

Deep Health Engadin

 Engadin
41° 53' 24" N E 12° 30' E

Gesundheitstourismus als Positionierung | Le
tourisme de santé comme positionnement

Online ERFA Gesundheitstourismus
Donnerstag, 29.01.2026

Agenda

Präliminarien

01 Engadin Tourismus – Wer sind wir?

02 Das Paradox des Gesundheitstourismus

Deep Health Engadin

01 Was heisst Deep Health?

02 Was ist Mind Body Medicine?

03 Was ist eine Deep Health Destination?

04 Deep Health – The reason why

05 Einblick ins Projekt

Préambule

01 Engadin Tourismus – Qui sommes-nous?

02 Le paradoxe du tourisme de santé

Deep Health Engadin

01 Que signifie Deep Health?

02 Qu'est-ce que la Mind Body Medicine?

03 Qu'est-ce qu'une destination Deep Health?

04 Deep Health – The reason why

05 Aperçu du project

01 Engadin Tourismus – Wer sind wir? | *Engadin Tourismus – Qui sommes-nous?*



Engadin Tourismus AG

- Die Destination Engadin erstreckt sich von Maloja im Westen bis S-chanf im Osten.

La destination Engadine s'étend de Maloja à l'ouest jusqu'à S-chanf à l'est.

- Sie überschneidet sich mit den Schweizerischen Nationalpark und grenzt an den Park Ela.

Elle chevauche le Parc national suisse et borde le Parc Ela.

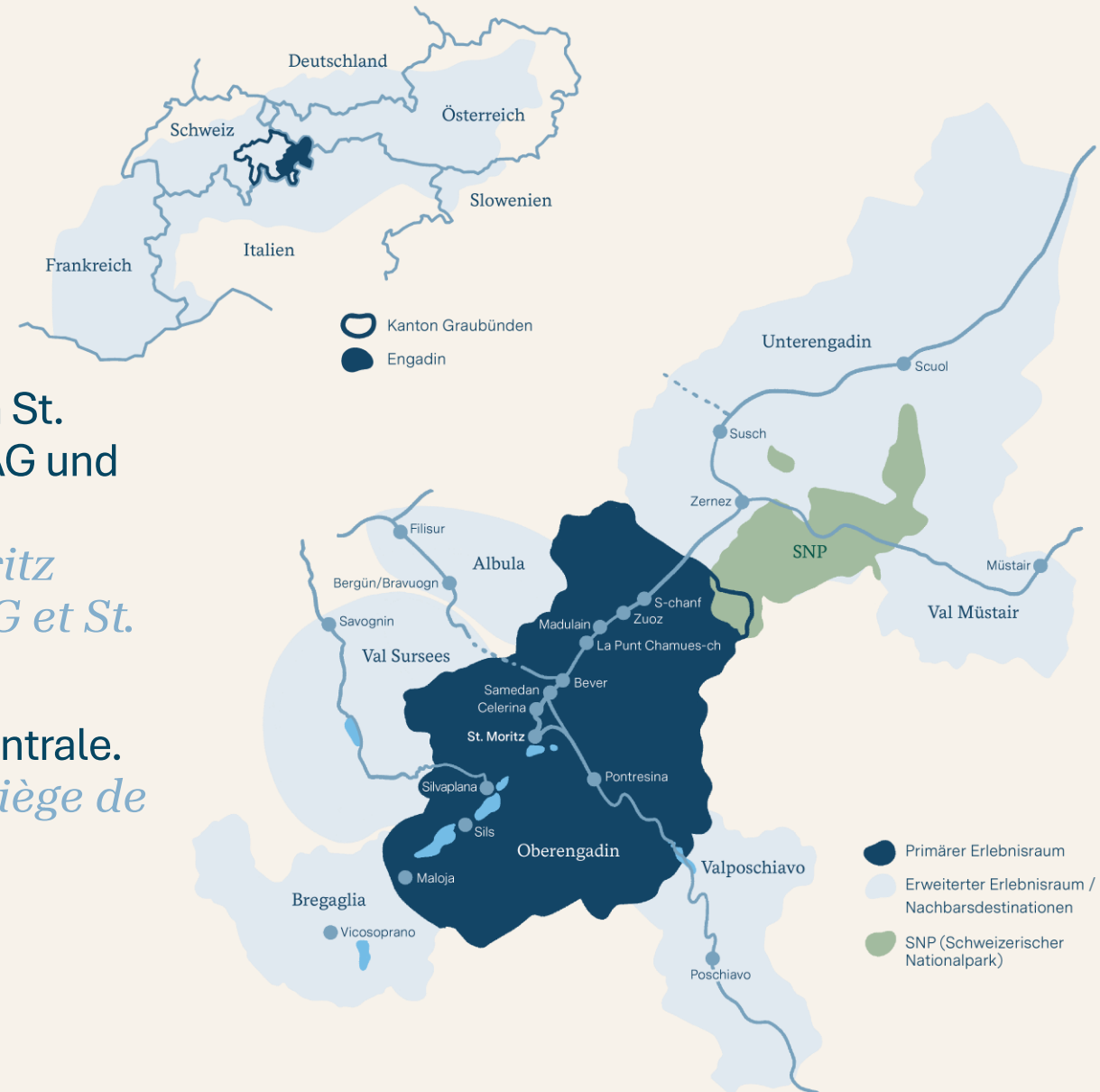


Engadin Tourismus AG

- Entstanden aus der Aufspaltung der Engadin St. Moritz Tourismus AG in Engadin Tourismus AG und St. Moritz Tourismus AG.

Issue de la scission de l'Engadin St. Moritz Tourismus AG en Engadin Tourismus AG et St. Moritz Tourismus AG.

- Ca. 60 Mitarbeiter:innen, davon 20 in der Zentrale.
Environ 60 collaborateurs, dont 20 au siège de l'entreprise.



02 Das Paradox des Gesundheitstourismus | *Le paradoxe du tourisme de santé*



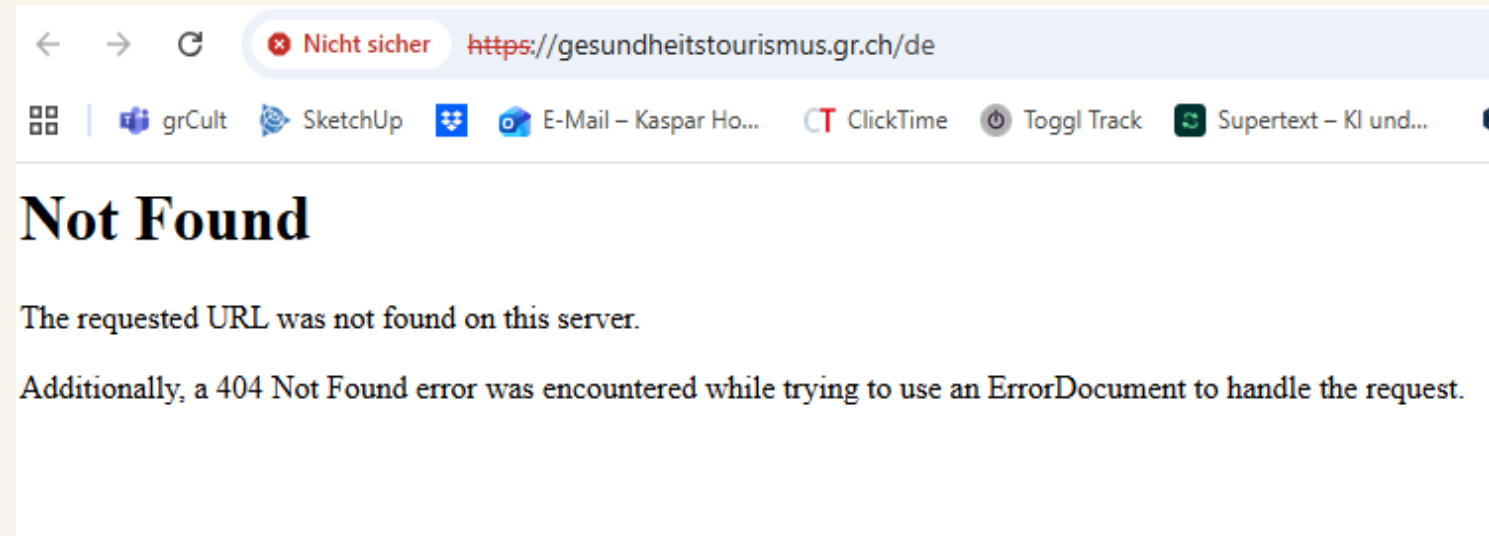
Gesundheitstourismus | *Tourisme de santé*

