

WANDER- UND PILATESWOCHE NENDE IM NATURPARK BEVERIN ZUM GENIESSEN



Im Kanton Graubünden, im Naturpark Beverin in Wergenstein liegt das schmucke Hotel und Restaurant Capricorns eingebettet in eine traumhafte Bergwelt. Das Hotel und die Natur des einzigartigen Naturparks lassen Wandern und Pilates harmonisch miteinander verbinden. Germaine Lauterburg ist eine zertifizierte Pilates Trainerin mit jahrelanger Erfahrung. Germaine wird mit uns nach und vor dem Wandern in die Welt des Pilates eintauchen. Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining in dem auch die tiefe Muskulatur angesprochen wird, welche für eine gesunde Körperhaltung sorgt. Durch die Pilatesmethoden werden Muskeln sowohl gekräftigt wie auch gedehnt. Ebenso werden Koordination und Konzentration geschult. All dies lässt sich mit zwei geführten Wanderungen, auf denen wir wissenswertes über die Region und die Natur erfahren, wunderbar verbinden.

Tag 1: Nachdem wir im Hotel unser Gepäck deponiert haben, machen wir uns gleich mit leichtem Tagesrucksack auf Wanderschaft. Direkt von unserer Unterkunft erkunden wir die liebliche und hügelige Landschaft mit ihren ursprünglichen Dörfern. Unterwegs suchen wir uns ein schönes Plätzchen, wo wir unser Picknick aus dem Rucksack einnehmen. Der Weg unserer Rundwanderung führt uns zurück zu der Unterkunft. Nach einer kurzen Pause geht es zum Pilates. Wir dehnen und kräftigen unseren Körper; ein wunderbarer Ausgleich zum Wandern.

Tag 2: Vor einem leckeren Frühstück machen wir uns mit Pilates noch einmal fit für die bevorstehende Wanderung. Wiederum geht es mit leichtem Tagesrucksack los. Nachdem wir mit den privaten Autos oder dem Alptaxi 20 Min den Berg hinauf gekurvt sind, erwandern wir die einzigartige Landschaft der sagenumworbenen Alp Anarosa des Naturparks. Auf unserer Rundwanderung durchwandern wir die alpinen Rasen im mit ihren Feuchtgebieten und den traumhaften Bergseen. Natürlich genehmigen wir unser Picknick an einem dieser Seen. Auf dem Rückweg passieren wir die Alp Nurdagn. Hier gibt es die Gelegenheit sich mit einem ausgezeichneten Apfelstrudel verwöhnen zu lassen und das Wochenende Revue zu passieren, bevor wir zu unseren Autos oder dem Alptaxi zurückkehren. In der Unterkunft holen wir das Gepäck und treten die Heimreise an.

Wanderzeit 1. Tag: 3.00h, 600 hm Aufstieg, 600 hm Abstieg, 8 km. Höchster P.1650 m, Tiefster P 1180 m

Wanderzeit 2. Tag: 3.15h, 500 hm Aufstieg, 500 hm Abstieg 11 km Höchster P.2400 m, Tiefster P.2100m

PROGRAMM

DATUM Samstag / Sonntag 26./ 27. September 2026

TREFFPUNKT 10:30 Uhr Wergenstein Dorf Ankunft ÖV 10:22 Uhr

RÜCKKEHR	ca. 16:00 Wergenstein Dorf ÖV ab 16.36 Uhr
ANFORDERUNGEN	Wanderungen leicht, kurz auf Bergwegen T2-T3 Kondition leicht bis mittel. Pilates ist für alle geeignet, auch für Anfänger.
ANREISE	individuell, wenn einige mit dem Auto kommen würden, braucht es am Sonntag kein Alptaxi. Parkplätze direkt vor dem Hotel.
AUSRÜSTUNG	Pilates / Yogamatte (kann für CHF 10.- gemietet werden) Wanderschuhe mit guter Sohle, Windjacke, Regenschutz, ev. Regenhosen, wärmende Schicht (Schichtenprinzip), Ersatzwäsche, Sonnenhut, Sonnenschutz, Sonnenbrille, Toilettenartikel, ev. persönliche Medikamente (Apotheke wird von der Leitung mitgenommen), ev. leichte Finken für die Unterkunft, bequeme Kleider für Pilates. Wanderstöcke nach eigenem Ermessen (können für CHF 10.- gemietet werden, solange Vorrat. Bitte bei der Anmeldung bekannt geben.)
VERPFLEGUNG	Trinkflasche, Lunch und Zwischenverpflegung aus dem Rucksack.
UNTERKUNFT	www.capricorns.ch
KOSTEN	CHF 540.- inklusive 2 geführte Wanderungen, 2 Pilatesessions, 2er-Zimmer mit 4-Gang-Geniesser/Überraschungsmenue, Frühstücksbuffet und Benutzung des Wellnessbereichs. Exklusive Getränke, Zwischenverpflegung, Reisekosten, ev. Alptaxi.. Bei der Buchung ist eine Anzahlung von CHF 300.- zu begleichen , den Restbetrag von CHF 240.- bitte bis spätestens am 24. August 2026 via Twint (Domenica) einzahlen oder auf IBAN CH07 0070 0114 8023 2731 überweisen.
DURCHFÜHRUNG	Die Wanderungen finden bei jedem Wetter statt. Je nach Wetterverhältnissen werden die Wanderungen angepasst oder es wird eine alternative Route geplant und durchgeführt. Oder es wird der Wellnessbereich in Beschlag genommen.
ANMELDUNG	Bis 24. August 2026 ausschliesslich über www.wanderjuwel.ch Die Anzahl der Plätze ist beschränkt. Die Unterkunft ist sehr beliebt. Meldet euch so schnell wie möglich an, sonst werden die Zimmer anderweitig freigegeben. Bitte bei der Anmeldung Allergien oder spezielle Essenswünsche (Vegi, Vegan etc.) bekannt geben.
VERSICHERUNG	Versicherung ist Sache der Teilnehmer*innen
LEITUNGEN	Domenica Suter Wanderleiterin mit eidgenössischem Fachausweis und T4 Zusatzausbildung domenica.suter@wanderjuwel.ch +41 78 617 36 16
	Germaine Lauterburg zertifizierte Pilates Trainerin www.living-pink.ch info@living-pink.ch +41 76 339 44 48



Wergenstein Unterkunft