



GAZETTE

54







Geschätzte Bellevue-Gäste und -Freunde

Wann haben Sie das letzte Mal das Haus ohne Uhr und ohne Handy verlassen? Es dürfte in Ihrer Kindheit gewesen sein. Dabei könnte man es institutionalisieren, wie einen wöchentlichen Fastentag.

Ich selbst habe dieses «digitale Fasten» eher per Zufall entdeckt. Seither kommt es dann und wann zur Anwendung: Wenn ich an meinen freien Tagen schwimmen gehe, lasse ich Uhr und Handy zuhause – und bleibe dann meistens gerade in diesem Modus. Ein solcher Tag verläuft komplett anders. Er ist schlicht schöner, friedlicher, intensiver und erscheint einem länger. Man isst, wenn man Hunger hat, kehrt abends nach Hause, wenn es dunkel wird, verpasst die Nachricht, dass sich in Mexiko ein Busunglück ereignet hat und hört kein Gepiepse, das mahnt: Du sollst antworten und das Unerledigte erledigen. An einem solchen Tag erledigt man nichts.

Es tut gut, Tage zu erleben, in welchen man so sehr in der Welt ist, indem man so sehr aus ihr hinausgeht. Hat man den Mut, ohne Uhr und Telefon aus dem Haus zu gehen, gibt man auch die Kontrolle ab. Man kommt nicht umhin, seinem Umfeld zu vertrauen, sei es den Eltern, den Kindern, den Freunden, den Mitarbeitenden oder den Vorgesetzten.

Wollen Sie es auch mal ausprobieren? Ferien eignen sich ja bestens dazu. Der Hotelsafe wartet darauf, gefüllt zu werden – nicht nur mit Schmuck und Geld. In diesem Sinn und Geist sind auch unsere drei neuen Wochen «Care & Cure» gedacht, die wir auf den folgenden Seiten vorstellen. In der Stille der Berge aus der Welt hinaustreten, um das Hier und Jetzt besser wahrzunehmen. Auch Geniessen geht ja bekanntlich am besten, wenn man ganz bei der Sache ist.

Nun wünschen wir Ihnen eine unterhaltsame und interessante Lektüre der «Gazette», die wie immer erzählt, was im «Bellevue» gerade so läuft, was neu, altbewährt und wissenswert ist. Wir freuen uns sehr, wenn Sie wieder den Weg nach Adelboden finden. Wir sind da – für Sie.

Herzlich,
Franziska Richard



LERNEN VON DEN GÖTTERN

Skilehrer sind die guten Geister eines Wintersportortes. Sie müssen nicht einmal Gigi heissen und auch nicht aus Arosa kommen. Sie haben, so sagt man, eine Engelsgeduld, pädagogisches Geschick, schwingen elegant die Pisten hinunter und sind stets gut gelaunt. Worauf also warten, wenn Sie lange nicht mehr auf den Ski gestanden sind und merken, dass eine Auffrischung vonnöten ist? Privater Skiunterricht ist gut investiertes Geld. Sie lernen gezielt, machen rasch Fortschritte und profitieren von vielen Insidertipps. Die Skischule Adelboden bietet zu erschwinglichen Preisen Privatunterricht an; dies für Ski, Snowboard, Langlauf und Telemark.



Besser und sicherer skifahren – dank privatem Skiunterricht. Bild zvg

HÖHENLUFT

Klar doch, Langlaufen hat in unserem Tal nicht denselben Stellenwert wie Skifahren. Aber die Anhängerschaft wächst. Weil es den Körper stärkt und den Kopf befreit. Und weil man es auf einer der schönsten Hochebenen der Schweiz, der Engstligenalp, betreiben kann – erst noch von November bis Mai. Am Fusse des Wildstrubels ist das Naturerlebnis besonders imposant. 8 km lang sind die perfekten Loipen (klassisch und skating). Damit auch Engstligenalp-Fans rascher an den Ausgangsort gelangen, fährt der Shuttle-Bus neu einmal vormittags nicht nur bis zur Talstation Oey, sondern bis ins Unter dem Birg und am späten Nachmittag wieder zurück.

MAGIE KINO

Ob ein neuer Bond-Streifen herauskommt oder sonst ein lange zum Voraus angekündigter Film – in Adelboden kennt man das Warten nicht. Zeitgleich mit den grossen Schweizer Städten laden die Kinobetreiber, Ruedi Gempeler und Mirjana Wildbolz, zur Film Premiere ein. Topfilme im Angebot zu haben, darunter auch eindruckliche Doks und Studiofilme, ist für die beiden so selbstverständlich wie die Popkorns in der Pause. Wie Ruedi Gempeler zum Kino kam? Die Geschichte klingt schon fast nach «Cinema Paradiso». Fasziniert von der Kinowelt, hat Ruedi Gempeler schon als Jugendlicher immer wieder im Kino Rex als Placeur gearbeitet – heute gehört es ihm.

MEDITATION

Meditation ist kein Modegag, sondern eine Jahrhunderte alte Methode, um innerlich zur Ruhe zu kommen. Und obschon die Meditation in aller Munde ist, haben viele Menschen noch nie meditiert. Eine Gelegenheit bieten die neuen Meditationskationen, die fünfmal wöchentlich am Vormittag bei uns stattfinden und für Hotelgäste kostenlos sind.

WALD IN BILDERN

Übers Waldbaden wird so viel geschrieben, dass einem die Neugier und Leichtigkeit abhanden-

kommen kann. Wer will schon – auf inneres, selbst auferlegtes Kommando und zur Selbstoptimierung – auf dem Waldboden schweben, Bäume umarmen, den Duft von Harz einatmen und in der Stille schwimmen? Fern jeglichen therapeutischen Ansatzes zeigt sich der wunderschöne Bildband «Waldbilder». Der stimmungsvollen Fotografie von Markus Bühler geht ein Essay des Schriftstellers Peter Stamm voraus. Wer sich dieses schöne Buch zu Gemüte führt, spürt merklich, wie der Puls hinuntergeht ...



Im AT-Verlag erschienen: Waldbilder von Markus Bühler.



Adelboden Live: Julia Leon ist mit von der Partie. Bild zvg

MUSIK-EVENT

Fein essen, Musik hören, ins Kino gehen – das spart man für den Abend auf. Warum auch? Tagsüber sind unsere Sinne wacher. Deshalb findet der nächste Jazz-Anlass für einmal als Matinee statt – am Sonntag, 16. März mit dem charmannten und ebenso virtuosen Jazz-Duo Myria Poffet (Gesang und Klavier) und Michel Poffet (Kontrabass). Die Liebe zum traditionellen, eigen arrangierten Jazz prägt die Musik von Vater und Tochter. Unsere Matinee ist ein Stein im Mosaik des hochkarätigen Musikanlasses «Adelboden Live». Am 14. + 15. März 2025 verwandeln sechs Bühnen das Dorf und Skigebiet in eine einzigartige Klangwelt. Viel Prominenz wird auf der Bühne stehen: Gölä, Bastian Baker, Stress, Ritschi, Stubete Gäng und viele weitere.

WOHNUNG MIT SERVICE

Schätzen Sie das Leben im Hotel? Ziehen aber für den Rückzug die Wohnung dem Hotelzimmer vor? Diesem Gästebedürfnis können wir entsprechen. Neu vermieten wir am Bellevue-Gässli 5, also im neu erstellten Nachbarhaus unterhalb des Hotels, eine komfortable und komplett neue 3-Zimmerwohnung. Sie ist im Bellevue-Design eingerichtet und verfügt über zwei Schlafzimmer, einen grossen Wohnbereich mit Küche und zwei Badezimmer. Sie wählen à la Carte die Leistungen: Rooms only mit Spa-Eintritt oder zusätzlich mit Frühstück oder mit Halbpension – ideal für maximal 4 Personen.