- Gesundheit ist eines der **Hauptreisemotive**.
La santé est l'une des principales motivations pour voyager.
 - **Gesundheitstourismus** (Bäder, Luftkurorte) spielte eine wesentliche Rolle für das **Entstehen der modernen Tourismusdestinationen**.
Le tourisme de santé (stations thermales, stations climatiques) a joué un rôle essentiel dans l'émergence des destinations touristiques modernes.
 - Gesundheit ist laut zukunftsInstitut 1 von 11 **Megatrends**.
Selon le zukunftsInstitut, la santé est l'une des 11 mégatendances
- > Gesundheitstourismus ist **vielversprechend** und wurde immer wieder von der öffentlichen Hand **gefördert**, so auch in Graubünden.
Le tourisme de santé est prometteur et a toujours été encouragé par les pouvoirs publics, notamment dans les Grisons.

Gesundheitstourismus in Graubünden |

Tourisme de santé aux Grisons

- **Falscher Ansatz:** Top Down statt Bottom Up
Erreur d'approche : une approche descendante plutôt qu'ascendante
- **Falscher Fokus:** Medizin-Tourismus statt Wellbeing-Tourismus
Erreur de focus : tourisme médical plutôt que tourisme bien-être



Gesundheitstourismus | *Tourisme de santé*

Medizin-Tourismus:

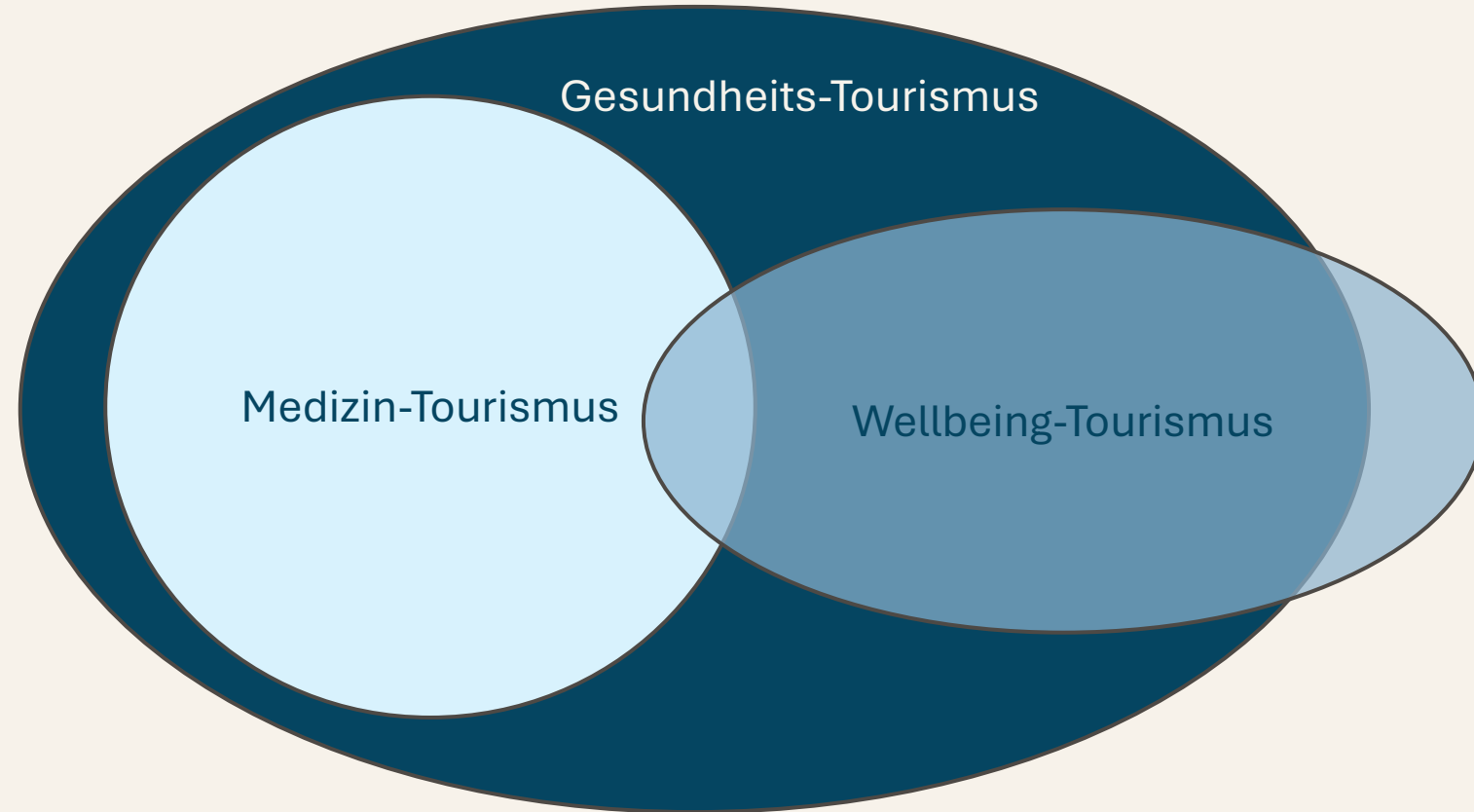
Evidenzbasierte medizinische Leistungen wie Diagnostik, Behandlung, Prävention oder Rehabilitation

-> "Infrastrukturintensiv"

Tourisme médical:

Prestations médicales fondées sur des connaissances scientifiques telles que le diagnostic, le traitement, la prévention ou la rééducation

-> « à forte intensité d'infrastructures »



Gesundheitstourismus | *Tourisme de santé*

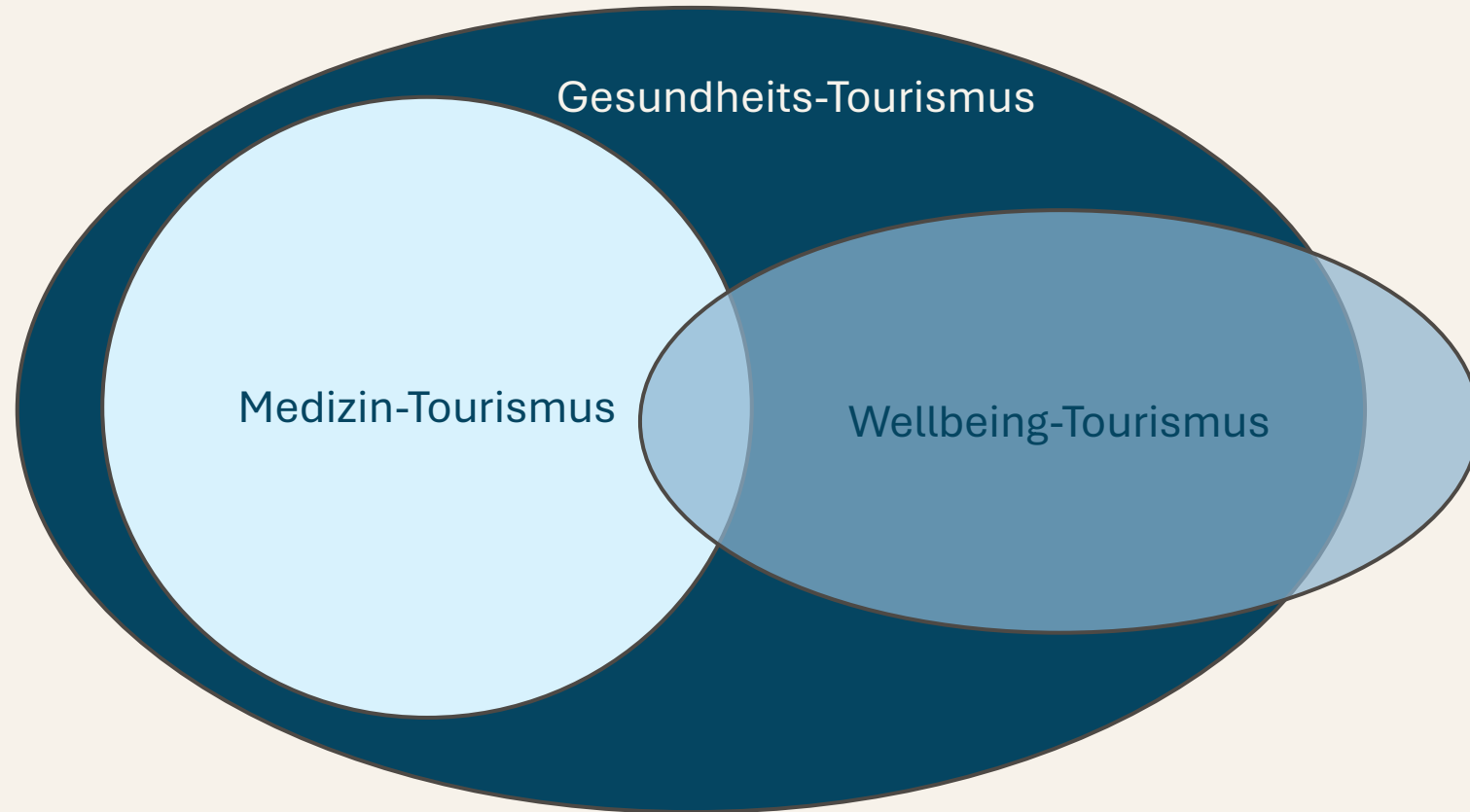
Wellbeing-Tourismus:

