

# graubünden & wirtschaft



URSINA THALER-BRUNNER

## Die Churer Architektin entwickelt Wohnprojekte in Wien.

Seite 23

# Ferien mal ganz offline

Während viele Hotels und Städte das WLAN-Netz weiter ausbauen, verzichten andere bewusst darauf. Beim «Digital Detox» soll die Zeit für sich selbst genutzt werden – sei es in der Natur, im Thermalbad oder im Hotelzimmer. Und das ohne elektronische Geräte.

VON GIULIA LÖTSCHER\*

Es gibt kaum einen Ort, an dem es nicht dabei ist: Anstatt die Aussicht zu geniessen, wird heutzutage im Zug auf den Bildschirm gestarrt; beim Mittagessen wird ein Foto vom Menü mit der restlichen Welt geteilt, und sogar auf der Toilette ist das Smartphone zum ständigen Begleiter geworden. Kein Wunder, dass es somit auch in den Ferien auf keinen Fall fehlen darf, ein WLAN-Anschluss im Hotel ist fast ein Muss, ein Zimmer ohne Fernseher kaum mehr vorstellbar.

Doch genau das wird vielen Leuten zu viel: Immer erreichbar sein, immer über alles informiert sein, nie offline sein. Deshalb nimmt die Zahl an Hotels, die spezielle Angebote oder Ferien ohne Smartphone, Internetzugang und Fernseher anbieten, laufend zu – eine sogenannte «Digital Detox». Der Trend hat in

der Schweiz schon seit längerem Einzug gefunden und kommt auch in Graubünden immer mehr auf. Gemäss Roland Signer von Graubünden Ferien hätte der Kanton aber die besten Voraussetzungen für «Offline-Ferien»: «Graubünden zeichnet sich durch viel Natur und Ruhe aus, was perfekte Voraussetzungen für stressfreie und erholsame Ferien sind.» Graubünden Ferien sei der Meinung, dass die digitalen Geräte aufgrund der zahlreichen Eindrücke, die es hier zu sammeln gebe, schnell an Attraktivität einbüßen würden. «Wer nach Graubünden kommt, hat sich ja bereits für das 'Echte' anstelle des Digitalen entschieden», so Signer weiter.

Trotzdem: Einfach so für ein paar Tage – oder auch nur Stunden – auf seine digitalen Geräte zu verzichten, fällt oft schwer. Seit einiger Zeit verbannt daher die Tamina Therme in Bad Ragaz das Smartphone aus Bad und Sauna. Ziel der digitalen Diät sei es, den Alltags- und Berufsstress auszublenden und zur Ruhe zu kommen. «Viele Menschen können ohne den Druck, sofort reagieren zu müssen, besser entspannen, um danach erholter, effektiver und produktiver zu sein», heisst es auf der Website der Therme.

### Ein guter Kompromiss

Die Benutzung der Handys verbieten, das möchte die «Pensiun Laresch» in Mathon nicht. Vielmehr will das Gastgeberpaar erreichen, dass mit den Geräten bewusster umgegangen wird. Lukas Hug und Marianne Peyer Hug haben daher einen guten Kompromiss gefunden: WLAN gibt es nur im Aufenthaltsbereich der «Pensiun Laresch», auch für die Gäste zugänglich ist. In der Nacht wird es zudem abgeschaltet. Auch in den Zimmern gibt es kein WLAN, denn diese sind wegen der Bauweise gut abgeschirmt, weshalb das Netz vom Aufenthaltsbereich die Zimmer gar nicht erst erreicht. «Doch mir scheint es, dass durch die Einschränkung des WLAN die Gäste bewusster mit ihren Geräten umgehen», findet Lukas Hug von der «Pensiun Laresch». «Dieser Kompromiss funktioniert bis jetzt gut, und die meisten Gäste finden das eine gute Idee.» Hinzu komme noch, dass die Zimmer weder mit Fernseher noch mit Radio ausgestattet sind.

Ähnlich ist die Ausstattung auch im Hotel «Fex» im Engadiner Fextal, wo es kein WLAN und keinen Fernseher gibt. Stattdessen soll die Ruhe geniessen werden und den Blick aus dem Fenster in die Weite geschweift werden lassen. Denn die Zimmer stehen dort gemäss Hotel «Fex» im Zwiegespräch mit der Natur – mit der Weite des Tals, den umliegenden Bergspitzen und dem silbernen Funkeln des Gletschers.

