



# Wege zum Glück

## 2. GESUNDE TAGE DAVOS

*2. bis 7. Oktober 2011*



**Sunstar** ZEIT, DIE BLEIBT.  
HOTELS \*\*\*\*\*

AROSA | DAVOS | FLIMS | KLOSTERS | LENZERHEIDE | GRINDELWALD | WENGEN | ZERMATT

 **EGK**  
EGK-GESUNDHEITSKASSE  
EGK-CAISSE DE SANTE  
EGK-CASSA DELLA SALUTE

# 2. GESUNDE TAGE DAVOS

«Glücklich wenn die Tage fließen, wechseln zwischen Freud und Leid, zwischen Schaffen und Geniessen, zwischen Welt und Einsamkeit.»

*Emmanuel Geibel*

■ Glück war immer schon ein wertvolles Gut! Emmanuel Geibel lebte von 1815 bis 1884 in Deutschland und sein Rezept zum Glück könnte heute noch für viele Gültigkeit haben. Jeder Mensch sucht bewusst oder unbewusst nach seinem Weg zum Glück. An den «2. Gesunden Tage Davos» widmen wir uns während einer knappen Woche ebenfalls diesem Thema. Denn eines ist gewiss; wer sich glücklich fühlt, hat mehr vom Leben! Mit unserem Angebot wollen wir dazu beitragen, dass gesundheitsbewusste Menschen die Möglichkeit haben, verschiedenste Erfahrungen zu sammeln und gleichzeitig aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Unsere Partner, die EGK (Eidgenössische Gesundheitskasse) und unsere Projektleiterin, Frau Madeleine Ducommun, garantieren mit Ihrer langjährigen Erfahrung in diesem Bereich für spannende und fundierte Referate mit ausgewiesenen Fachpersonen.

Das Sunstar Parkhotel\*\*\*\* bietet den entsprechenden Wohlfühlrahmen: Wir sorgen dafür, dass Sie gut schlafen, ausgewogen essen, sich an der frischen Davoser Bergluft unter der Leitung unserer freundlichen Wanderleiter bewegen und in der grossen Wellness-Oase entspannen.

SONNTAG 2. OKTOBER 2011

Individuelle Anreise

ab 15.00 Uhr Check-in

18.00 Uhr Welcome- und Informationsapéro in der Lobby

19.00 Uhr Abendessen

21.00 Uhr «Davos – vom Kurort zur Alpenmetropole»  
→ *Klaus Bergamin*



*Klaus Bergamin,  
Beaufragter  
Kulturgüterschutz  
Davos*

■ Ein interessanter Dia-Vortrag zur Landschaft Davos über die walserschen Geschichte, der Zeit der Sanatorien und Tuberkulose und über Maler und Dichter wie Ernst Ludwig Kirchner und Thomas Mann, welche Davos bekannt gemacht haben.

MONTAG 3. OKTOBER 2011

ab 07.00 Uhr Grosses  
Frühstücksbuffet

09.00 Uhr «Wege zum Glück mit sportlicher Betätigung»  
→ *Dr. med. Marco Caimi*

ab 10.30 Uhr Geführte Wanderungen in drei Stärkeklassen mit unseren Wanderleitern in der herrlichen Bergwelt von Davos

oder Tagesexkursion «Lauftraining»  
→ *Dr. med. Marco Caimi*

ab 15.00 Uhr Entspannung und Erholung in unserem Wellnessbereich

16.00 – 17.00 Tageskurs: Pilates

18.00 Uhr «Glück – Pflicht oder Luxus?»  
→ *Julia Onken*

ab 19.30 Uhr Abendessen



*Dr. med. M. Caimi,  
Sportmediziner*

■ Der bekannte Sportmediziner ist überzeugt, dass ein Weg zum Glück über sportliche Betätigung führt. In seinem Vortrag erhalten Sie nützliche Tipps wie dieser Weg selbst in Angriff genommen werden kann.



*Julia Onken,  
Dipl. Psychologin  
und Autorin*

■ Das Glück fällt nicht vom Himmel, sondern ist als Einverständnis mit sich selbst zu verstehen. Somit ist Glück nicht etwas zufälliges, sondern etwas lernbares.

# WOCHENPROGRAMM

**DIENSTAG 4. OKTOBER 2011**

- ab 07.00 Uhr Grosses  
Frühstücksbuffet
- 09.00 Uhr «Was Paare stark macht – das Geheimnis glücklicher Beziehungen»  
→ *Birgit Kohlmeyer*
- ab 10.30 Uhr Geführte Wanderungen in drei Stärkeklassen mit unseren Wanderleitern in der herrlichen Bergwelt von Davos
- oder Tagesexkursion «Kulturwanderung – auf den Spuren von Ernst Ludwig Kirchner»  
→ *Klaus Bergamin*
- ab 15.00 Uhr Entspannung und Erholung in unserem Wellnessbereich
- 16.00 – 17.00 Tageskurs: Rückengymnastik
- 18.00 Uhr «Körperglück – wie gute Gefühle gesund machen»  
→ *Dr. med. W. Bartens*
- ab 19.30 Uhr Abendessen



*Birgit Kohlmeyer,  
Leiterin paarlife*

■ Ist es die Intensität der Liebe, die Attraktivität oder die gegenseitige Anziehung, die Paare glücklich macht? Keines davon, sagt die Paarforschung!

