



# GAZETTE

50





### Geschätzte «Bellevue»-Gäste und -Freunde



Das Jahr 2020 ist nicht nur Geschichte, es machte Geschichte – auch im «Bellevue». So weit wir zurückblicken und -blättern können, empfangen wir in kaum einem anderen Jahr mehr Gäste. Und wir erlebten wohl kein zweites mit einer so ausgeprägt wahrnehmbaren «Hintergrundmusik von glücklichen, zufriedenen und dankbaren Gästen». Sie waren sich ihres Inseldaseins offenbar voll und ganz bewusst. Die Hotels in der Schweiz mussten nicht schliessen und gehörten somit zu den wenigen Orten, wo schon fast Normalität gelebt werden konnte.

Das Hotel als Insel. Dass es dies auch sonst ist und immer mehr wird, dessen bin ich mir im vergangenen Jahr noch stärker bewusst geworden. Mir gefällt es, dass das klassische Hotel noch immer vom mündigen Menschen ausgeht und eine Erwachsenenwelt im besten Sinne bietet. Hier gibt es kein Dogma, keine Ideologie. Der Gast, so unsere Haltung, weiss schon selbst, was ihm am besten bekommt, ob der grasgrüne Gemüse-Smoothie oder der schwere Bordeaux-Wein. Das ist wunderbar wohltuend in einer Welt, die immer moralischer wird. Was darf man noch, ohne sich zu fragen, ob man es darf?

Im Hotel ist man noch Kunde – auch das ist keine Selbstverständlichkeit mehr. Denn mit dem Online-Shopping entfallen der Kontakt und die Begegnung; das Kunde-Sein geht mehr und mehr verloren. Dabei wollen Sie das doch. Bei uns können Sie es auch: zurücklehnen, verschlafen, bedient und umsorgt werden. Nach einer langen Saisonpause, in der auch wir durchatmen konnten, sind wir mit Freude wieder für Sie da – erst noch mit einem bunten Strauss an Neuigkeiten: Die Gartenflügel-Fassade hat ein neues Gewand erhalten und bietet in vier weiteren Suiten und Junior-Suiten bis auf den Boden reichende Fenster – also Licht, das durch die Räume flutet. Ein sanftes Facelifting kam auch sechs «Nature»-Doppelzimmern zuteil. Überaus gross ist die Freude, dass wir die Konzertreihe «Worte & Klänge» fortsetzen können: Ab Herbst werden uns wieder vier Spitzenmusiker beehren. Und die Küche ging hinsichtlich vegetarischer Kulinarik buchstäblich über die (Koch)-Bücher und überrascht mit neuen Gerichten. Protagonist und Protagonistin sind und bleiben natürlich Sie. Haben Sie die Fitness und den Ehrgeiz, den Wildstrubel zu besteigen? Oder wollen Sie eine Velotour von Pass zu Pass wagen? Oder «nur» faulenzten?

Wir freuen uns auf Sie.

Herzlich  
Franziska Richard, Geschwister und Mitarbeitende

Impressum:  
Parkhotel Bellevue & Spa, Adelboden  
Nr. 50, erscheint jährlich  
Konzept:  
Franziska Richard  
Redaktion:  
Franziska Richard, Tomas Niederberghaus,  
Dres Balmer  
Grafisches Konzept und Gestaltung:  
Chasper Würmli  
www.chasperwuermli.ch  
Titelbild: Illustration Bellevue Parkhotel  
Poster Seite 2+19: David Bühler  
Druck: Gerber Druck, Steffisburg  
Auflage: 18 000 Exemplare



## DUO DE CHAMBRE

Innenarchitektin möchte Katrin von Deschwanden in ihrem nächsten Leben werden; ihre Assistentin, Anabela Santiago Ferreira, wünscht sich, den Berufsweg der Sozialarbeiterin zu gehen («ich helfe gerne»). Nun ja, soweit ist es für beide noch nicht. Gleichwohl bieten ihre aktuellen Jobs doch schon schöne Übungsfelder für das nächste Dasein.

