittlung von Interviews:

Simona und Luzi Seiler
PARKHOTEL MARGNA
Via da Baselgia 27
7515 Sils Baselgia

Telefon: 081 838 47 47
simona.seiler@margna.ch
luzi.seiler@margna.ch
www.margna.ch

Peter Rüeegger
Heim Hotelmarketing
Wesemlinrain 20
6006 Luzern

Telefon: 077 465 77 91
rueegger@heim-hotelmarketing.ch
www.heim-hotelmarketing.ch