Hotelwohnung: Platz und edles Design. Bild: Luc Stähli



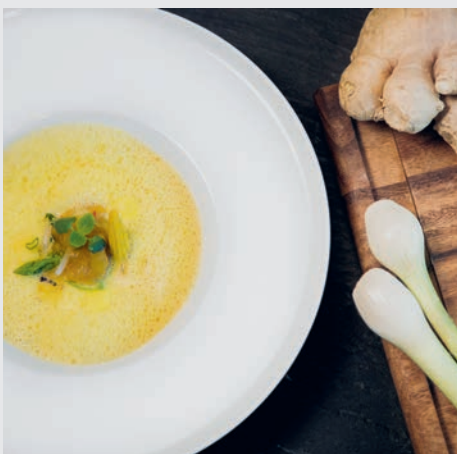
Stabwechsel in der Bellevue-Küche. Bild: Luc Stähli

STABWECHSEL

Pilze sammeln und angeln, das macht Jürgen Willing glücklich. Setzte er als junger Chefkoch stark auf die Karte Beruf, sind ihm heute auch andere Dinge wichtig. Prioritäten ändern sich. Das hat unseren langjährigen Küchenchef dazu bewogen, sich nach 21 intensiven Bellevue-Jahren beruflich noch einmal zu verändern, um einen Gang zurückzuschalten. Das Zepter der Bellevue-Küche übergab der 53-Jährige am 1. Dezember Jiri Urban, seinem langjährigen Sous-Chef. Jürgen Willing hat die Bellevue-Küche mit den heute 15 GaultMillau-Punkten aufgebaut und etabliert, er war ein allseits geschätzter und respektierter Vorgesetzter und Ausbilder und ganz einfach auch ein Freund des «Bellevue». Mit Weitsicht und Sorgfalt hat er seinen Nachfolger auf diese Position vorbereitet. Wir sagen Jürgen Willing an dieser Stelle noch einmal herzlich danke für alles. Für die Zukunft wünschen wir ihm alles erdenklich Gute. Nun ist Jiri Urban am Werk. Das Porträt dieses talentierten, hochmotivierten Chefs lesen Sie nebenstehend.

SIGNATURE SOUP

Keine Bergferien ohne Gerstensuppe – sicher. Doch als ebenfalls nährnde und wärmende Ap-rès-Sport-Verpflegung empfiehlt Jiri Urban die Mulligatawny-Suppe, die bei tieferen Temperaturen auf der Lunchkarte steht. Die angenehm pikante Curry-Suppe lebt von kleinen, gebratenen Pouletwürfeln, viel Gemüse und sämiger Kokosmilch.



Die Mulligatawny-Suppe wärmt. Bild: Luc Stähli

BESEELTE KÜCHE

Das «Bellevue» hat einen neuen Küchenchef. Wirklich neu ist er natürlich nicht: Während 8 Jahren hat Jiri Urban bereits an der Seite von Jürgen Willing gekocht, der von seinem Nachfolger sagt. «Jiri ist ein sehr talentierter und ambitionierter Koch. Er prägt die Bellevue-Küche natürlich schon lange – und dies massgeblich.»

Jetzt steht Jiri Urban auf dem Saucier-Posten. Fisch, Fleisch und Saucen, das ist Königsdisziplin. Natürlich geht sein Blick über den Herdrand hinaus. Er ist nicht der Chef, der es schleifen lässt. Er pflegt das «Zwei-Löffel-Prinzip» – probiert alles, damit der Geschmack auch sein Geschmack ist. Ja, was ist sein Geschmack? «Volles Aro-



Kreativität und Inspiration ist gefragt. Jiri Urban beim Menüschreiben. Bild: Anja Zurbrügg

ma, volle Textur», meint Jiri. Butter zieht er dem Olivenöl vor – «hat einfach mehr Aroma» –, was auch zeigt, dass Jiri undogmatisch ist. Er liebt Schmor- und Bistroygerichte genauso wie die moderne, experimentelle Küche. «Die besten Köche findet man derzeit in den skandinavischen Ländern», meint Jiri, doch ihn fasziniere auch die «reduzierte Technik» eines Silvio Germann vom «Mammertsberg».

Für einmal war es nicht die Mutter, die beim Sohn die Freude am Kochen geweckt hatte. Es war sein Bruder David, selbst Koch. Nach der Ausbildung zum Koch und Kellner im tschechischen Ostrava zog es den damals 18-Jährigen bereits über die Landesgrenzen hinaus – nach Südengland. Wieder zurück, reizte ihn die Alpenlandküche im Tirol. Während fünf Jahren sammelte Jiri in Gourmet-, Bistro- und Hotelküchen Erfahrung. Wildgerichte, Pilzragouts, Knödel und Kaiserschmarren – mit diesem Wissen und Können kam er vor 8 Jahren zu uns. Sowohl die Alpen- als auch die Gourmetküche sind im «Bellevue» beheimatet. Jiri wird diese Tradition weiterführen. Neue Impulse darf man hinsichtlich Technik, Präsentation und Produkte erwarten. Seine Gerichte sind temperamentvoll, wie er selbst, zugleich elegant und nie deftig.

Jiri lebt fürs Kochen und für seine Familie. Mehr hat kaum Platz.



Gesundheitswochen

Care & Cure – es geht um Sie!



Am Anfang jeder Gesundheitswoche steht der Coach-Walk. Wo stehen Sie und wo wollen Sie hin? Bild: Lukas Allenbach

.....
Klassiker überdauern alle Moden.

Deshalb hat das «Bellevue» die Idee der Kur

in sein neues Spa-Konzept integriert.

Natürlich modifiziert und auf die heutigen

Lebensgewohnheiten abgestimmt.

«Care & Cure» heisst unser neues Spa-Konzept. Es basiert auf drei Säulen: Intervallfasten, Mental Health und Power & Sports. Für jede dieser Säulen haben wir eine Gesundheitswoche kreiert, welcher ein einstündiger Spaziergang mit einer Therapeutin vorausgeht. In diesem Gespräch stehen Fragen im Mittelpunkt, welche möglichen Belastungen Sie im Alltag haben und was Sie in Ihrem Leben verändern möchten. Kurzum: Es geht um ein gesundes Zusammenspiel von Körper UND Geist. Es geht um Sie! Denn wann sind

Sie zum letzten Mal – mit einem wirklichen Interesse an Ihrem Wohlbefinden – gefragt worden: Wie geht es Ihnen?

Intervallfasten – Diet & Walks ist die erste der drei Säulen. Unsere Therapeutin begleitet Sie beim Intervallfasten und klärt mit Ihnen ab, ob die Variante 16:8 oder 14:10 besser für Sie geeignet ist. Das Dinner zu »canceln« kann anfänglich eine kurze Irritation auslösen, in Verbindung mit den wohltuenden Behandlungen und Wanderungen in der traumhaften Landschaft von Adelboden führt es jedoch binnen kurzer Zeit zu einer tiefen Entspannung und einem deutlich besseren Schlaf. Eine Wanderberatung mit Tipps zu den schönsten und nach Schwierigkeitsgrad unterschiedlichsten Touren gehört genauso zu Diet & Walks wie die Empfehlungen unserer Therapeutin, wie Sie Ihre neuen Lebensgewohnheiten auch später in den Alltag integrieren können, ohne dass diese andere Routinen blockieren. Sie werden sich nach dieser Woche leicht wie ein Bund Radieschen fühlen. Package siehe Seite 18.



— DIE KRAFT DER KRÄUTER —

Kräuter waren vor Jahrhunderten die einzige Methode, Leiden zu bekämpfen und Körper und Geist vorbeugend zu schützen. Heute wird Kräutern wieder eine besondere Bedeutung beigegeben. Und das zurecht. Zur Unterstützung Ihres Spa-Programmes bieten wir Gästen eine feine Auswahl an hochkonzentrierten, hervorragenden Extrakten aus der Natur an.

— DIET & WALKS —

Bittertropfen – Wer kennt das nicht: ungehemmtes Naschen, ständiger Heissunger und ein Völlegefühl nach den Mahlzeiten. Der Grund ist, dass in Lebensmitteln immer mehr Zucker und immer weniger Bitterstoffe stecken. Bitterstoffe regen die Verdauungsenzyme an und helfen, den Appetit zu regulieren – sie sind damit eine sehr gute Unterstützung beim Intervallfasten.

Artischocke – Schon die alten Römer und Griechen nutzten Artischocken in ihrer traditionellen Medizin. In ihnen schlummert ein enormes Heilpotenzial. Ihr hoher Anteil an Flavonoiden und Bitterstoffen wirkt entgiftend, schützt die Leber und fördert die Produktion der Gallenflüssigkeit, die für die Nahrungsaufnahme wichtig ist.

Mariendistel – Als Leber-Pflanze hat sie Karriere gemacht. Allerdings kann sie auch bei chronischen Erkrankungen hilfreich sein: Sie hemmt Entzündungen, stimuliert das Immunsystem und mindert oxidativen Stress. Früher sah man sie vornehmlich in Kloostergärten, dank ihrem grossen Potenzial wird sie inzwischen in ganz Mitteleuropa angebaut.