Als Leiterin Housekeeping arbeitet Katrin von Deschwanden im weitesten Sinne schon jetzt im Designbereich. Nicht nur als Floristin (von ihr stammt der aparte Blumenschmuck im ganzen Haus). Ihr Reich sind 50 Hotelzimmer. Sauber müssen sie sein, klar doch, aber eben auch schön arrangiert, gut unterhalten und praktisch. Stimmt



Teamarbeit: Katrin von Deschwanden (links) und Anabela Santiago Ferreira. Bild: Luc Stähli

die Anordnung? Passt der Vorhang zum neuen Sofa? Womit kriegen wir die Flecken aus dem Teppich? Die Adelbodnerin denkt ökologisch und ist technikaffin. Und sie mag Action. Wenn es so richtig brummt, sind Mitarbeiterführung, Organisationstalent und gute Nerven gefragt. Aber sie mag auch die stille Arbeit im Büro: Arbeitspläne schreiben, Bestellungen machen, über die technische Weiterentwicklung der Abteilung brüten. Die Ausbildung der Lernenden liegt ihr besonders am Herzen: «Wenn ich sehe, dass sie plötzlich den Knopf aufmachen, erfüllt mich das mit grosser Freude.»

Die soziale und kollegiale Ader von Anabela wissen alle zu schätzen, auch ihr Teamspirit. Wie sagte sie doch: «Ich helfe gerne.» Ausbalancieren, unterstützen, informieren, das ist an starken An- und Abreisetagen besonders wichtig. Manchmal wechselt das ganze Haus, da dürfe man sich nicht im Kleinen verlieren. Als langjährige Mitarbeiterin kennt die Portugiesin auch die vielen Wünsche der Gäste – und erfüllt sie mit Freude. Müde machen diese Tage schon. Stärkung verschafft sie sich im «Haueter» mit dem «best coffee in town» – er duftet nämlich nach dem Kaffee ihrer Heimat.

## PRIMEURS



Eingeräumt: die grossen Weine aus der Ostschweiz.

## VIEL NEUES IM OSTEN

Natürlich gibt es sie, die Schwergewichte unter den Weinkantonen, die auch auf unserer Karte stolz vertreten sind: Wallis, Waadt, Tessin und Bündnerland. Was tut sich weiter östlich, fragten wir uns bei unserem Vorhaben, weniger bekannte Schweizer Weinkantone ans Licht zu rücken. Hier sprüht der Weinbau genauso, war die erfreuliche Feststellung unserer Recherche. So haben wir diesen Frühling fantastische Weine von grossen Winzerpersönlichkeiten eingekauft, die mit grosser Hingabe und Akribie am Werk sind. Neu vertreten sind die Weingüter Lenz (Thurgau), Felixer am Oelberg und Höcklistein (beide St. Gallen), Erich Meier und Besson-Strasser (beide Zürich), das Weingut zum Sternen aus dem Aargau, Jauslin aus Baselland und der Weinbau Otriger aus dem Luzernischen. Schön auch, dass nun ganz neue Rebsorten ins Spiel kommen wie Räuschling, Kerner und Gewürztraminer und Bio-Weine in unserem Angebot noch selbstverständlicher werden.

## WEIBLICHE WEINWELT

Mit dem Titel ihres Buches «Von wegen leicht und lieblich» zielt die Autorin Romana Echensperger zwar direkt auf ein Klischee, das sie auf



Weinbuch aus weiblichem Blickwinkel.



den folgenden Seiten auch gleich entkräftigt. Doch keine Sorge, zur ermüdenden Genderfrage macht die erfahrene Sommelière das grosse Thema Wein nicht. Dafür ist sie schlicht zu kompetent. Ihre Herangehensweise ist vielmehr unkonventionell und humorvoll. Sie räumt mit Mythen auf und entlarvt überflüssiges Expertengeschwätz. Interessant auch ihr Blick auf die Geschichte der Frau im Weingeschäft, die Interviews mit bedeutenden Frauen aus der Weinwelt und Kapitel wie «Wein und Gesundheit», die in klassischen Weinguides eher tabu sind. Wem schenken Sie dieses Buch nun? Ihrer Frau oder dem Kollegen im Weinclub?

## INTERVALLFASTEN



Auch im Urlaub die 16:8-Fastenregel einhalten.