### «Ein Date mit sich selbst»

Ein ganz spezielles «Digital-Detox-Angebot» gibt es im «Grand Hotel Kronenhof» in Pontresina. In der vergangenen Sommersaison präsentierte das Hotel ein neues Angebot, bei dem komplett auf elektronische Geräte verzichtet wurde. Stattdessen boten sie Naturerlebnisse wie Nordic-Walking-Touren, Stand-Up-Paddling auf dem St. Moritzersee oder Spa-Behandlungen an. Das Sommerangebot kam bei den Gästen ge-

mäss Ann-Kristin Zeitler, PR-Managerin vom «Kronenhof», so gut an, dass es direkt bis zum Frühling 2017 verlängert wurde: Buchbar sind diese in den Zeiträumen vom 13.-16. Oktober 2016, vom 8.-11. sowie vom 15.-18. Dezember 2016, vom 12.-15. Januar 2017 und vom 16.-19. März 2017. «Wir können uns aber durchaus vorstellen, das Angebot noch weiter zu verlängern», so Zeitler. Statt Stand-Up-Paddling gibt es im Winter Ski-Yoga und eine Winterwanderung.

Wer sich für die viertägige «Digital-Detox-Kur» im «Kronenhof» anmeldet, für den gilt es bereits bei der Anreise ernst: Sämtliche elektronische Geräte werden abgegeben. Zeitler empfiehlt daher, Smartphone, Tablet und Laptop am besten gleich zu Hause zu lassen – «erst so gelingt das Abschalten vollständig». Auf Wunsch werden sogar alle technischen Geräte aus dem Hotelzimmer entfernt und stattdessen eine Auswahl an Büchern für die Gäste im Zimmer bereitgestellt. «Spätestens bei der Abreise fällt auf, dass es sich – zumindest vorübergehend – auch ohne Handy und Co. wunderbar leben lässt», meint Zeitler. «Dieses Digital-Detox-Angebot soll einem ein Date mit sich selbst ermöglichen, ohne äussere Einflüsse», erklärt sie weiter. Dabei sollen Energiereserven aufgetankt und das Wohlfühlprogramm für den Alltag gestärkt werden. «Statt immer gleich das Handy zu zücken und ein Foto zu schiessen, sollen die Eindrücke im Langzeitgedächtnis als Bilder abgespeichert werden, wo sie jederzeit ab-



Nicht überall gibt es Internet-Zugang: Viele Hotels verzichten bewusst auf WLAN, damit die Gäste sich voll und ganz erholen und entspannen können. Olivia Item

rufbar sind – eben auch im Alltag», so Zeitler. Eine weitere Möglichkeit, dem «Offline-Trend» zu folgen, sind abgelegene SAC-Hütten oder Kloster. Vor allem im Letzteren sind Retreats ohne elektronische Geräte möglich – in Graubünden beispielsweise im Kloster Disentis, im Augustinerinnen-Kloster Santa Maria in Poschiavo oder im Benediktinerinnen-Kloster St. Johann in Müstair.

Passend zum aktuellen Trend lanciert Schweiz Tourismus im nächsten Sommer die Kampagne «Zurück zur Natur». «Der Gast von heute möchte in einer echten, ursprünglichen Umge-

bung Kraft tanken und die lokalen Spezialitäten kennenlernen. Nachhaltiger Tourismus ist kein Wunschdenken: Die Schweiz gehört zu den nachhaltigsten Destinationen weltweit», sagt Stefanie Rigutto von Schweiz Tourismus. Dazu gehört auch der bewusste Umgang mit Smartphone, Internet und Fernsehen. Was vielen auch nicht bewusst ist, bringt Rigutto auf den Punkt: «Das beste Digital-Detox-Angebot in der Schweiz ist sicher immer noch die Natur selbst.»

\*Giulia Lötscher ist freie Mitarbeiterin des «Bündner Tagblatts».

## www.kinochur.ch

KINOAPOLLO Badusstrasse 10 081 258 34 34

**Findet Dorie** - Dorie erlebt mit ihren Freunden Nemo und Marlin neue Abenteuer im grossen Ozean.  
10.00, 14.30, 18.45 **2D**  
12.15 **3D** Deutsch ab 6 J.

**Barakah Meets Barakah** - Schwungvolle, romantische Komödie aus Saudi-Arabien um ein junges Paar, das das System von Traditionen und Religionspolizei aushebelt.  
16.45 Arab./d/f ab 16 J.

**Findig Dory** - Dorie erlebt mit ihren Freunden Nemo und Marlin neue Abenteuer im grossen Ozean.  
21.00 **3D** E/d/f ab 6 J.

**KINOCENTER** Theaterweg 11 081 258 32 32

**Findet Dorie** - Dorie erlebt mit ihren Freunden Nemo und Marlin neue Abenteuer im grossen Ozean.  
10.30 **3D**  
12.45 **2D** Deutsch ab 6 J.