**MITTWOCH 5. OKTOBER 2011**

- ab 07.00 Uhr Grosses  
Frühstücksbuffet
- 09.00 Uhr «50 Zutaten zum Glück»  
→ *Christa Spilling-Nöker*
- ab 10.30 Uhr Geführte Wanderungen in zwei Stärkeklassen mit unseren Wanderleitern in der herrlichen Bergwelt von Davos
- oder Tagesexkursion «Alpinum Schatzalp»
- ab 15.00 Uhr Entspannung und Erholung in unserem Wellnessbereich
- 16.00 – 17.00 Tageskurs: Pilates
- 18.00 Uhr «Kraftorte wirken auf Körper, Geist und Seele. Sie sind der wahre Schatz der Berge.»  
→ *Ursula Walser*
- ab 19.30 Uhr Abendessen



*Christa Spilling-Nöker,  
Pfarrerin und  
Autorin*

■ Glück hat viele Facetten – Wissenswertes über die Glücksmacher die man essen und trinken kann.

**DONNERSTAG 6. OKTOBER 2011**

- ab 07.00 Uhr Grosses  
Frühstücksbuffet
- 09.00 Uhr «Wege zum Glück – von muskulöser Dysbalance und Schmerz hin zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden»  
→ *Dr. Kurt Mosetter*
- ab 10.30 Uhr Geführte Wanderungen in zwei Stärkeklassen mit unseren Wanderleitern in der herrlichen Bergwelt von Davos
- oder Tagesexkursion «Kraftorte – Tore auf dem Weg zum Glück»
- ab 15.00 Uhr Entspannung und Erholung in unserem Wellnessbereich
- 16.00 – 17.00 Tageskurs: Wassergymnastik
- 18.00 Uhr «Madame Etoile, wie werde ich glücklich?»  
→ *Monica Kissling*
- 19.30 Uhr Abendessen



*Dr. med. K. Mosetter,  
Humanmediziner*

■ Wie Schmerzpatienten den Weg hin zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden erreichen können.

**7. OKTOBER 2011**

Individuelle  
Abreise nach  
dem Frühstück



*Dr. med. W. Bartens,  
Mediziner und  
Journalist*

■ Gute Gefühle machen gesund: Ein Referat mit verblüffenden Beispielen, die zeigen, was uns anfällig und widerstandsfähig gegen Belastungen werden lassen. Gute Gefühle zu stärken ist lernbar.



*Ursula Walser,  
Buchautorin*

■ Wie Sie ihren Wahrnehmungs- und Erlebnisbereich für die feinen Kräfte der magischen Orte erweitern, und was Sie davon nach Hause nehmen können.



*Monica Kissling,  
«Madame Etoile»*

■ «Wie werde ich glücklich, Madame Etoile?» Monica Kissling zeigt auf, wie Astrologie den Menschen auf dem Weg zum Glück begleiten kann.

## Herzlich willkommen



### Geschätzte Leser

Gerne stellen wir uns Ihnen als Ihre Gastgeber in den Sunstar Hotels Davos vor. Wir leiten die beiden Häuser seit bald 10 Jahren. Neben dem Beruf gibt es da noch unsere Familie mit 3 Kindern im Alter zwischen 7 und 14 Jahren.

Gesundheit, Bewegung an der frischen Luft, bewusste Ernährung – all das ist uns wichtig. Aus diesem Grunde haben wir die «Gesunden Tage Davos» ins Leben gerufen. Wir möchten einen Beitrag dazu leisten, dass sich immer mehr Menschen für die Erhaltung ihrer Gesundheit interessieren. Viel Gewicht legen wir darauf, die neu erworbenen Kenntnisse auch anwenden zu können, sei dies in Bewegungskursen, beim Wandern unter Gleichgesinnten oder bei der Erholung in unserem Wellnesszentrum. Lernen und Ferien, Vorträge und Bewegung, Aktion und Erholung – Sie werden sehen, unser Angebot ist sehr umfangreich. So kann jeder die für ihn interessantesten Punkte herauspicken und sich seinen optimalen Urlaub zusammenstellen.

Wir freuen uns auf angeregte, aktive und gleichzeitig erholsame Tage mit Ihnen.

Es grüssen Sie freundlich,  
*Jürg und Marietta Zürcher*

Das Sunstar Parkhotel Davos\*\*\*\* ist ein vielseitiges und beliebtes Erstklasshaus an einmalig ruhiger, aber zentraler Lage in Davos Platz, unweit der bekannten Promenade. Unsere gemütlichen Zimmer sind im Arvenholzstil eingerichtet. Die Südzimmer verfügen über einen Balkon mit wunderschöner Aussicht. Unser Haus bietet neben der grosszügigen Wellness-Oase auch 3 Restaurants sowie mit der Pianobar mit offenem Kamin und dem Kino ein breites Spektrum von Aktivitäten an. Lassen Sie sich rundum verwöhnen und entspannen Sie in den professionellen Händen unseres Wellness-Teams!



## Preise & Leistungen

### ■ Preise pro Person und Aufenthalt im Doppel- oder Einzelzimmer

5 Nächte im Standard-Zimmer, Nordseite ohne Balkon CHF **880.–**

5 Nächte im Superior-Zimmer, Südseite mit Balkon CHF **940.–**

#### Inbegriffen:

- ✓ 5 Übernachtungen im Standard- oder Superior-Zimmer
- ✓ Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- ✓ 4-Gang-Wahlmenu am Abend
- ✓ Getränke aus der Minibar
- ✓ Benützung von Hallenbad, Dampfbad & grosser Wellness-Oase
- ✓ Kostenlose Teilnahme an den Vorträgen, Exkursionen und Aktivitäten
- ✓ Klimaneutraler Ferienaufenthalt
- ✓ MwSt. und Taxen

### RESERVATION

Sunstar Parkhotel Davos\*\*\*\*

7270 Davos Platz/Schweiz

Telefon +41 (0)81 836 12 12, Fax +41 (0)81 413 15 79

[www.sunstar.ch/davos](http://www.sunstar.ch/davos), [davos@sunstar.ch](mailto:davos@sunstar.ch)