Viele Menschen haben das Intervallfasten für sich entdeckt. Nicht verwunderlich: Es reduziert das Gewicht, kann Diabetes vorbeugen, stimuliert die Zellreparatur und motiviert zu einem gesunden Lebensstil. Da Intervallfasten jedoch nur dann effektiv ist, wenn es mehrere Wochen umgesetzt wird, also auch ohne Unterbrechung in den Ferien, haben wir neu auch Varianten zur klassischen Halbpension geschaffen: Sie können aufs Frühstück verzichten und stattdessen mittags ein vegetarisches Tagesgericht mit einem Salat oder einem Dessert geniessen – und abends dann das Diner. Oder Sie beginnen den Tag mit dem Frühstück und essen am Mittag à la carte anstelle des Abend-Diners (Gutschrift von CHF 50.– für das Mittagessen). Mit beiden Versionen können Sie über Nacht die 14- bis 16-stündige Askese des Intervallfastens einhalten. Ausserst beliebt für Linienbewusste ist auch Dine Lightly: Sie wählen lediglich zwei Gänge aus dem Abendmenü; dieses Angebot ist ab 3 Nächten buchbar.

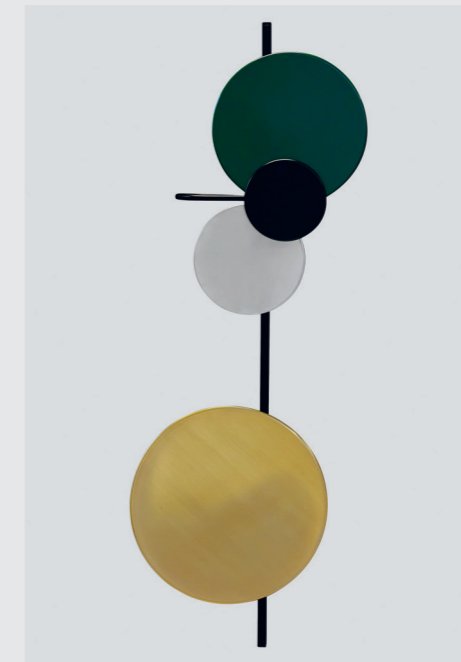
## ENTSCHLACKTE FASSADE

Der in den Park reichende Zimmertrakt «Gartenflügel» hat ein neues Gewand. Während der Saisonpause wurde das Gebäude umfassend saniert. Viel Holz ist von den Mauern gefallen, die zugleich hinausgebrochen wurden – zugunsten grosser Fenster. Für mehr Luftigkeit sorgen auch filigrane Balkongeländer. Jetzt flutet das Licht in die Zimmer hinein. Im Inneren verleihen neues Parkett, teilweise neue Möbel und Lampen den «Privilege»-Zimmern eine neue Behaglichkeit. Gewisse verfügen nun über einen grosszügigen

Arbeitskerker, wo Sie Ihre E-Mails lesen oder an Ihrem nächsten Roman schreiben können.

## FACELIFTING

Eine sanfte Renovation haben auch sechs «Nature»-Zimmer im Haupthaus erfahren. Sattere Farben, mehr Komfort und Dekor schenken diesen Zimmern eine frische, wohltuende Atmosphäre. Neu sind ebenfalls die Bodenbe-

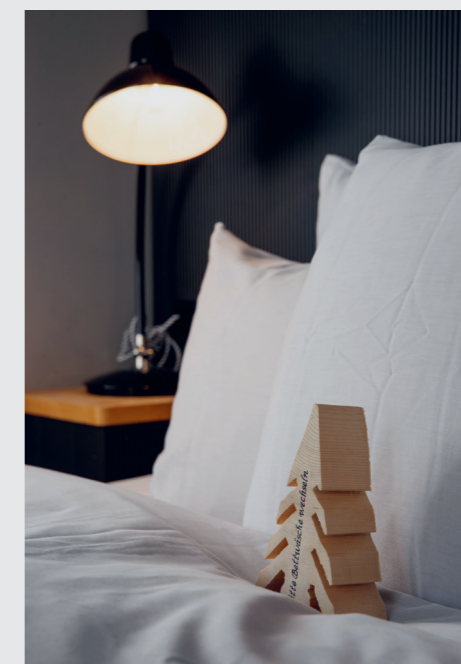


Lampe als Wandschmuck.

läge – hier mit Parkett, dort mit aparten Teppichen. Die Doppelzimmer, grösstenteils mit Betts Sofas ausgestattet, eignen sich auch als preislich attraktive Familienzimmer.

## SCHRUMPFENDE BERGE

Das kleine Tännchen hat diesen Winter halbe Wunder vollbracht: nämlich stark schrumpfen- de Wäscheberge. So einfach geht's: Sie legen das



Ökologische Gäste. Wir sagen danke.