Körperliches, geistiges und seelisches **Wohlbefinden**; im Fokus stehen **präventive**, freiwillige und **lebensstilfördernde** Aktivitäten wie Bewegung, gesunde Ernährung, Entspannung und wohltuende Behandlungen.

-> **Definition? Abgrenzung?**

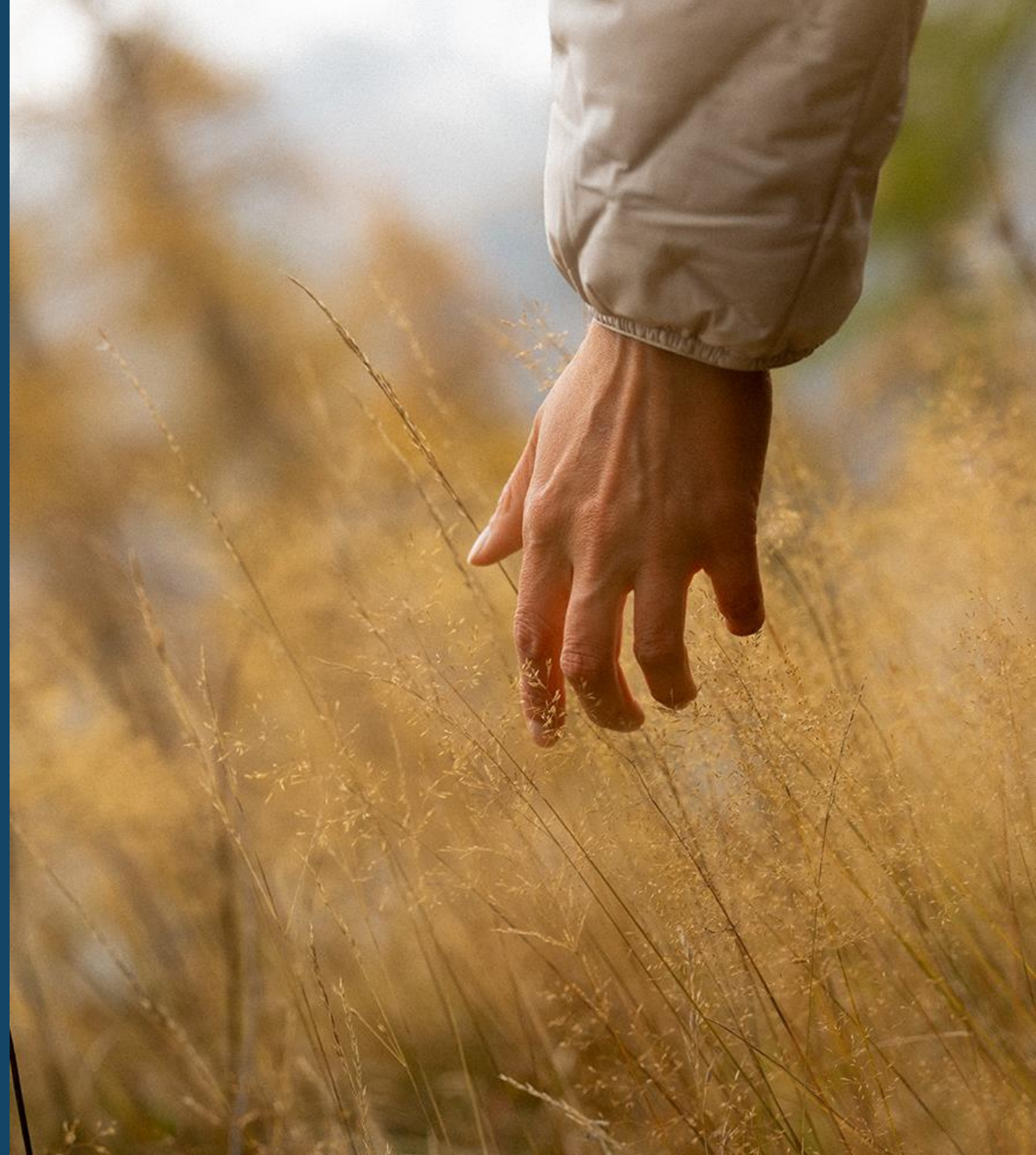
Tourisme bien-être :

*Bien-être physique, mental et spirituel ; l'accent est mis sur les activités **préventives**, volontaires et favorisant un mode de vie sain, telles que l'exercice physique, une alimentation saine, la relaxation et les soins bienfaisants.-> Définition ? Délimitation ?*



Deep Health Engadin

01 Was heisst Deep Health? | *Que signifie Deep Health ?*



01 Deep Health

- Ein grundlegendes Verständnis von Gesundheit, das individuelles und gemeinschaftliches Wohlbefinden aus einer **umfassenden Perspektive** betrachtet.
*Une conception fondamentale de la santé qui considère le bien-être individuel et collectif dans une **perspective holistique**.*
- Berücksichtigung **körperlicher, sozialer, emotionaler und geistiger** Aspekte.
*Prise en compte des aspects **physiques, sociaux, émotionnels et mentaux**.*
- Gesundheit als ein **Gleichgewicht** gefördert durch Massnahmen wie **Achtsamkeit, ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung** und den Aufbau **sozialer Beziehungen**.
*La santé comme un **équilibre** favorisé par des mesures telles que la pleine conscience, une **alimentation équilibrée**, une **activité physique régulière** et le développement de **relations sociales**.*
- Beruht auf dem Konzept der **Resonanz** (Hartmut Rosa) im Sinne **einer tiefen, transformativen Wechselwirkung**.
*Repose sur le concept de **résonance** (Hartmut Rosa) au sens d'une **interaction profonde et transformatrice**.*

01 Deep Health

Sehnsucht nach
ganzheitlicher
Gesundheit/**Lebendigkeit** *Aspiration à une
santé holistique/
vitalité*