Die Resilienz stärken mit Meditation. Bild: Anja Zurbrügg

Mental Health – Die zweite Säule von Care & Cure steht unter dem Titel Mental Health. Diesem Schwerpunkt liegt zugrunde, dass die Gesellschaft sich rasch verändert und viele Menschen durch ein erhöhtes Tempo in Beruf und Alltag einer höheren Belastung durch Stress ausgesetzt sind. Ziel dieser Woche ist es, zu einer inneren Ruhe zu kommen und Sie mit Meditation und Bewegungsübungen für Ihre persönliche Resilienz zu sensibilisieren. «Ferien bieten eine sehr gute Gelegenheit, um Abstand vom Alltag zu nehmen, seine Gedanken zu sortieren, gelassener zu werden und für sich eine neue Leichtigkeit zu entwickeln», sagt Tanja Frey, die mit Marlena Mikalajczyk, Helga Eckhof Hauser und Aggeliki Papageorgiou das Spa-Team bildet. Aufmerksamkeitstraining, Meditation, Wandern und ausgesuchte Treatments wie die Kopfmassage und Kraniosakraltherapie zählen zu dieser besonderen Woche. Mental Coaching kann auch für Geschäftsleute interessant sein, um mal kurz einen Schritt zurückzutreten, eine andere Sichtweise einzunehmen, auf neue Herausforderungen vorzubereiten.





MENTAL HEALTH

Algenöl – Der alt bewährte Spruch »Du bist, was du isst« macht auch vor der Psyche nicht halt. Das Gehirn liebt Omega-3-Fettsäuren, sie erhöhen die Hirnfunktionen. Algenöl ist dafür der perfekte Booster und kann sich auch positiv auf den Hormonhaushalt auswirken.

Ginkgo – Ginkgo-Bäume sind stark. Sie sind in hohem Masse resistent gegenüber Bakterien und Viren. Extrakte werden seit jeher in der Traditionellen Chinesischen Medizin eingesetzt – gegen Stress und zur Förderung der Konzentration.

Ginseng – Seit mehr als zweitausend Jahren ist Ginseng in Asien eines der wichtigsten Heilmittel. Es soll die körpereigenen Selbstheilungskräfte unterstützen. Studien in Kanada und den USA haben gezeigt, dass Ginsenoside helfen, sich besser zu konzentrieren. Auch verkürzt es Erkältungen und lässt sie milder verlaufen.

POWER & SPORTS

Magnesium – Verkrampfte Muskeln nach dem Sport? Stechende Schmerzen in den Waden? Die Ursache ist oft einfach: Magnesiummangel. Cashewnüsse und Haferflocken allein reichen da nicht. Gerade für Sportlerinnen und Sportler ist das Mineral besonders wichtig. Es reguliert Herzfunktionen und Muskelkontraktionen und die Reizübertragung zwischen Nerven- und Muskelzellen.

Aminosäuren – Die Sportwissenschaft ist sich einig: Krafttraining tut allen Menschen gut; es ist wichtig für den Muskelerhalt und -aufbau, auch und vor allem in der zweiten Lebenshälfte. Wichtig dabei ist die Unterstützung mit Aminosäuren – sie werden in der Leber zu Proteinen verwandelt.



Wer beweglich ist, bewegt sich mehr und gewinnt an Ruhe und innerer Stärke. Bild: Lukas Allenbach

rungen entsprechend zu reagieren und Stress zu vermeiden – also Möglichkeiten aufgezeigt zu bekommen, wie man sich mental stärken kann. Auf der Basis dieser Gespräche empfehlen Helga Eckhof Hauser und ihre Kolleginnen dem Gast dann auf seine Bedürfnisse abgestimmte Behandlungen. Package siehe Seite 18.

Bewegung und Krafttraining – Und das gilt auch für die dritte Säule des Spa-Konzepts: Power & Sports mit einem massgeschneiderten Krafttraining. Früher galt Krafttraining ja als Sport für testosterongesteuerte junge Männer, heute ist sich die Sportwissenschaft einig: Krafttraining hat einen grossen Nutzen. Es führt zu einer besseren Körperhaltung, stärkt die Körpermitte und verleiht Balance und Stabilität, was auch für Menschen in der zweiten Hälfte des Lebens wichtig ist. Wer Krafttraining macht, baut Muskeln auf und verbrennt mehr Kalorien. Zu dieser Gesundheitswoche gehören neben anderen Leistungen drei Lektionen mit dem Personal Coach zu Kraft und Beweglichkeit.

Und noch etwas ist neu: Für welche der drei Wochen Sie sich auch entscheiden: Sie erhalten unterstützend ein Fachbuch zum jeweiligen Thema, ein Heft für persönliche Tagebucheinträge und die Möglichkeit, an den Gruppenlektionen für Meditation kostenlos teilzunehmen. Last but not least haben unsere Therapeutinnen eine umfassende Bibliothek zu Spa-Themen aufgebaut, in der Sie zwischendurch immer stöbern und lesen können. Das Team freut sich auf Ihren Besuch und die individuelle Beratung – und ist schon gespannt auf die Antwort zur Frage am Schluss Ihrer Care & Cure-Woche: Wie geht es Ihnen jetzt? Package siehe Seite 19.

Autor: Tomas Niederbergerhaus





SPA-TEAM

Wir möchten Ihnen vier wunderbare Mitglieder unseres Spa-Teams vorstellen, die mit Leidenschaft, Expertise und persönlichem Engagement dafür sorgen, dass sich unsere Gäste rundum wohlfühlen. Von Massagen über Meditation bis hin zu naturheilkundlichen Behandlungen – jedes Teammitglied bringt einzigartige Fähigkeiten mit, die unser Wellness-Angebot bereichern.
Text: Tomas Niederberghaus
Bilder: Anja Zurbrügg.

TANJA FREI

Sternzeichen: Zwilling
Augenfarbe: blau
Lieblingssport: Skifahren



Krafttraining und Meditation sind ihre Steckenpferde.

Nicht nur, wer gewinnt ist ein Held, sondern auch derjenige, der sich einer Herausforderung stellt und das Ziel erreicht. Man muss nicht immer der Erste sein. Oder der Beste. Dieses Motto lebt Tanja Frei und gibt es dann und wann unseren Gästen mit auf den Weg. Die 46-jährige Adelbodenerin mit dem strahlenden Lachen weiss, wovon sie spricht. Sie selbst fuhr bis zu ihrem 27. Lebensjahr professionell Skirennen. Heute wirkt die ausgebildete Masseurin, Life-Coach und Wellnesstrainerin im Spa-Team des Hotels. Mit fachlicher Kompetenz und einem hohen Mass an Empathie umgibt sie die Gäste: Sie leitet auch die Meditation an, gibt Tipps fürs Wandern, unterrichtet Qi Gong und Gymnastik und ist die perfekte Ansprechpartnerin für Krafttraining, Bewegung und Ernährung. Sie sagt: «Für mich ist es sehr wichtig, Körper und Geist beweglich zu halten.»

AGGELIKI PAPAGEORGIU

Sternzeichen: Stier
Augenfarbe: braun
Lieblingssport: Skifahren

Schon als Kind hat Aggeliki Papageorgiou (ohne Bild) sich für Gesundheitsthemen interessiert. Aufgewachsen ist sie in Athen, ihre Mutter war Krankenschwester und hat in der eigenen Familie alles mit Kräutern behandelt. «Sie hat uns Kindern sehr früh das Wissen der Heilpflanzen vermittelt», sagt Aggeliki. Kein Wunder, dass sie beruflich einen ähnlichen Weg eingeschlagen hat: Aggeliki ist heute medizinische Masseurin. Fussreflexzonenmassagen und Lymphdrainagen sind ihre Domänen, zudem ist sie medizinische Aromatherapeutin und weiss perfekt um die Wirkung ätherischer Öle. Mit ihrem Wissen und ihrer Qualifikation unterstützt die freundliche Griechin seit Sommer 2024 das Spa-Team, wober sie sich nicht nur beruflich erfreut, denn Aggeliki liebt den Schnee und das Skifahren. Sie sagt: «In Athen haben wir das nicht, besonders der Winter ist in der wunderschönen Adelbodner Landschaft für mich ein Geschenk.»

