

**KUONI** | Sports Travel

**OCHSNER SPORT TRAVEL**

**SO HABEN SIE  
GESUNDHEIT  
NOCH NIE ERLEBT**



**8. – 11. NOVEMBER 2023, Pontresina**

# Engadin Gesundheitstage

# Vier Tage für Ihre Gesundheit

Sie haben einen hektischen Job, möchten Ihre Resilienz stärken und Ihrem Herz mehr Sorge tragen? Sie managen Familie, Haushalt, Verein und suchen nach Methoden, wie Sie besser zur Ruhe kommen? Vielleicht möchten Sie eine Standortbestimmung oder Zweitmeinung zum Zustand Ihrer Gefässe und Ihres Herz-/Kreislaufsystems? Oder Sie interessieren sich einfach dafür, was Sie für Ihren Körper und Ihre Psyche jeden Tag selbst tun können, präventiv oder zur Genesung?

An den Engadin Gesundheitstagen erwarten Sie persönliche Checks, offene Sprechstunden, interessante Referate, spannende Gespräche sowie individuelle Rezepte und Übungen zur Stärkung von Körper und Geist.



## **BEWEGLICHKEIT: KÖRPERLICH UND MENTAL**



*Dr. Dr. Theo Kalbermatter, Chiropraktor und Jitka-Maria Kalbermatter, Manual- und Schmerztherapeutin, Chiroswiss Emmenbrücke*

- Verspannungen lösen und Tipps für den Alltag
- Stosswellen-Therapie
- Haltungsscheck auf der Druckplatte
- Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht

## **HERZ UND KREISLAUF**

*Prof. Dr. med. Sacha Salzberg, Facharzt für Herz- und Gefässchirurgie, und Dr. med. Yves Sunier, Facharzt für Kardiologie, Swiss Ablation Zürich*

- Ernährungsphysiologie und Herz
- Wenn das Herz nicht im Rhythmus schlägt
- EKG, 24-Stunden-EKG und Herzultraschall
- Blutdruck, Blutzucker und Lipidprofil



## ARTERIEN UND VENEN

*Dr. med. Jürg Traber, Chefarzt Venenklinik Bellevue, Kreuzlingen*

- Wie funktionieren die Gefässe?
- Gefäss-Check
- Ultraschalluntersuchung der Beinvenen



## RESILIENZ & ENTSPANNUNG

*Ursula Wenk, Therapeutin für alternative Heilmethoden, St. Gallen & Sursee  
Manuela Knobel, Kundalini-Yoga-Lehrerin und dipl. Homöopathin, Bever  
Georgia Hauser, dipl. Achtsamkeits- und Naturcoach sowie  
zertifizierte Atemcoach und dipl. Hypnosetherapeutin, St. Moritz*

- Burnout ist nicht nur Kopfsache
- Die grosse Kraft der Mikronährstoffe
- So atme ich den Stress weg
- Barfuss-Pfad
- Kundalini-Yoga



## TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

*Prof. Dr. tcm univ. Dr. med. Yiming Li,  
TCM Ming Dao / Swiss TCM Uni Bad Zurzach*

- Wie wird man 100 Jahre, ohne sich erschöpft zu fühlen?
- Wie schütze ich mich vor Krankheit aus Sicht der TCM?
- Notfall-Übungen für zwischendurch



Universitäres Ambulatorium  
**TCM Ming Dao**  
Medizin · Forschung · Bildung

## Ihre Hotels: Sie haben die Wahl

Pontresina ist ein Ort für Geniesser und Entdecker. Wildromantisch, sonnig und windgeschützt in einem Oberengadiner Seitental gelegen und ganz nah am Berninamassiv mit den zwei bekanntesten Gipfeln des Engadins: Piz Palü und Piz Bernina. Der Charme historischer Engadinerhäuser und die Eleganz alpiner Grand Hotels aus der Belle Époque verleiten zum Träumen. Während den Engadin Gesundheitstagen haben Sie die Wahl zwischen zwei fantastischen Hotels:



### **HOTEL SARATZ \*\*\*\***

- Traditionsreiches Hotel
- 35'000 m<sup>2</sup> grosser Hotelpark
- grosse Wellnessoase mit Whirlpool & Hallenbad
- Dampfbad aus Naturstein
- Erlebnisduschen & Hamam

### **GRAND HOTEL KRONENHOF \*\*\*\*\***

- Denkmalgeschütztes Haus der Luxusklasse
- 2000 m<sup>2</sup> grosser Kronenhof Spa
- Schwimmbad & Whirlpool
- Steingrotte-Dampfbad
- Saunalandschaft

Wir freuen uns auf Sie!