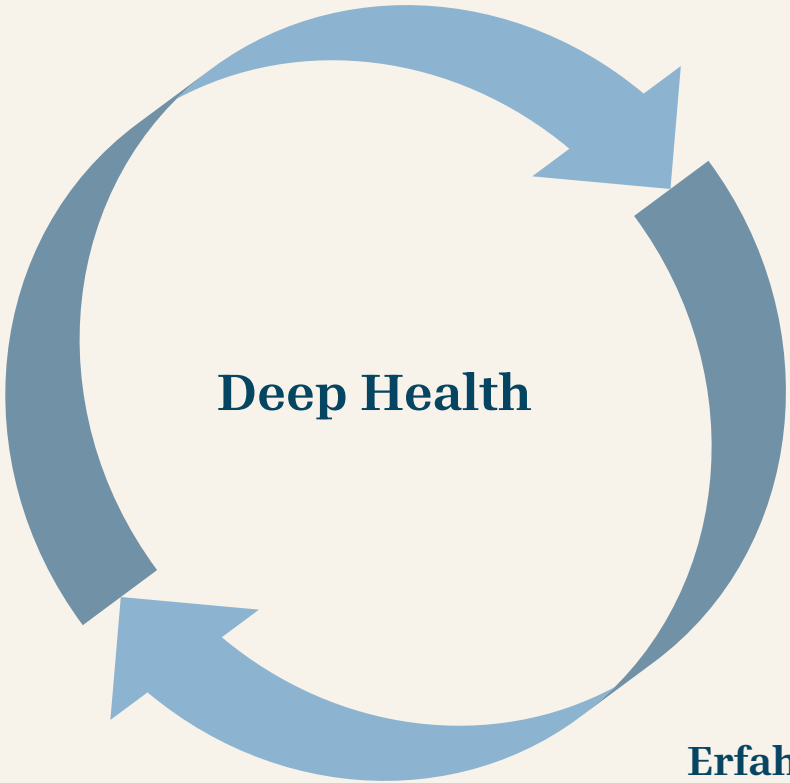
*Défis sociaux
mondiaux* Globale
gesellschaftliche
Herausforderungen

**Resonanz-
erfahrungen** *Expériences de
résonance*

Deep Health

Transformation **Transformation**

Erfahrungsräume *Espaces
d'expérience*



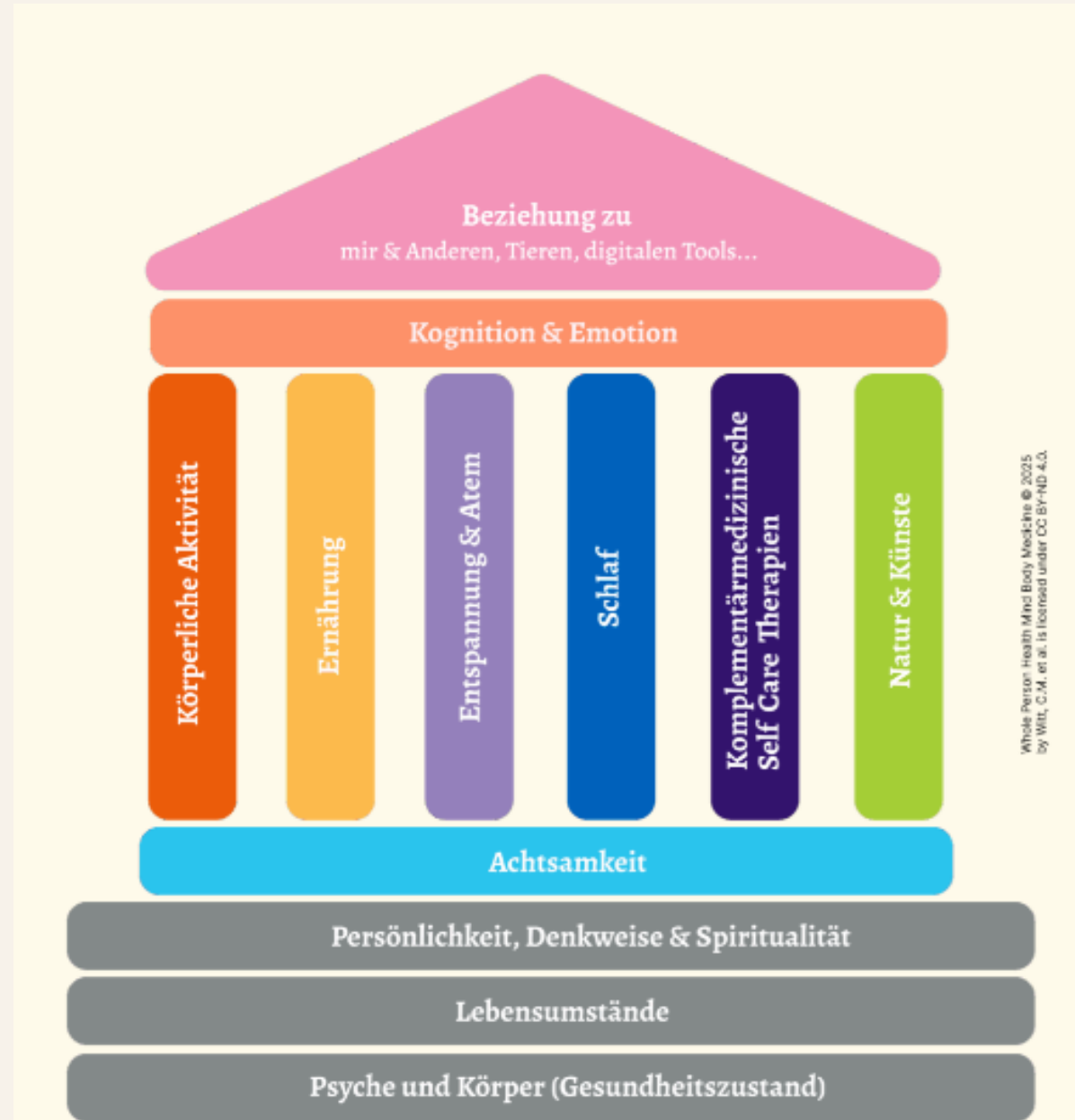
Deep Health Engadin

02 Was ist Mind Body Medecine? | *Qu'est-ce que la Mind Body Medicine?*



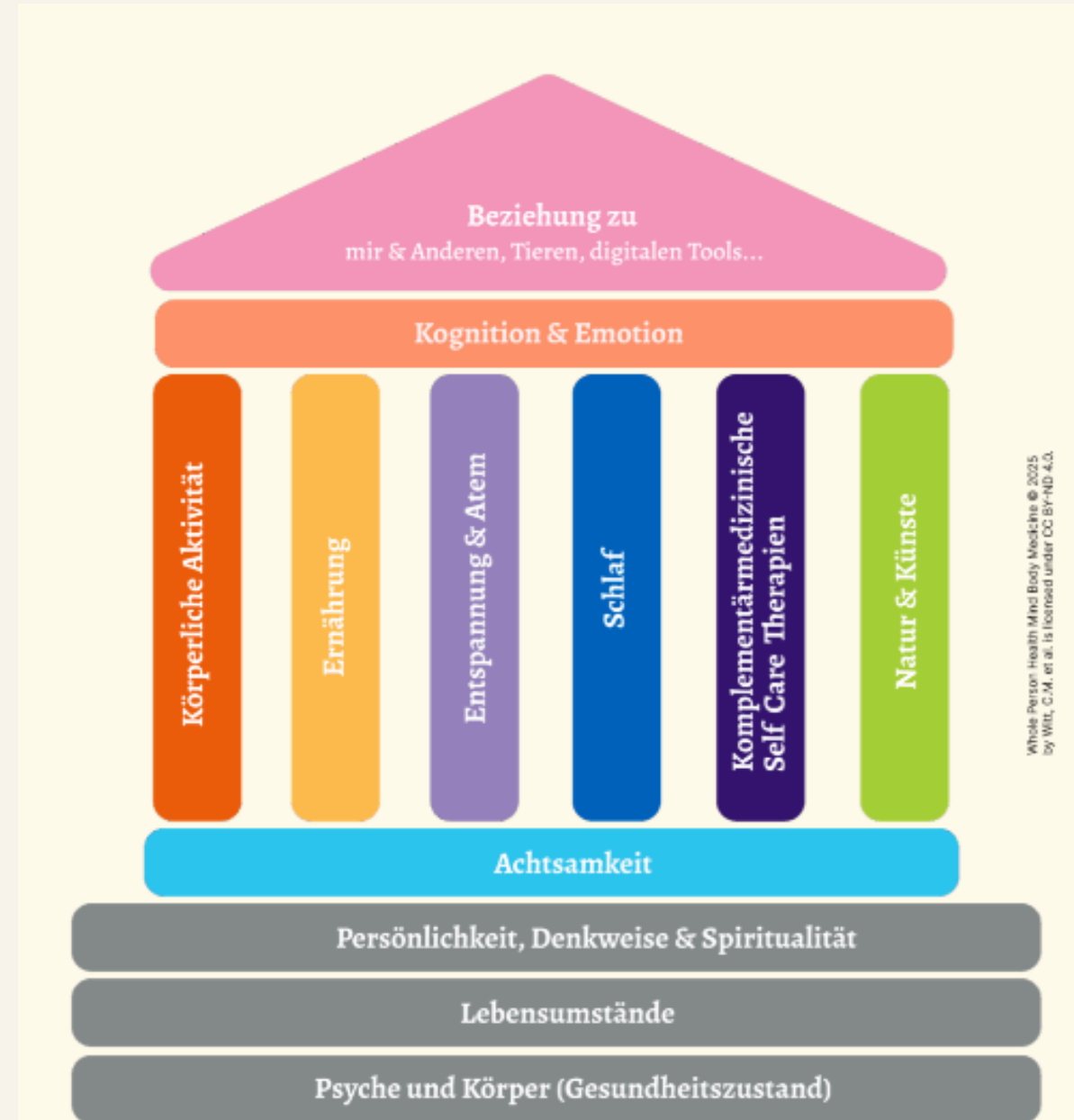
02 Mind Body Medicine (MBM)