HELGA ECKHOF HAUSER

Sternzeichen: Krebs
Augenfarbe: grün
Lieblingssport: Bergwandern

Helga Eckhof Hauser ist eine Frau, der man von der ersten Minute an vertraut. Nach ihrer Grundausbildung als Masseurin in Baden-Württemberg hat sie sich stets weitergebildet. Heute ist sie Kraniosakraltherapeutin und Achtsamkeitslehrerin MBSR nach Jon Kabat Zin. In der Meditation und Achtsamkeitspraxis hat sie ihre Hei-



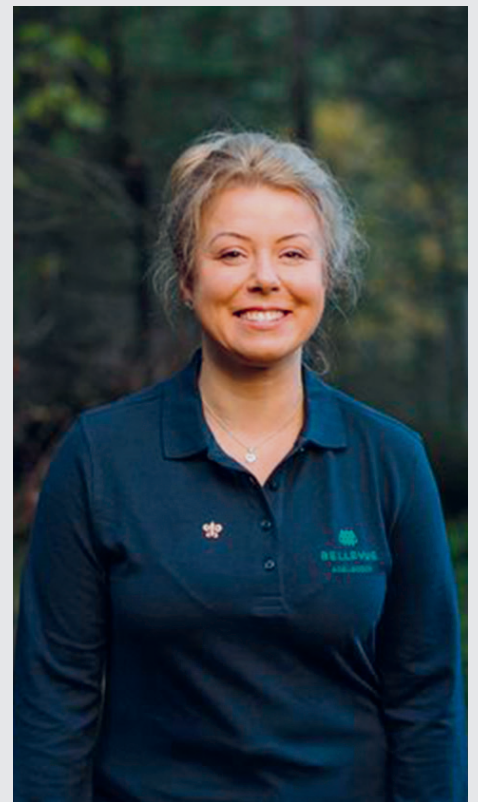
Spezialistin für Meditation und Achtsamkeit.

mat gefunden. «Meditation ist für alle geeignet und deckt ein Grundbedürfnis», sagt sie. Der Stresspegel sei für viele Menschen in den letzten Jahren stark gestiegen, dafür seien Meditations- und Achtsamkeitsübungen perfekt. Sie selbst lebt, was sie sagt. Startet den Tag mit Körperübungen und geht in ihrer Freizeit oft raus in die Natur, um sich selbst wahrzunehmen.

MARLENA MIKOLAJCZYK

Sternzeichen: Wassermann
Augenfarbe: grün
Lieblingssport: Sport ist Mord

Der schöne Satz, dass jemand seine Arbeit mit Leib und Seele ausführt, trifft nicht für jeden Menschen zu. Für Marlena Mikolajczyk passt er perfekt. Was sie macht, macht sie mit Leiden-



Die Schönmacherin par excellence.

schaft und hoch professionell: Im «Bellevue» wirkt sie als Verantwortliche Spa. Die charmannte gebürtige Polin und ausgebildete Kosmetikerin und Masseurin ist bei uns seit 7 Jahren die Schönmacherin par excellence. Wenn sie Gästen vor dem Treatment ein bisschen im Scherz sagt: «Sie werden anschliessend 10 Jahre jünger aussehen», dann ist das eben nur eine kleine Übertreibung. Denn jünger und besser sieht man nach dem Beauty-Treatment von Marlena ganz sicher aus. Die Therapeutin hat nämlich so etwas wie goldene Hände. Sie sagt: «Ob falsche Ernährung, Stress oder Ärger – das Gesicht und seine Haut sind ein Spiegel der Befindlichkeit und braucht eine besondere Aufmerksamkeit.» Aber auch die Pediküre ist eines ihrer Steckenpferde. «Ich mag es, wenn man das Vorher und Nachher sieht und das ist bei der Pediküre immer der Fall.»



CARE & CURE – DIE BIBLIOTHEK

Begleitend zu unserem neuen Spa-Konzept haben wir für unsere Gäste eine kleine, aber feine Bibliothek mit Büchern zum Thema «Care & Cure» zusammengestellt. Drei davon stellen wir Ihnen hier vor.

DIET & WALKS

«MEDIZINISCHES INTERVALLFASTEN»

Die moderne Welt, in der alles zu jeder Zeit zu haben ist, hat aus uns, na ja, eine Gesellschaft dickleibiger Vertreterinnen und Vertreter gemacht. Wer sein Gewicht nachhaltig reduzieren will und sich auf fragwürdige Diät-Versprechen verlässt, hat jedoch schnell das Nachsehen: Der frustrierende Jo-Jo-Effekt kommt ganz gewiss. Der perfekte Begleiter für ein nachhaltiges Abnehmen ist das Buch «Medizinisches Intervallfasten». Ein wesentliches Konzept der Autoren besteht darin, den Tagesrhythmus (tägliches Fasten) mit einer guten Ernährung und sanften Bewegungen zu vereinen und das Thema Gewichtsreduktion ganzheitlich anzugehen. Einer der Autoren ist der österrei-



Lesestunden. Die Spa-Bibliothek hat einen weiten Horizont. Bild zvg

chische Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie, Dr. Babak Bahadori, der die Methode schon vor Jahren entwickelt und seither vielen Menschen zu einem dauerhaften Wohlfühlgewicht verholfen hat. Neben Themen wie «Bewegung zum Gleichgewicht» oder «Der Weg zum gesunden Stoffwechsel» werden auch schmackhafte Rezepte vorgestellt. Das alles liest sich leicht und macht vor allem Lust, sich auf den Weg zum eigenen Idealgewicht zu begeben.

Dr. Babak Bahadori, Dr. Erwin Ditsios, Iris Pestemer-Lach
Medizinisches Intervallfasten | Verlagshaus der Ärzte

MENTAL HEALTH

«DAS KLEINE BUCH VOM ACHTSAMEN LEBEN»

Patrizia Collard ist Psychotherapeutin, Beraterin für Stressmanagement und Dozentin an der University of East London. Ihr kleines Buch vom achtsamen Leben ist ein Kompendium mit grosser Wirkung. Faktenreich und zugleich angenehm kurzweilig nimmt die Autorin ihre Leserschaft mit auf eine Reise ins eigene Ich und hilft, der Hektik des Alltags zu entfliehen. Die Kapitel wie «Akzeptieren und reagieren» oder «Achtsam essen» verraten bereits, worum es geht: Dinge bewusster zu tun und Gelassenheit zu finden. Einfache Übungen führen zu innerer Klarheit und Ruhe. Beim 10-minütigen Bodyscan geht es darum, herauszufinden, was der Körper einem sagen will und ihn gleichzeitig zu akzeptieren und sich an ihm zu erfreuen. Atmung ist dabei ein wichtiges Thema, um das endlose Gedankenkarussell für einen Moment anzuhalten und ganz im Hier und Jetzt zu sein.

Dr. Patrizia Collard | Das kleine Buch vom achtsamen Leben | Wilhelm Heyne Verlag

POWER & SPORTS

«FIT OHNE GERÄTE»

Wahrscheinlich gibt es auf der Welt zum Thema Fitness inzwischen so viele Bücher wie Studios. Aber es gibt nur wenige, die einen in den Bann ziehen und motivieren, mit dem Training zu beginnen. «Fitness ohne Geräte» von Mark Lauren ist so ein Buch. Der Autor macht schnell deutlich, warum man sich den Besuch in einem Fitnesscenter sparen kann und mit etwas Disziplin und Ausdauer schon in Kürze grösste Erfolge erzielt. Das Trainieren mit dem eigenen Körper hat zahlreiche Vorteile: Man kann es überall machen, im Schlafzimmer, im Garten oder in der Garage. Und es bindet viele Muskeln gleichzeitig ein und schützt vor vielen chronischen Verletzungen. Nach kurzen, aber spannenden Intermezzi zu den Mythen im Krafttraining oder zur Ernährung stellt der Autor – schön gegliedert, detailliert beschrieben und gut bebildert – eine Auswahl von über 200 effektiven Übungen vor. Und für diejenigen, die gerne mit Anleitung trainieren, hat er ein 10-Wochen-Programm entwickelt. Eine kleine Fitnessrevolution, ja!

Mark Lauren (mit Joshua Clark) | Fit ohne Geräte | Riva Verlag | 271 Seiten



Vom Schlitteln im Schnee und dem Glück auf Kufen

Die Schweiz schlittelt. Und mit ihr auch unsere Region. Von drei Bergen und ihren spektakulären Schlittelbahnen.