Tännchen aufs Bett, wenn Sie frische Bettwäsche wünschen. Wir waschen diese nach individuellen Wünschen (und nicht mehr automatisch). Herzlichen Dank, dass Sie mithelfen, die Umwelt zu schonen. In diesem Sinne soll's bei uns Schritt für Schritt weitergehen. Der jüngste Streich: das Kräuter-Hochbeet für die Küche.

## 1. AUGUST

Das Trio «Regis & Woudini» hat uns am letztjährigen 1. August derart verzaubert, dass es dieses Jahr zu einer Reprise kommt. Regula Neuhaus, Regula Küffer und Daniel Woodtli spielen und singen zum festlichen 1.-August-Diner und stellen dabei auf wundersame Weise das Schweizer Volksliedgut kopfüber. Die Grenzen zwischen Jazz, Klassik und Folklore sind fließend; Lieder



Reprise mit dem Trio «Regis & Woudini».

wie der «Schacher Sepp» und «Am Himu steit es Stärnli» erhalten eine neue Dimension.

## SCHWEIZTOUR

Es ist noch handlicher als ein Taschenbuch und vereint die «schönsten Hotels der Schweiz»: das kleine, neu aufgelegte Büchlein des Schweizer Heimatschutzes. Erfreulich dabei: Unter den 35 Neuentdeckungen (und 54 bewährten Klassikern) befindet sich neu auch das «Bellevue». Ausgangspunkt sei immer eine «hohe Baukultur, die mit Sorgfalt und Liebe gepflegt werde», schreibt der Heimatschutz. Doch «in gleichem Masse zählen die regionale Verankerung, ein überzeugendes Betriebskonzept und nicht zuletzt das gute Gefühl, als Gast willkommen zu sein».



Das «Bellevue» ist neu im Hotelguide des Heimatschutzes.



# Von Pass zu Pass

## Auf die nicht immer sanfte Tour



Velofahren ist schön, Passvelofahren noch viel schöner. Belohnt wird man für den schweisstreibenden Aufstieg mit einem Traumblick wie hier. Bild: TALK

Velofahren in sanftem Gelände ist gesund, verschafft stolze Gefühle, macht glücklich. Wer sich dann auf Passstrassen wagt, erlebt eine Vervielfachung dieser Phänomene. Novizinnen und Novizen können auch mit dem E-Bike beginnen.

Wir ahnen es: Hier spricht ein Freak, ein Passionierter, einer, der auf dem Sattel die Welt bereist und die Fülle seiner Erlebnisse in zahlreichen Reisebüchern niedergeschrieben hat: Dres Balmer, Schriftsteller und Publizist aus Grindelwald. Seine Schilderungen handeln von beglückenden Rauschzuständen.

«Velofahren ist etwas Schönes. Was heisst das? Es belebt die Atmung, beschwingt den Herzschlag, wärmt die Muskulatur, bringt den Schweiß aus dem Körper hinaus auf die Haut. Velofahren vergrössert den Appetit bis zur Fresslust, ohne dass man fett wird, es sichert verstopfungsfreie Verdauung, es fördert Libido ebenso wie tiefen Schlaf.

**Gute Laune, neue Ideen** – Vermeintlich simplen Vorgängen verleiht das Radeln neue Dimensionen. Schlichtes Wassertrinken aus dem Plastikbidon ist nicht bloss das Erfüllen des körperlichen Flüssigkeitsbedarfs, es wird jedes Mal, Schluck um Schluck, ein gierig-lustvoller Überlebensakt. Alle diese Phänomene gehören zum Stoffwechsel, sind also körperliche Vorgänge. Die Auswirkungen des Velofahrens gehen aber weiter, sie greifen über auf den Geist und die Seele. Das Radfahren bringt die Person, die auf



dem Velo sitzt, in gute Laune; während langer, einsamer Fahrten über Land kann sie gut nachdenken, über die abwegigsten Dinge spinnen, es entstehen verrückte Ideen, die ihr sonst nie einfallen würden. Der Mensch auf dem Velo erreicht den Einklang von Körper, Geist und Seele. Noch lustiger ist das, wenn mehrere Menschen miteinander



Erkundet auf dem Velosattel die Welt: Dres Balmer. Bild: Ayse Yavas.

der unterwegs sind. Die Gespräche werden einfacher, die ausgetauschten Sätze kürzer, die Damen und Herren unterwegs haben aber auch ohne grosse Worte ein starkes gemeinsames Erlebnis.