- Mind Body Medicine ist das **medizinische Fundament**, auf dem die Deep Health aufbaut.
La Mind Body Medicine est le fondement médical sur lequel repose Deep Health.
- MBM nimmt den **ganzen Menschen** in den Blick nimmt (integratives **Whole Person Health-Konzept**) und **Körper und Psyche in Balance** bringt.
La MBM considère l'être humain dans sa globalité (concept intégratif Whole Person Health) et rétablit l'équilibre entre le corps et l'esprit.



02 Mind Body Medicine (MBM)

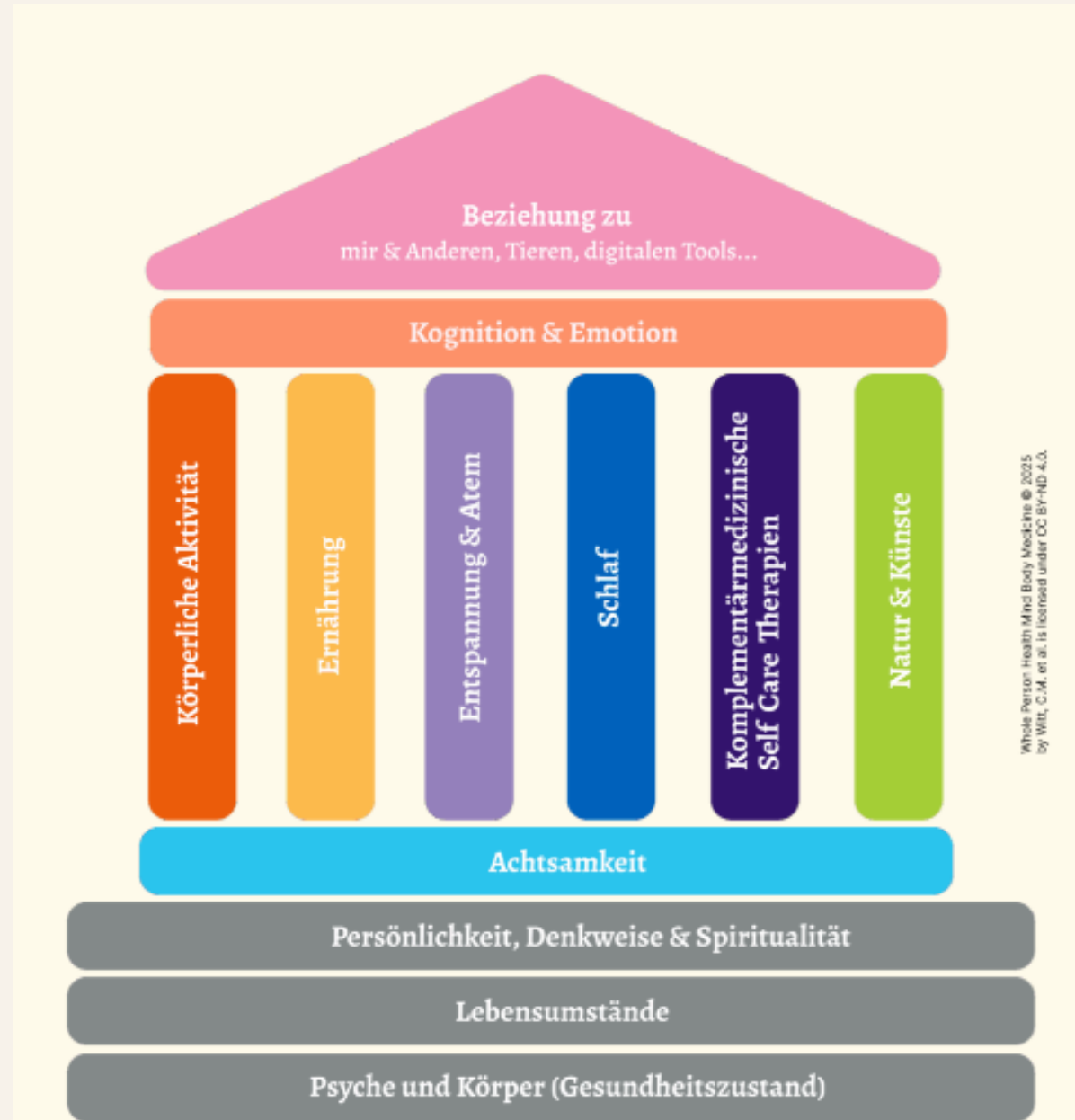
- Beruht auf **evidenzbasierte Praktiken**.
Repose sur des pratiques fondées sur des evidences scientifiques.
- Fokus auf Prävention.
L'accent sur la prévention.



02 Mind Body Medicine (MBM)

Durch einen **gesunden Lebensstil** und **wissenschaftlich basierte Self Care-Praktiken** wird das Risiko von Krankheiten **präventiv** reduziert. MBM **kombiniert aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse** mit **bewährten Praktiken der Komplementärmedizin, Psychologie, Ernährungs- und Sportwissenschaft.**

Un mode de vie sain et des pratiques d'autosoins fondées sur des données scientifiques permettent de réduire préventivement le risque de maladies. La MBM combine les dernières découvertes scientifiques avec les pratiques éprouvées de la médecine complémentaire, de la psychologie, de la nutrition et des sciences du sport.