Schlitteln hatte schon immer einen hohen Spassfaktor, wie ein Blick in die Geschichte zeigt. Vielleicht waren es gar die Tiere, die die Menschen zum Schlitteln inspirierten. Fischotter gleiten zum Beispiel auf ihren Bäuchen verschneite Hänge hinunter. Das macht Spass – ähnlich wie den Oberländer Landwirten, die mit ihren Hornschlitten noch heute ins Tal hinunterdonnern.

Natürlich schlitteln auch Feriengäste leidenschaftlich gerne. Auf diese Klientel ist Adelboden und seine Region bestens eingestellt: mit der Vermietung von Schlitten, Bobs und anderen Geräten, aber auch mit vielen Schlittelrouten, die in unberührte Schneelandschaften abseits des Trubels führen. Wir haben die schönsten Schlittelberge der Region für Sie erkundet.

SCHLITTELPARK TSCHENTENALP

Die Talstation der Tschentenbahn ist nur einen Steinwurf vom Hotel entfernt. In lediglich 7 Minuten bringt die Gondelbahn die Wintersportler auf den Berg. Bei optimalen Verhältnissen sind gleich sechs verschiedene Schlittelbahnen offen, eine leichte (2,2 km) und mittlere (2 km) führen nach Möser, temporeich geht es auf der schwarzen früheren Weltcup-Piste (1,8 km) den Berg hinunter. Abwechslungsreich und romantisch dann der längste Schlittelweg (4,3 km) via Bütschegge in den Aussernschwand.

www.tschentenalp.ch

SCHLITTELWEG ELSIGENALP

Etwas Weg ist zwar in Angriff zu nehmen, doch die Belohnung bleibt nicht aus. Zuerst also für gut 15 Minuten ins Auto sitzen und nach Elsigbach – Richtung Frutigen, Abzweigung Achseten – fahren (kein ÖV). Von dort geht's mit der Luftseilbahn auf die Elsigenalp. Das kleine, familiäre Ski- und Wandergebiet ist für viele eine Entdeckung – so auch der 3,5 Kilometer lange Schlittelweg: rasant genug, um schön Tempo zu kriegen, und doch nicht halsbrecherisch. Mit einigen Kurven führt er durch romantische Waldpartien und über weite Wiesen zum Ausgangsort.

www.elsigen-metsch.ch

SCHLITTELWEG OESCHINENSEE

Ist es der steilste und rasanteste Schlittelweg des Oberlandes? Schwierige Frage; auch andere Orte nehmen diesen Superlativ für sich in Anspruch. Über keinen Zweifel erhaben ist hingegen seine Schönheit. Der 3,5 Kilometer lange Kandersteger Schlittelweg beginnt bei der Bergstation Oeschinen (ca. 60 Minuten von Adelboden entfernt), von dort geht's – mit wenigen Minuten Fussmarsch – zum Oeschinensee und via Oeschwald zur Talstation. Die Szenerie mit dem zugefrorenen Bergsee wechselt auf romantische Waldpartien und Passagen mit grossem Panorama. Da das Gelände relativ schattig ist, ist auch die Schlittelbahn ziemlich schnell.

www.oeschinensee.ch



Schlitteln hat und hatte schon immer einen hohen Spassfaktor. Bild zvg



AUSFLUGSTIPPS

Natürlich kann man im Park dösen wie diese Damen, von Zeit zu Zeit die Augen öffnen und in die Bergwelt «hineinstaunen». Aber vielleicht verpasst man doch etwas. Das Berner Oberland ist DIE Spielwiese für aktive und erlebnishung- rige Menschen. Mit Spektakulärem ist es reich bespickt. Und ja, schliesslich stecken wir Ihnen den Bergbahnenpass und die Gästekarte zu – mit freier Fahrt auf allen Bergbahnen von Adelbo- den und Frutigen und kostenlosem ÖV bis Mü- lenen und Kandersteg. Wer bleibt da schon im Liegestuhl kleben?



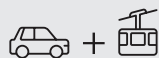
Die Gipfel von unten geniessen. Oder doch hinauf?

< 5 KM: WASSERFALL BIRG



Faszination Wasser – Diese leichte Wanderung zum Wasserfall – ideal auch als Nachmittagstour – bietet Postkartenidylle pur. Sie führt entlang der lieblichen Engstligen-Bachlandschaft zum stäubenden Wasserfall. Dort lädt eine schöne Feuerstelle zum Bräteln ein. Übrigens: Die beste Rösti Adelbodens gibt's im Restaurant Steinbock im Unter dem Birg.

< 10 KM: ELSIGENALP



Hübsches Hörnchen – Die oberhalb von Achseten gelegene Elsigenalp mit ihrem von Arven umrahmten Bergsee bietet eine ruhige, idyllische Szenerie. Kinder lieben sie auch. Mit etwas Glück erspäht man Murmeltiere und Gämsen und erfreut sich an der reichen Flora. Und angenehm über satte Wiesen zu erreichen ist das Elsighorn auf 2341 m. ü. M.

< 20 KM: NIESEN



Pyramide am See – Die Standseilbahn des Niesens, dieses pyramidenförmigen, mystischen Berges am Fusse des Thunersees, wird dieses Jahr 115 Jahre alt. Und dabei ist sie und der Berg



Auf dem Weg zur Höhenwanderung. Bild zvg

kein bisschen müde. Viel ist in den letzten Jahren geschehen, baulich, kulinarisch und kulturell. Zu den Höhepunkten der Sommersaison gehört der Treppenlauf am 13. + 14. Juni und Musikabende mit international bekannten Kunstschaffenden. Und natürlich ist der Niesen Ausgangspunkt zahlreicher Höhenwanderungen wie Springboden-Niesen Kulm.

< 40 KM: THUN



Postkartenidylle – Gäbe es einen Schönheitswettbewerb für die schönsten Städte der Schweiz, hätte Thun beste Chancen, diesen zu gewinnen. Die Kleinstadt an der Aare liegt am glasklaren, blauen Thunersee, Schlösser säumen die Ufer, es gibt viel Platz zum Promenie-



Märchenhaftes Thun. Bild zvg

ren, und auch die Altstadt mit ihren hübschen Restaurants und Bars ist ein Besuch wert. Vom stolzen Schloss Thun aus ist der Blick zu den Berner Alpen noch imposanter.

< 80 KM: VISPETERMINEN



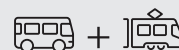
Önologisches Höhenklima – Um den höchstgelegenen Weinberg Europas einmal besucht zu haben, müssen Sie nicht nach Übersee fahren. Er liegt praktisch vor der Haustür. Von Adelbo-



Die Weinberge von Visperterminen. Bild zvg

den aus sind es 2 Autostunden dorthin respektive 2½ Zugstunden. Die Reise geht südwärts, ins Wallis, ins vordere Vispertal – nach Visperterminen. Hier, im Heida-Land (Achtung, nicht Heidi-Land!), gedeihen auf bis zu 1150 m. ü. M. wunderschöne, würzige Heida-Weine, aber auch andere feine Walliser Spezialitäten wie der Resi, der Johannisberg und der Gewürztraminer. Drei Weinkellereien bieten Interessierten Degustationen an, ein Reblehrpfad informiert über Weine, Rebsorten und Anbaumethoden. Und Visperterminen ist auch Ausgangspunkt von wunderschönen Suonenwanderungen.

< 160 KM: STRESA



Italienische Riviera – Palmen gibt es in Adelboden (noch) keine. Aber schon in 3-stündiger Zugdistanz sind sie zu erleben. Hängt bei uns der Nebel tief oder ist eine Wanderpause angesagt, fahren Bellevue-Gäste gerne für einen Tagesausflug an die Riviera des Lago Maggiore – nach Stresa. Traumhafte Parks, wunderbare Seepromenaden und Hotelpaläste laden zum Träumen ein – mehr Tapetenwechsel ist bei dieser Distanz kaum möglich. Ausser, man bleibt sitzen und taucht in die Metropole Mailand ein.



Traumkulisse Stresa. Bild zvg



Der prickelnde Zauber des Champagners



Champagner ist der Inbegriff von Genuss und wie geschaffen für festliche Anlässe. Aber er ist noch sehr viel mehr – grossartiger Wein. Bild zvg

Schaumweine machen gute Laune und sind perfekte Essensbegleiter. Ganz besonders gut eignen sich Champagner ohne oder mit wenig Dosage – also Extra Brut, Brut Nature und Jahrgangschampagner.