**Gleich und Anders** - Nach einer psychischen Krise das Leben wieder in die eigenen Hände nehmen. In Zusammenarbeit mit Pro Infirmis Graubünden. Filmmatinee mit Apéro.  
10.30 Dialekt/d

**Pets** - Was machen unsere Haustiere, wenn wir nicht zu Hause sind? Animationsfilm.  
10.30 **2D** Deutsch ab 6 J.

**Mike And Dave Need Wedding Dates** - Die chaotischen Brüder machen sich auf die Suche nach einer Begleitung für die Hochzeit ihrer Schwester.  
12.30 Deutsch ab 16 J.

**Conni & Co.** - Conni rettet den Hund des Schuldirektors aus dessen heissem Auto und bringt sich dadurch in erhebliche Schwierigkeiten. Familienfilm mit Emma Schweiger.  
13.15 Deutsch ab 6 empf 8 J.

**Tschick** - Zwei Teenager unternehmen mit einem geklauten Auto einen Road Trip durch die sommerliche Provinz.  
14.45 Deutsch ab 12 J.

**Now You See Me 2 - Die Unfassbaren 2** - Die grosse Zaubershow geht in die zweite Runde. Dieses Mal mit Daniel Radcliff als beraubten Erben.  
15.00 Deutsch ab 12 J.

**War Dogs** - Action-Komödie um zwei Freunde, die während des Irak-Kriegs ins Rüstungsgeschäft einsteigen.  
15.30, 20.30 Deutsch ab 12 empf 14 J.

**Maggie's Plan** - Komödie über eine Dreiecksbeziehung mit Julianne Moore.  
16.45 E/d/f ab 16 J.

**Die Glorreichen Sieben** - Neuverfilmung des Western-Klassikers um eine bunt zusammengewürfelte Truppe von Aussenseitern, die ein Dorf verteidigt.  
17.45, 20.15 Deutsch ab 12 empf 14 J.

**SMS für dich** - Clara ahnt nicht, dass die SMS für ihren verstorbenen Freund an einen Fremden gehen. Romantische Komödie.  
18.00 Deutsch ab 12 J.

**Bad Moms** - Drei überarbeitete und ständig überlastete Mütter erkämpfen sich ein Leben voller Freiheit, Spass und Zügellosigkeit. Komödie mit Mila Kunis.  
18.45, 21.00 Deutsch ab 16 J.

**Jugendschutz:** Unbegleitet dürfen Jugendliche unter 16 Jahren und Kinder im Rahmen des festgelegten Zutrittsalters Filmvorführungen besuchen, die bis spätestens 21.00 Uhr beendet sind. In Begleitung Erwachsener dürfen sie alle Filmvorführungen besuchen, falls sie das festgelegte Zutrittsalter nicht um mehr als 2 Jahre unterschreiten. Die Verantwortung für die Einhaltung der Altersbestimmungen liegt bei der Begleitperson.

INSERAT

PROMOTION

## VITERMA DAS ORIGINAL

# Wanne raus, Dusche rein – in 24 h

### Fugenlos, barrierefrei, rutschfest

Befinden sich in Ihrem Bad schimmelige Fugen, hohe Einstiegsbereiche, schwer zu reinigende Oberflächen und vielleicht sogar undichte Stellen? Dann ist es an der Zeit, Ihr Bad den neuen Wünschen anzupassen.

### Ein Ansprechpartner

viterma bietet dafür die perfekte Lösung, die innerhalb von 24 Stunden sauber, geräuschlos und von einem Ansprechpartner umgesetzt wird. Duschtassen werden bei viterma nach Mass gefertigt. So ist es möglich, eine Wanne gegen eine Dusche zu tauschen, ohne das ganze Bad renovieren zu müssen.

### Rasche Umsetzung

Der Badprofi garantiert hundertprozentige Abdichtung ohne lästige Silikonfugen an den Problemstellen. Da der Umbau schnellstmöglich vor sich geht, müssen die Kunden währenddessen auch nicht auf eine andere Duschgelegenheit ausweichen. Dabei sind die Kosten für einen Umbau geringer als bei



Vorher: Rutschige Badewanne, hoher Einstieg, Fliesenfugen, schwer zu reinigen.

Nachher: Bodenebene, barrierefreie Dusche, wegfallbare Trennwand, leicht zu reinigen.

einer Komplettsanierung. Nutzen Sie die Möglichkeit einer unverbindlichen Beratung bei sich zu Hause. Informationen gibt es beim viterma-Badberater in nächster Nähe unter Gratis-Tel. 0800 24 88 33 oder Tel. 079 837 81 70. info@viterma.ch

Über 700 Referenzen zufriedener Kunden unter [www.viterma.ch](http://www.viterma.ch).

**24h**  
BadRenovierung  
fugenlos • barrierefrei • rutschfest