Wer sich auf Passfahrten wagt, erhöht und intensiviert diese Erscheinungen. Das kann so gehen: Ich starte, sagen wir in Sion, mache mich auf zum Sanetschpass, und schon fallen mir so unsinnige Dinge ein wie etwa Höhenangaben, an die ich gescheit gar nicht denken würde. Doch ich denke Sion 491 m, und ich denke Sanetsch 2252 m, dabei bin ich erst in der ersten starken Rampe am nördlichen Stadtausgang.

**Kräfte einteilen** – Jetzt nicht zu schnell losfahren. Ich weiss, dass ich an einem der härtesten Brocken in den Alpen 28 Kilometer und 1761 Höhenmeter in die Höhe kurbeln wer-

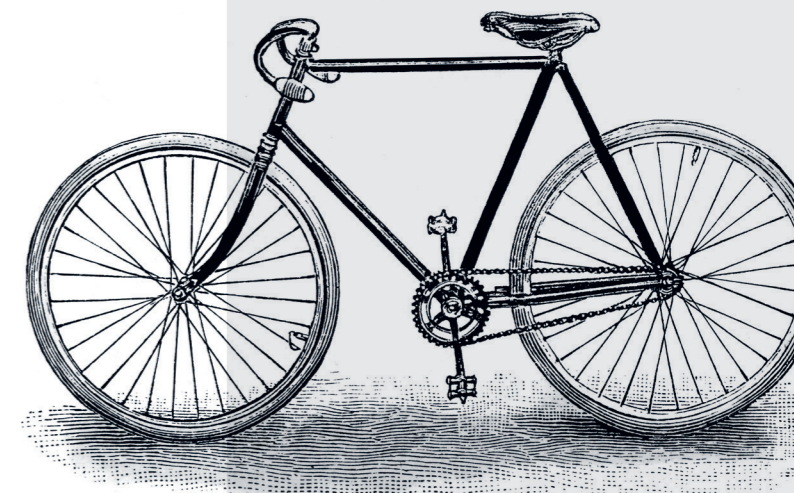
### PASSFAHREN MIT DRES BALMER

«Fahren wir los!», ruft uns Dres Balmer am Ende seines Textes zu. Das meint er ernst. An drei Samstagen, nämlich am 24. Juli, 14. August und am 18. September, nimmt Sie der leidenschaftliche Velofahrer auf eine sportliche Ganztagestour mit: Adelboden-Spiez-Zweisimmen-Lenk-Hahnenmoospass-Adelboden – insgesamt 90 Kilometer. Die beachtlichen 1000 Höhenmeter können auf dem Rennvelo, dem Mountain- oder E-Bike bezwungen werden. Die Tour beginnt gemächlich: Sie fahren auf der Alten Strasse nach Frutigen, weiter der Kander entlang nach Spiez. Von dort beginnt der offizielle Veloweg bis Zweisimmen. Nach einem Picknick und dem Teilstück auf der Landstrasse pausieren Sie bei einem feinen Fleisch- und Käseplättli im komfortablen Hotel Lenkerhof in der Lenk. Wer Batterien hat, lädt diese auf. Nach dieser Stärkung geht's bergwärts, über den Bühlberg auf den Hahnenmoospass. Von hier nur noch runterrollen – es ist nicht mehr weit bis ins «Bellevue».

CHF 65.– mit Bellevue-Picknick und Verpflegung im Hotel Lenkerhof, CHF 113.– inkl. Miete E-Bike

### INDIVIDUELLE TOUR

Die Tour – auch in verkürzter Form oder in umgekehrter Richtung – kann ebenfalls individuell gemacht werden. Beliebt ist auch die Fahrt über den Hahnenmoospass in die Lenk und zurück. Das Laden der Batterien für E-Bike-Fahrer und -Fahrerinnen kombinieren Sie am besten mit einem Zvieriplättli im Hotel Lenkerhof in der Lenk oder im Restaurant Bühlberg. Preise siehe oben.





de. Denke ich zu viel darüber nach, rutscht mir die Moral in die Socken. Ich darf mir nicht zu viele Gedanken machen, muss aber die Kräfte einteilen. Ich will nicht einfältigen Leistungssport treiben, sondern mich spielerisch bewegen, in einer kleinen Übersetzung einen hohen Rhythmus kurbeln, darauf hören, ob ich keuche, und, wenn ja, einen

metaphysischen Nähe zur Immaterialität dem Menschenkind das höchste Gefühl glückseligen Am-Leben-Seins.