An Bonmots zu Champagner mangelt es wahrlich nicht. Mein liebstes stammt von Lily Bollinger. Lily war während 30 Jahren Geschäftsführerin des gleichnamigen Champagnerhauses. «Ich trinke Champagner, wenn ich glücklich bin und wenn ich traurig bin. Manchmal trinke ich davon, wenn ich allein bin. Wenn ich Gesellschaft habe, darf

er nicht fehlen. Wenn ich keinen Hunger habe, mache ich mir mit ihm Appetit, und wenn ich hungrig bin, lasse ich ihn mir schmecken. Sonst rühre ich ihn nicht an – ausser, wenn ich Durst habe.»

Kurz: Champagner kann vieles. Schade nur, dass dies noch zu wenig ausgespielt wird. Oft begnügt man sich damit, mit Champagner einen Anlass zu eröffnen, und dann wird er zur Seite gestellt. Dabei ist er durchaus in der Lage, während eines ganzen Essens, von der Vorspeise bis zum Dessert, zu brillieren: Kaum ein anderer Wein ist so vielseitig kombinierbar. Ja, Wein. Guter Champagner ist wertvoller Wein mit Kohlensäure, nicht simpler Sprudler.

Champagner als Vorbild – Dies gilt selbstverständlich auch für andere Schaumweine von Qualität, so für den Crémant aus dem Burgund, aus dem Elsass und von der Loire, flaschenvergoren wie ihre Vorbilder aus der Champagne. Sie unterscheiden sich etwa durch die verwendeten Traubensorten und eine kürzere Flaschengärung. Alle



sind sie «vin mousseux» – Schaumweine, die sich vom «vin pétillant» durch eine intensivere Kohlensäure unterscheiden. Ein Schaumwein entsteht nicht zwingend durch eine zweite Gärung in der Flasche (jener Prozess, der eine besonders feine Kohlensäure ergibt). Kürzer und wesentlich günstiger ist die Herstellung mittels Drucktank. Hier wer-



Sicherer Wert: Gosset ist seit Jahrzehnten unser Hauschampagner. Bild zvg

den grosse Mengen Stillwein in Schaumwein verwandelt – wie beim Prosecco.

Klima, Traube, Technik – Die Champagne ist das nördlichste Weingebiet Frankreichs, eine eher karge Region mit einem oft rauen Klima. Den Winzern der Champagne gelingt es seit Jahrhunderten, ein Produkt herzustellen, das die Welt immer wieder von Neuem verzaubert. Zugute kommen den Winzern der perfekte Mix der Traubensorten, nämlich Chardonnay, Pinot noir und Pinot Meunier als Jocker. Diese Sorten gedeihen auf den Kreideböden der Champagne sehr gut. Auch die «Méthode champenoise» begünstigt die Qualität massgeblich: Der saure Stillwein verwandelt sich in ein raffiniertes Getränk.

Stabilität – Im Gegensatz zu anderen Weintypen bietet Champagner den Produzenten die Möglichkeit, auf Marktschwankungen rasch zu reagieren. Nur 1,4 Prozent aller angebotenen Flaschen stammt aus einem bestimmten Jahrgang, alles andere sind Jahrgangsverschnitte. So lagert in den Kellern der Champagne ein Vielfaches von dem, was jährlich in den Verkauf gelangt. Je nach Nachfrage wird mehr oder weniger für den Versand fertiggestellt, und alles andere bleibt als sogenannter Reservewein in Tanks und Fässern. Oder verfeinert sich – bereits in Flaschen abgefüllt – weitere Monate oder Jahre auf der Hefe.

Knapp drei Viertel aller Abfüllungen werden im Ausland abgesetzt. Die Schweiz ist ein wichtiges Importland, nur acht Länder importieren mehr Champagner. Man mag es hierzulande eben prickelnd. Autor: Stefan Keller

— HAUSCHAMPAGNER GOSSET —

Jahrgangschampagner, Extra Brut oder Brut Nature, diese Typen eignen sich dank ihrer Komplexität beziehungsweise ihres geringen Restzuckergehalts ganz besonders gut als Essensbegleiter, sogar für ein ganzes Menü. Zu diesen gehört auch der Hauschampagner im «Bellevue»: Gosset. Die Geschichte des ältesten Weinhauses der Champagne geht bis ins Jahr 1584 zurück. Der Gosset-Stil steht für eine grosse mineralische Frische in Verbindung mit einer gewissen Tiefe. Dass wir ihn lieben, zeigt das breite Sortiment: Extra Brut (zum Apéro und zu eleganten Fischspeisen), Grande Réserve (passt zu weissem Fisch oder Käse), Grand Rosé (ideal zu leicht scharfen asiatischen Gerichten, zu Entenbrust oder Süssspeisen) und der «Brut, 12 ans de cave a minima», der ein perfekter Begleiter zu Kaviar, Hummer, Krustentieren, Geflügel und Pilzen ist.

— CHAMPAGNER-BUCH —

Wer in die faszinierende Welt des Champagners eintauchen will, kann das gut mit dem kürzlich im AT-Verlag erschienenen Buch «Champagner» von Peter Jauch tun. Es ist sinnlich und lehrreich zugleich und eröffnet einem mit dem Einbezug von Winzern und Gastronomen alles zum Thema Champagner: von der Geschichte über Produktion, Traubensorten bis zum fertigen Produkt. Ein fesselndes Buch.





GOURMET WEEKEND, 3 NÄCHTE

Vier Abende, vier kulinarische Highlights – Sie wählen Ihre drei Favoriten. Tagsüber erquicken Sie sich im Bade und beim Bergsport.

Buchbar in der Winter- und Sommersaison 2025 bis 22.12. – mit Ankunft am Donnerstag oder Freitag

- 3 Übernachtungen mit Frühstück vom Buffet
- 3 Abendessen mit 4 Gängen – gemäss Programm unten
- Eintritt ins Spa «pour» mit geheiztem Aussensolebad 34 °C
- Offerierter Bergbahnenpass vom 7. Juni bis 19. Oktober 2025

Donnerstag	From Nose to Tail und Leaf to Root
Freitag	Käsebuffet von Fromager Manfred Schmid
Samstag	Signature Dishes
Sonntag	«Eaux et Monts»

Preise pro Person in CHF inkl. MwSt.	16.1.–27.1.	31.1.–9.3.*	23.5.–16.6.
	13.3.–30.3.		23.10.–22.12.
Doppelzimmer «Nature» Nord	760	815	665
Doppelzimmer Superior «Classic» Süd	865	920	755
Junior-Suite «Classic» Süd	955	1010	815
Junior-Suite «Privilege» Südwest	955	1010	815
Einzelzimmer «Nature» Süd	895	940	860

* Preisreduktion in der Zeitspanne vom 30.1.–2.2. und 7.3.–10.3.2025 von CHF 15.– pro Person

MIDWEEK SPECIAL, 3 NÄCHTE

Ruhe, imposante Berge, helles Licht. Feine Abendessen runden das Erlebnis ab. Ideal zum Verschenken oder selbst Geniessen.

Buchbar in der Winter- und Sommersaison 2025 bis 19.12. – mit Ankunft am Sonntag oder Montag

- 3 Übernachtungen mit Frühstück vom Buffet
- 3 Abendessen mit 4 Gängen –
- Auswahl aus insgesamt 10 Gerichten
- Flammkuchen am Nachmittag mit einem Glas Crémant
- Eintritt ins Spa «pour» mit geheiztem Aussensolebad 34 °C
- Offerierter Bergbahnenpass vom 7. Juni bis 19. Oktober 2025

Preise pro Person in CHF inkl. MwSt.	6.1.–31.1.	2.2.–7.3.	25.5.–20.6.
	9.3.–28.3.		19.10.–19.12.
Doppelzimmer «Nature» Nord	690	735	615
Doppelzimmer Superior «Classic» Süd	795	840	705
Junior-Suite «Classic» Süd	885	930	765
Junior-Suite «Privilege» Südwest	885	930	765
Einzelzimmer «Nature» Süd	825	870	780



4 NÄCHTE FÜR 3

Wohnen in luftigen Räumen mit Blick ins Gebirge, fein essen und Mussestunden im Spa geniessen. Bei diesem Package schenken wir Ihnen eine Nacht inklusive Frühstück.