02 Mind Body Medicine (MBM)

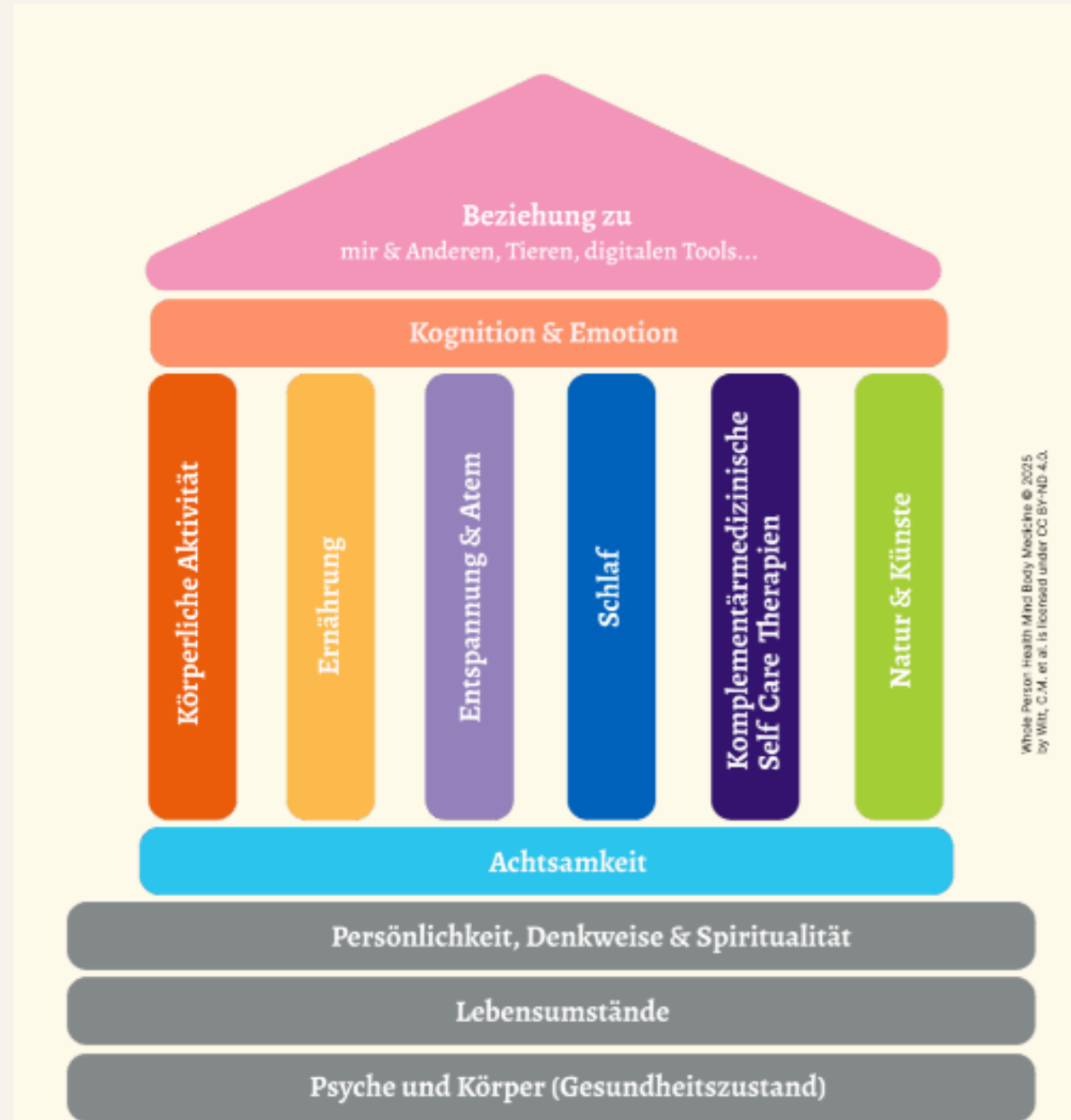
In der Schweiz verankert **am Lehrstuhl für Komplementäre und Integrative Digitale Gesundheit der UZH.**

En Suisse, le MBM est rattaché à la chaire de santé numérique complémentaire et intégrative de l'UZH.

Mind Body Medicine praktizierende Health Professionals unterschiedlicher Fachrichtungen vernetzen sich im **Schweizer Fachverband für Mind.**

Les professionnels de santé pratiquant la Mind Body Medicine issus de différentes disciplines se réunissent au sein de l'association professionnelle suisse pour la Mind Body Medicine