Buchbar in der Winter- und Sommersaison 2025 bis 19.12. – mit Ankunft am Sonntag oder Montag

- 4 Übernachtungen mit Frühstück vom Buffet
- 4 Abendessen mit 4 Gängen – Auswahl aus insgesamt 10 Gerichten
- Eintritt ins Spa «pour» mit geheiztem Aussensolebad 34 °C
- 1 Teilkörpermassage à 45 Minuten
- Offerierter Bergbahnenpass vom 7. Juni bis 19. Oktober 2025

Preise pro Person in CHF inkl. MwSt.	6.1.-31.1.	25.5.–20.6.	22.6.–11.7.
	9.3.-28.3.	19.10.–19.12.	17.8.–17.10.
Doppelzimmer «Nature» Nord	890	815	875
Doppelzimmer Superior «Classic» Süd	995	905	980
Junior-Suite «Classic» Süd	1085	965	1040
Junior-Suite «Privilege» Südwest	1085	965	1040
Einzelzimmer «Nature» Süd	1025	980	1040

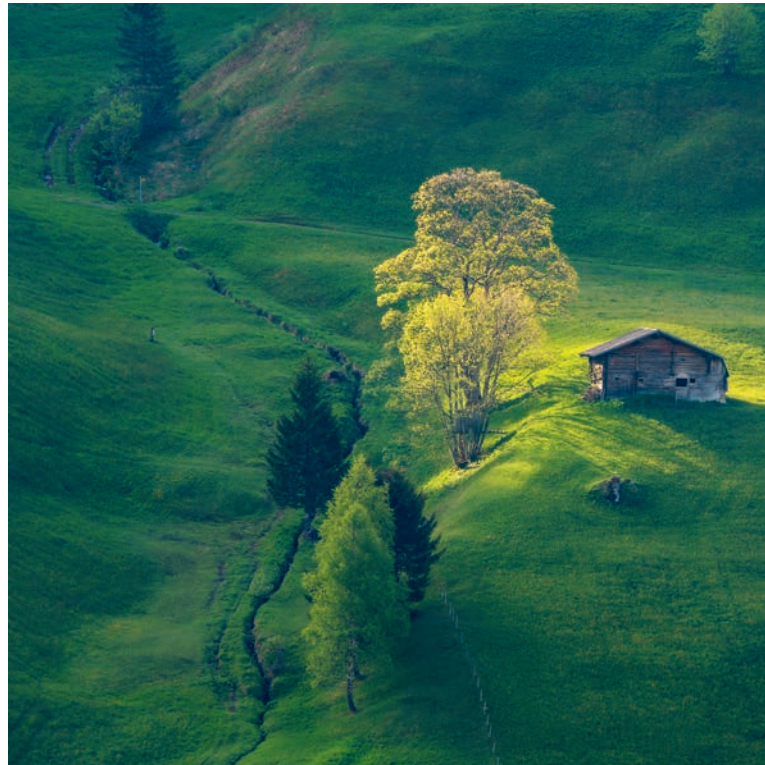
7 NÄCHTE FÜR 6

Nid jufle. In den Ferien schon gar nicht. Mit einem 7-tägigen Aufenthalt erholen Sie sich tiefgreifender und kehren entspannt und gestärkt in den Alltag zurück. Bei diesem Package schenken wir Ihnen eine Nacht inklusive Frühstück.

Buchbar in der Winter- und Sommersaison 2025 bis 19.12.

- 7 Übernachtungen mit Frühstück vom Buffet
- 7 Abendessen mit 4 Gängen – Auswahl aus insgesamt 10 Gerichten
- Eintritt ins Spa «pour» mit geheiztem Aussensolebad 34 °C
- Offerierter Bergbahnenpass vom 7. Juni bis 19. Oktober 2025

Preise pro Person in CHF inkl. MwSt.	12.1.-31.1.	23.5.–20.6.	20.6.–19.10.
	9.3.-30.3.	19.10.–21.12.	
Doppelzimmer «Nature» Nord	1535	1365	1485
Doppelzimmer Superior «Classic» Süd	1745	1545	1695
Junior-Suite «Classic» Süd	1925	1665	1815
Junior-Suite «Privilege» Südwest	1925	1665	1815
Einzelzimmer «Nature» Süd	1805	1725	1825



DIET & WALKS, 7 NÄCHTE

Neues Glück. Mit Wandern und Wundern. Und täglichem Intervallfasten. Sie werden es lieben. Besser schlafen. Und erholt nach Hause kehren. Details siehe Seite 8.

Buchbar vom 12.1. bis 30.3.25 (Abreise) und in der Sommersaison – mit Anreise am Sonntag oder Montag

- 7 Übernachtungen mit Frühstück vom Buffet
- 7 Mittagessen mit 4 Gängen, auf Wunsch Low Carb**
- 1 Coach-Walk mit der Therapeutin 60 Minuten
- 1 Lektion Personal Coaching 60 Minuten
 - Wanderberatung (ohne Wanderbegleitung)
 - Eintritt ins Spa «pour» auf 1700 m² mit Aussensolebad 34 °C
 - Lektüre «Medizinisches Intervallfasten» von Babak Bahadori
 - Optional: Teilnahme an den Meditationslektionen
- 1 Edelweiss-Detox Ritual 60 Minuten
 - Lavendel-Augenbinde für den Mittagschlaf
 - Benutzung der Spa-Bibliothek

** Variante: Sie lassen das Frühstück aus und geniessen dafür das Mittagessen (3 Gänge) und das Abendessen (4 Gänge).

Preise pro Person in CHF inkl. MwSt.	12.1.–26.1. + 9.3.–30.3.	2.2.–9.3.*
Doppelzimmer «Nature» Nord	2005	2185
Doppelzimmer Superior «Classic» Süd	2215	2430
Junior-Suite «Classic» Süd	2395	2640
Junior-Suite «Privilege» Südwest	2395	2640
Einzelzimmer «Nature» Süd	2275	2500

* Preisreduktion in der Zeitspanne vom 26.1.–2.2.2025 von CHF 75.– pro Person Preise Sommersaison auf Anfrage

MENTAL HEALTH, 7 NÄCHTE

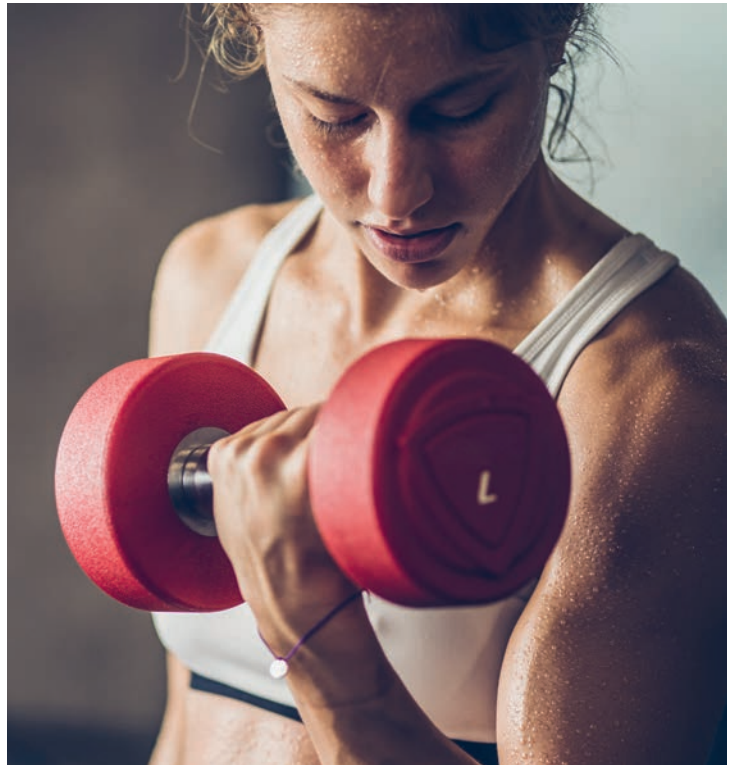
Neue Kraft durch innere Ruhe. Mit Meditation, Wandern und ausgewählten Treatments stärken Sie Ihre Resilienz. Details siehe Seite 8.

Buchbar vom 12.1. bis 30.3.25 (Abreise) und in der Sommersaison – mit Anreise am Samstag oder Sonntag

- 7 Übernachtungen mit Frühstück vom Buffet
- 7 Abendessen mit 4 Gängen
- 1 Coach-Walk mit der Therapeutin 60 Minuten
- 2 Lektionen Personal Coaching 60 Minuten, davon 1 Lektion «Einführung in die Meditation»
 - Teilnahme an den Meditationslektionen
- 1 Kopfmassage inkl. Gesichtsbildung 60 Minuten
 - Eintritt ins Spa «pour» auf 1700 m² mit Aussensolebad 34 °C
 - Lektüre «Das kleine Buch vom achtsamen Leben» von Patrizia Collard
 - Benutzung der Spa-Bibliothek

Preise pro Person in CHF inkl. MwSt.	12.1.–26.1. + 9.3.–30.3.	2.2.–9.3.*
Doppelzimmer «Nature» Nord	2100	2280
Doppelzimmer Superior «Classic» Süd	2310	2525
Junior-Suite «Classic» Süd	2490	2735
Junior-Suite «Privilege» Südwest	2490	2735
Einzelzimmer «Nature» Süd	2370	2595

* Preisreduktion in der Zeitspanne vom 26.1.–2.2.2025 von CHF 75.– pro Person Preise Sommersaison auf Anfrage



MENTAL HEALTH MINI, 3 NÄCHTE

POWER & SPORTS, 7 NÄCHTE

Ziel dieses Retreats ist es, das Meditieren kennenzulernen und zu innerer Ruhe zu kommen. Sie geniessen dabei die Stille der Bergwelt und Mussestunden im Hotel.

Neue Vitalität. Mit mehr Muskelkraft. Und der Faszination Sport. Wir begleiten Sie mit persönlichen Coachings. Details siehe Seite 8.

Buchbar ab 17. Januar bis 24. März 2025 (Abreise) und in der Sommersaison – mit Ankunft am Freitag

Buchbar ab 12. Januar bis 30. März 2025 (Abreise) und in der Sommersaison – mit Anreise am Sonntag

- 3 Übernachtungen mit Frühstück vom Buffet
- 3 Abendessen mit 4 Gängen - gemäss Programm unten
- Lektüre «Das kleine Buch vom achtsamen Leben» von Patrizia Collard
- Geführte Meditation am Samstag-, Sonntag- und Montagvormittag
- Eintritt ins Spa «pour» auf 1700 m² mit Aussensolebad 34 °C
- Benutzung der Spa-Bibliothek

- 7 Übernachtungen mit Frühstück vom Buffet
- 7 Abendessen mit 4 Gängen
- 1 Coach-Walk mit der Therapeutin 60 Minuten
- 1 Personal Coaching 60 Minuten
- 2 Personal Coaching 30 Minuten
- Optional: Teilnahme an den Meditationslektionen
- 1 Sportmassage 60 Minuten
- Eintritt ins Spa «pour» auf 1700 m² mit Aussensolebad 34 °C
- Lektüre «Fit ohne Geräte» von Mark Lauren
- Benutzung der Spa Bibliothek

Preise pro Person in CHF inkl. MwSt.	17.1.–27.1. + 14.3.–24.3.	31.1.–3.3.*
Doppelzimmer «Nature» Nord	780	835
Doppelzimmer Superior «Classic» Süd	885	940
Junior-Suite «Classic» Süd	975	1030
Junior-Suite «Privilege» Südwest	975	1030
Einzelzimmer «Nature» Süd	915	960

Preise pro Person in CHF inkl. MwSt.	12.1.–26.1. + 9.3.–30.3.	2.2.–9.3.*
Doppelzimmer «Nature» Nord	2095	2275
Doppelzimmer Superior «Classic» Süd	2305	2520
Junior-Suite «Classic» Süd	2485	2730
Junior-Suite «Privilege» Südwest	2485	2730
Einzelzimmer «Nature» Süd	2365	2590

* Preisreduktion in der Zeitspanne vom 7.3.–10.3.2025 von CHF 15.– pro Person Preise Sommersaison auf Anfrage

* Preisreduktion in der Zeitspanne vom 26.1.–2.2. von CHF 75.– pro Person Preise Sommersaison auf Anfrage



PREISE GEWINNEN

1. Preis: 2 Übernachtungen*
2. Preis: 1 Übernachtung*
3. Preis: Brunch & Bathe für 2 Personen

* In einem Doppelzimmer mit Frühstück, Abendessen und Eintritt ins Spa «pour». Die Preise sind von Mitte Juni bis Mitte Juli und von Ende August bis Mitte Dezember von So–Fr einlösbar.

Wer aufmerksam liest, findet's heraus:

1. Ein Champagner Extra ist trocken und ein idealer Essensbegleiter.
2. Die Extrakte des ...-Baumes werden seit Jahrhunderten in der TCM eingesetzt.
3. Hat der ... einen Hut, wird das Wetter gut. Wie heisst der pyramidenförmige Berg am Fusse des Thunersees?
4. Eine der drei Gesundheitswochen steht unter dem Titel ... Health.
5. In Visperterminen/VS liegt der höchstgelegene ... berg Europas.

Lösungswort (6. vertikal) per Post, Fax oder Email mit vollständiger Absenderadresse an: Bellevue Parkhotel & Spa, CH-3715 Adelboden, info@bellevue-parkhotel.ch

		1	6						
		2							
		3							
		4							
		5							

Wir gratulieren den Gewinnern des letzten Wettbewerbes. Der 1. Preis (2 Nächte in Halbpension für 2 Personen inkl. je 1 Ganzkörpermassage) geht an Bettina Krieg aus Faoug. Reinhard Wersig aus Bad Bergzabern/DE ist der Gewinner des 2. Preises (1 Nacht in Halbpension für 2 Personen). Den 3. Preis (Brunch & Bathe für 2 Personen) erhält Brigitte Trachsel aus Täuffelen.

Die Gazette wird unseren Gästen jährlich zugesandt. Sollten Sie keine weitere Zustellung wünschen, können Sie die Publikation per E-Mail oder telefonisch abbestellen: info@bellevue-parkhotel.ch, +41 33 673 80 00

SKITICKETS

Besser früh; dies gilt nicht nur fürs Aufstehen. Auch beim Buchen des Skitickets ist man besser der Erste als der Letzte, denn das Skigebiet Adelboden-Lenk führt dynamische Preise. Und neu: Am Samstag fahren Kinder gratis Ski. Die genauen Konditionen erfahren Sie auf der Webseite der Bergbahnen Adelboden-Lenk.

SHUTTLE-BUS IM WINTER

Damit Sie dem Andrang bei der Verbindungsbahn Adelboden-Oey entgegen können, bieten wir einen kostenlosen Shuttle-Service an. Der Bus verkehrt über Weihnachten/Neujahr und vom 2.2.–8.3. vormittags und nachmittags zwischen Hotel und Oey. Neu verlängern wir die Fahrt, indem wir mit der letzten Hinfahrt noch bis an die Talstation der Engstligenalp fahren und im späten Nachmittag wieder zurück.

ÖV INKLUSIVE

Mit dem Wanderpass, den wir Ihnen in der Sommersaison kostenlos zustecken, liegt Ihnen die Bergwelt zu Füssen. Sie geniessen vom 7. Juni bis 19. Oktober 2025 freie Fahrt auf den Bergbahnen Adelbodens. Mit der Gästekarte nutzen Sie in jeder Saison den regionalen ÖV bis Mülenen und Kandersteg. Grösserer Radius gewünscht? Dann ist der «Berner Oberland Pass» mit freier Fahrt auf Bahn, Bussen und Schiffen im ganzen Berner Oberland die beste Wahl.

DINE LIGHTLY

Mögen Sie es abends gerne leicht? Mit «Dine Lightly», buchbar ab 3 Nächten, wählen Sie 2 Gänge aus dem 4-teiligen Tagesmenü: Reduktion von CHF 20.— pro Person und Tag auf dem Halbpensionspreis.

KÄSEBUFFET

Jeden Freitagabend überrascht Sie der Adelbodener Fromager-Affineur Manfred Schmid mit seinen 50 schönsten Weich- und Hartkäsen.

E-BIKES ZUM MIETEN

Mit dem E-Bike geht's leichter, gerade im gebirgigen Gelände. Weitläufige Ausflüge unternehmen Sie am besten mit dem hoteleigenen E-Bike. Tagesmiete CHF 55.—.

WEITEREMPFEHLUNG

Sie gehören bereits zu unseren Gästen und empfehlen uns weiter? Dies honorieren wir gerne. Für jeden durch Sie vermittelten neuen Individualgast, der bei uns eine Direktbuchung von mindestens 2 Nächten vornimmt, erhalten Sie einen Gutschein im Wert von CHF 50.—. Dieses Angebot gilt nicht für Gruppen und Gesellschaften. So einfach gehts: Der neue Gast gibt bei der Reservierung Ihren Namen an. Den Gutschein stellen wir Ihnen dann per Post zu.