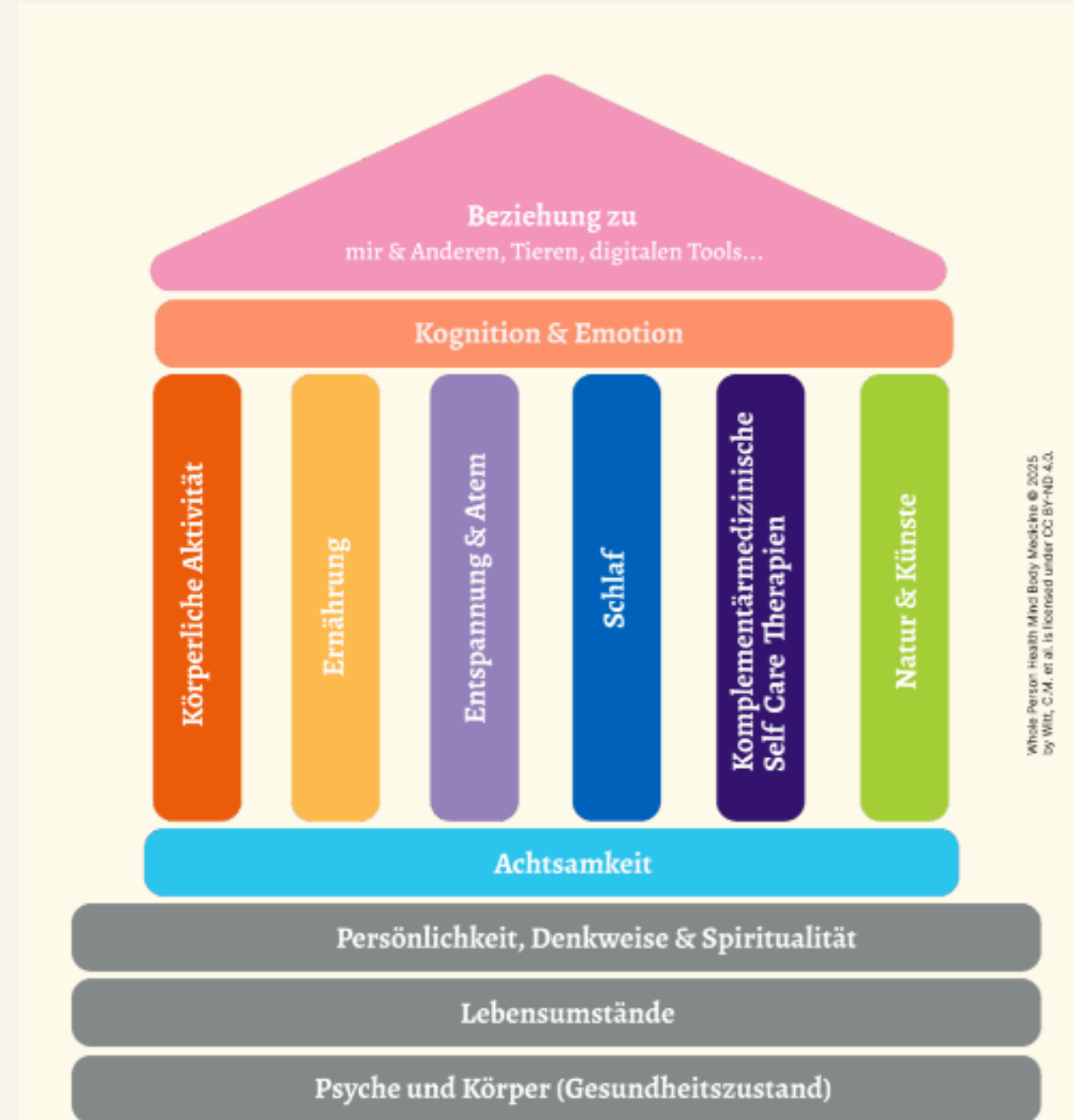
www.sfmbm.org



02 Mind Body Medicine (MBM)

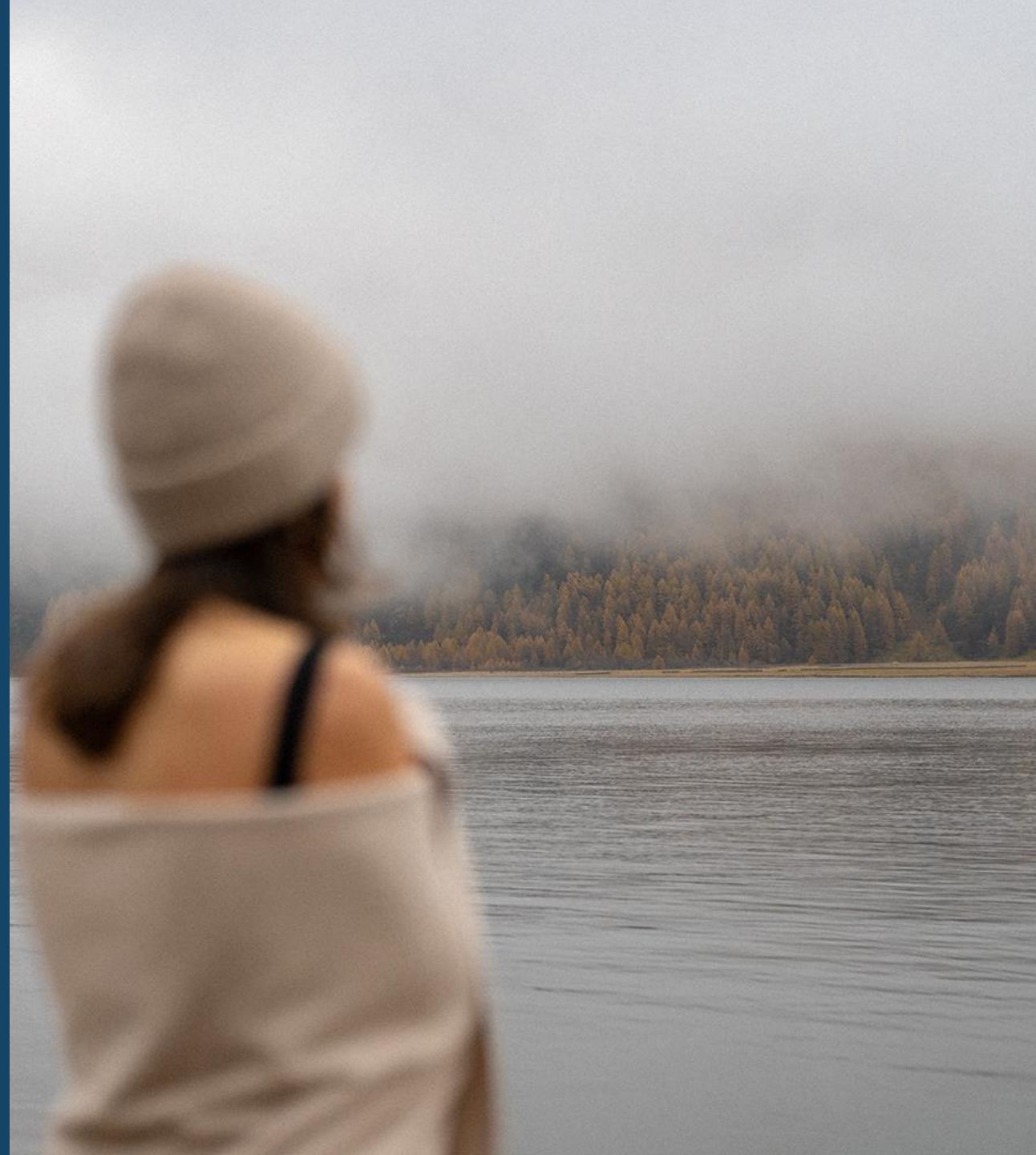
CAS in Gesundheitspsychologischer Lebensstiländerung und Mind Body Medicine

<https://www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/sob/angsoz/CAS.html>



Deep Health Engadin

03 Was ist eine Deep Health Destination? | *Qu'est-ce qu'une destination Deep Health?*



03 Deep Health Destination

- Zielt darauf ab, die Prinzipien von **Deep Health erlebbar** zu machen.
*Vise à rendre **expérimentables** les principes de Deep Health.*
- Schafft eine **Umgebung und Angebote**, die die Anwendung der Mind Body Medicine erleichtert und unterstützt.
*Crée un **environnement** et des **offres** qui facilitent et soutiennent l'application de la Mind Body Medicine.*
- Ermöglicht den **Gästen und der Wohnbevölkerung Erfahrungen**, die nicht nur ihre **körperliche**, sondern auch ihre **emotionale** und **mentale Gesundheit** fördern.
*Permet aux **hôtes** et à la **population locale** de vivre des **expériences** qui favorisent non seulement leur **santé physique**, mais aussi leur **santé émotionnelle et mentale**.*

03 Deep Health Destination

Auf eine **touristische Destination** übertragen heisst das, **dass Gäste, Mitarbeitende und Wohnbevölkerung** verschiedene Angebote nutzen können, bei denen Prinzipien von Deep Health erfahrbar sind. Dies sind z.B.

Appliqué à une destination touristique, cela signifie que les visiteurs, les employés et la population locale peuvent profiter de différentes offres leur permettant de découvrir les principes de Deep Health. Il s'agit par exemple

- **Aufenthaltsangebote** - Hotelpauschalen...
offres de séjour - formules hôtelières...
- **Erlebnisangebote** - z.B. Waldbaden, Yoga, Fasten-Wandern...
Offres d'expériences - par exemple bains de forêt, yoga, randonnée jeûne...
- **Infrastruktur-basierte Angebote** – z.B. Kneipp-Parcour, Yoga-Plattformen...
Offres basées sur les infrastructures – par exemple parcours Kneipp, plateformes de yoga...
- **Angebote mit Weiterbildungscharakter** – Kurse zu Achtsamkeit, Selbstführung....
Offres à caractère formatif – cours sur la pleine conscience, l'autogestion...

Zwei zentrale Aspekte für ein Deep Health-Produkt-Management | *Deux aspects essentiels pour la gestion des produits Deep Health*

Transformation | *transformation*

Immer mehr Menschen suchen nach **Urlaubszielen**, die **über das blosse Aufladen der Batterien** hinaus einen **transformativen Mehrwert** bieten. Sie möchten von ihrer Reise **verändert** zurückkehren, bereichert mit neuer Lebensenergie.

De plus en plus de personnes recherchent, des destinations de vacances qui offrent une valeur ajoutée transformatrice, au-delà du simple fait de se ressourcer. Elles souhaitent revenir de leur voyage transformées, enrichies d'une nouvelle énergie vitale.

Beziehungen | *realtions*

Deep Health-Angebote zeichnen sich durch einen **starken Beziehungsaspekt** aus. Sie zielen darauf ab, eine besondere **persönliche** und **nachhaltige Bindung** mit den **Gästen** aufzubauen. Diese tragen zu einer **stabilen wirtschaftlichen Einwicklung** der Region bei und mindern die Anfälligkeit für Schwankungen im Tourismusmarkt.

Les offres Deep Health se caractérisent par un aspect relationnel fort. Elles visent à établir un lien personnel et durable avec les clients. Elles contribuent à un développement économique stable de la région et réduisent la vulnérabilité aux fluctuations du marché touristique.

Deep Health Engadin

04 The reason why



Deep Health Engadin | Reason why

- **Rückkehr** zum Ursprung des (Engadiner) Tourismus
Retour aux sources du tourisme (en Engadine)
- **Diese Berge, diese Seen, dieses Licht: Natur als wichtigste Grundlage für ein ganzheitliches Wohlbefinden**
Ces montagnes, ces lacs, cette lumière : la nature comme fondement essentiel d'un bien-être holistique
- **Kein grosser Infrastrukturbedarf**
Pas besoin d'infrastructures importantes
- **Megatrend «Gesundheit»:** Gesundheit wird zunehmend umfassend als individuelles, kollektives und planetares Gut verstanden. **Prävention** und ein **ganzheitliches Wohlbefinden** stehen im Mittelpunkt dieses Megatrends.
Mégatendance « santé » : La santé est de plus en plus considérée comme un bien individuel, collectif et planétaire. La prévention et le bien-être holistique sont au cœur de cette mégatendance.

Deep Health Engadin | Reason why

- **Breite Zielgruppe (demographischer Wandel)**
Large groupe cible (changement démographique)
- **Wetterunabhängig -> Ganzjahrestourismus**
Indépendant des conditions météorologiques -> tourisme tout au long de l'année
- Ideal für das **betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM, <- Fachkräftemangel)**
Idéal pour la gestion de la santé en entreprise (GSE, <- pénurie de main-d'œuvre qualifiée)
- Durch **ganzheitlichen** Ansatz (Einbezug der **Wohnbevölkerung**): Interessant für das **Standortmarketing**
Grâce à une approche intégrée (implication de la population résidente) : intéressant pour le marketing territorial.

Deep Health Engadin

05 Einblick ins Projekt |

Aperçu du projet



05 Einblick ins Projekt | *Aperçu du projet*

- Teil des **NRP-Projekts** graubünden Health (zusammen mit Davos Klosters und Tourismus Engadin Scuol Samnaun Val Müstair AG koordiniert durch **Graubünden Ferien**)
Partie intégrante du projet NPR « graubünden Health » (en collaboration avec Davos Klosters et Tourisme Engadin Scuol Samnaun Val Müstair AG, coordonné par Graubünden Ferien)
- **Projektlaufzeit:** November 2025 bis Ende Oktober 2029
Durée du projet : novembre 2025 à fin octobre 2029
- **Bottom Up:** Projekt initialisiert durch **Leistungsträger**
Approche ascendante : projet lancé par les acteurs clés

05 Einblick ins Projekt | *Aperçu du projet*

Seite

5	Retreats für einen ganzheitlich gesunden Lebensstil
8	Mind Body Medicine: Körper & Psyche im Gleichgewicht
10	Tempel der Gesundheit
12	Mindfulness

-20%
für bis zu
2 Zusatznächte
vor oder nach
einem Kurs

DEEP HEALTH KALENDER 2025		
Seite	Kurs & Kursleitung	Zeitraum
13	1 Mindful Running Anne-Marie Flammersfeld	Mi 2.04., Do 14.08., Fr 26.09., Sa 22.11.2025
16	2 MSC-Mindful Self-Compassion Regula Saner	So 15. — Fr 20.06.2025, 5 Nächte
18	3 Nachhaltige Selbstführung & Führung mit den Inner Development Goals Lutz Hempel	Do 26. — Sa 28.06.2025, 2 Nächte
20	4 Mindful Saturday Anne-Marie Flammersfeld	Sa 28.06., Sa 12.07.2025
21	5 Yoga & Wandern Ursina Badilatti	Fr 4. — Di 8.07.2025, 4 Nächte
23	6 #mountain Running Anne-Marie Flammersfeld	Do 7. — So 10.08.2025, 3 Nächte
24	7 Mindful Leadership Lutz Hempel	Wed 10. — Fri 12.09.2025, 2 Nights
26	8 MBSR-Mindfulness-Based Stress Reduction Regula Saner	So 21. — Fr 26.09.2025, 5 Nächte

ENGLISH

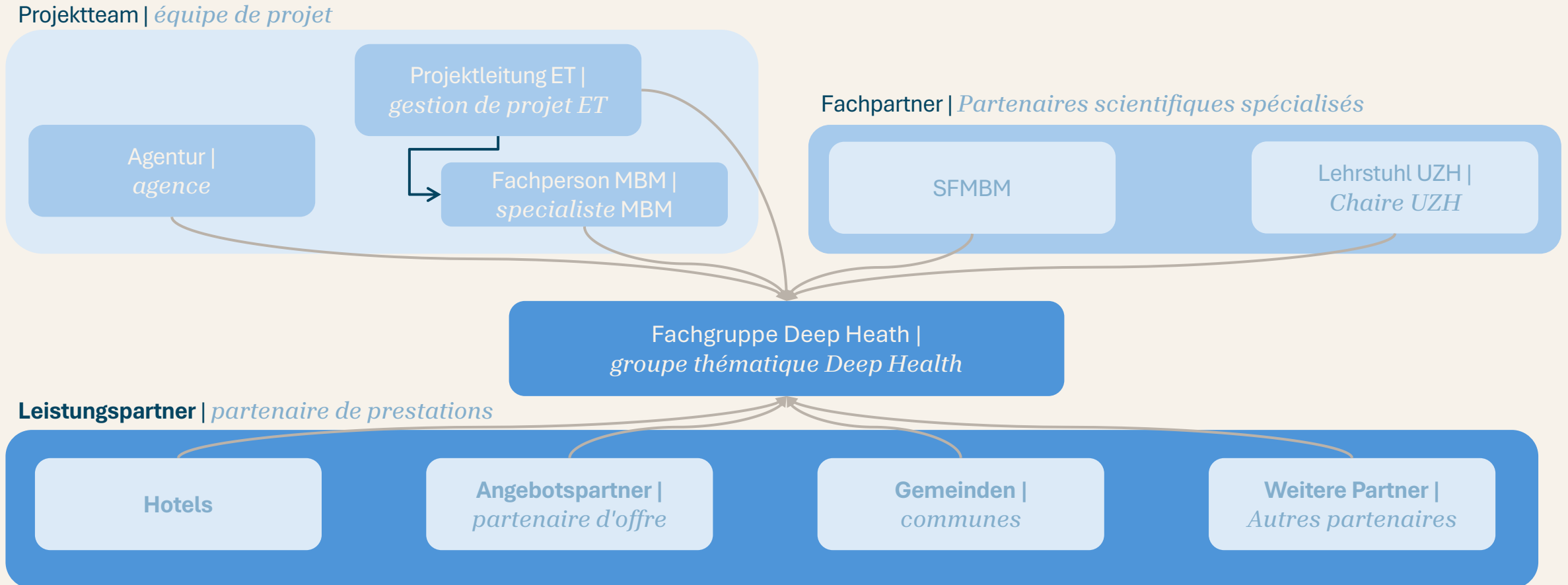
-20%
für bis zu
2 Zusatznächte
vor oder nach
einem Kurs

MAISTRA DEEP HEALTH WEEKS 2025		
Seite	Kurs & Kursleitung	Zeitraum
28	9 Achtsamkeit & Mitgefühl in der Therapie Regula Saner	So 2. — Do 6.11.2025, 4 Nächte
30	10 Mind Body Medicine Basis Woche Daniel Hausmann-Thürig, Anne-Marie Flammersfeld	So 9. — Fr 14.11.2025, 5 Nächte
33	11 Mindful Leadership Lutz Hempel	Do 20. — Sa 22.11.2025, 2 Nächte
35	12 Mind Body Medicine Vertiefungstage Daniel Hausmann-Thürig, Anne-Marie Flammersfeld	So 23. — Di 25.11.2025, 2 Nächte
36	13 Achtsamkeitsbasierte Stärkenpraxis (MBSP) Lutz Hempel	Mi 26. — Sa 29.11.2025, 3 Nächte
38	14 Achtsamkeit Basiskurs im Advent Regula Saner	So 30.11. — Fr 5.12.2025, 5 Nächte
40	15 Yoga und Langlauf Ursina Badilatti	Skating: Fr 5. — Di 9.12.2025, 4 Nächte Klassisch: So 22. — Do 26.02.2026, 4 Nächte
42	16 #mountainUNWIND Fokus Stressmanagement	Jederzeit buchbar, 5 Nächte
43	Kursleitende, Expertinnen & Experten	
46	Impressionen Deep Health Weeks 2024	
47	Das Hotel Maistra 160	
48	Die Creative Box	
49	Teilnahmebedingungen	

https://api.maistra160.ch/fileadmin/user_upload/04_spa-resonanz/mind_body_medicine/neuauflage_booklet_deephealth2025_v02_web.pdf

05 Einblick ins Projekt | *Aperçu du projet*

Projektstruktur | *structure du projet*



05 Einblick ins Projekt | *Aperçu du projet*

Nächste Schritte, Herausforderungen | *Prochaines étapes, enjeux*

- **Erweiterung der Angebotskategorien → Breite Schaffen**
Élargissement des catégories d'offres -> Création d'une gamme étendue
- **Projektpartner weiterbilden → Tiefe Schaffen**
Former les partenaires du projet → Créer de la profondeur

Herausforderungen | *enjeux*:

- **Zertifizierung der Angebote**
Certification des offres
- **Überzeugung der Deep Health-«ferneren» Stakeholder in der Destination**
Convaincre les parties prenantes « plus éloignées » de Deep Health dans la destination

2. Schweizer Mind Body Medicine Kongress

5.-6. Nov. 2026
in Pontresina



Grazcha fich.

Kaspar Howald
Project Manager

+41 81 830 08 31
kaspar.howald@engadin.ch

Engadin Tourismus AG
Via Maistra 1, CH-7500 St. Moritz

www.engadin.ch