**Vor der Haustür** – Zurück auf die Erde! In den Schweizer Alpen gibt es, von A wie Albula über N wie Nufenen bis U wie Umbrail, 20 Strassenpässe, die mehr als 2000 Meter



Wie im Bilderbuch schlängelt sich die Passstrasse (hier Malojapass) in die Höhe. Bild: iStock

leichteren Gang einlegen. Wenn ich das Blut in den Schläfen pochen fühle, ist es kein gutes Zeichen.

**Ein Stück freier** – Die Strasse windet sich Kurve um Kurve steil durch die Felslandschaft hinauf, mit jedem freien Blick ins Tal hinunter sieht man, dass man ein Stück höher gestiegen, ein Stück freier geworden ist. Das erzeugt im ganzen Menschen einen beglückenden Rauschzustand. Mann oder Frau hat einen guten Rhythmus, der Berggrausch ist etwas Körperliches, Geistiges und Seelisches zugleich. Der Mensch auf dem Velo fühlt sich eins mit der dramatischen Topografie, eins mit seiner Strasse, eins mit seiner Maschine.

Das Velo, dieses Insekt aus Karbon, achtmal leichter als der Mensch, setzt die Anstrengung der Muskeln, des Geistes und der Seele um in Fortbewegung, zwischen den Felsen hinauf. So verschafft das Velo mit seiner

über Meer erreichen. Dieses schöne Inventar erweitert sich durch hübsche Exemplare in den Voralpen und im Jura. Pass-Novizinnen und -Novizen müssen sich zu Beginn ja nicht gleich mit den schweren Brocken anlegen. Für Premieren eignen sich etwa die beiden Hauensteine im Jura, der Col du Pillon oder der fast 2000 Meter hohe Hahnenmoospass. Hahnenmoospass? Der erhebt sich ja hier, gleich vor der Haustüre. Worauf warten wir noch? Fahren wir los!»

**Zur Person**

Dres Balmer wurde 1949 in Grindelwald geboren und lebt heute in Bern. Er wirkt als Schriftsteller, Publizist und Reisejournalist für verschiedene Zeitschriften, Zeitungen und Radiosender. Zuvor war er als Lehrer und Delegierter des Internationalen Komitees des Roten Kreuzes (IKRK) tätig. Zu seinen bekanntesten Büchern gehört «Route 66 – mit dem Fahrrad von Chicago nach Los Angeles».



Zottelig und manchmal ganz schön zickig.

**TIERISCH**

Hand aufs Herz: Wandern ist manchmal ganz schön langweilig – was sich von den Ziegen-Trekkings mit Sabina Bircher hingegen nicht sagen lässt. Ihre zotteligen Geissen, die den Eigensinn eines Dichters, die Verspieltheit eines Kindes und das Fell eines Afghanischen Windhundes haben, halten auch Erwachsene ganz schön auf Trab – ein Riesenspass. Jeden Dienstag ziehen sie los, für den «Wasserfall-Cher», eine ca. 1 ½-stündige begleitete Wanderung rund um den imposanten Wasserfall im Birg. Etwas länger dauert der ca. 3-stündige Hahnenmoos-Trail, der jeden Donnerstag stattfindet. Wenn Trax, Matilda und Ellie, wie die Geissen der umtriebigen Landwirtin aus dem Gilbach heissen, gerade keinen Unfug treiben, schweift Ihr Blick weit – bis in die Lenk und ins Engstligtal, ja sogar bis zur Pleine Morte. Wer da noch meckert? Anmeldungen: Tel. 078 743 28 20, www.zottelgeiss.ch

**KLICK**

Platz nehmen, zurücklehnen, lächeln – klick. Und die Bilder gehen in die virale Welt hinaus. Das neue, aus Weiden geflochtene «Sky-Nest» direkt bei der Bergstation Sillerenbühl bietet mit seinem imposanten Bergpanorama im Hintergrund den perfekten Ort für ein Erinnerungsbild. Ähnlich attraktive Fotos entstehen auf der «Giant Swing» der Tschentenalp. Die riesige Schaukel auf 1950 Höhenmetern hängt an einem fünf Meter langen Seil und trägt seine Gäste weit in die Luft hinaus. Natürlich ist die Benutzung dieser beiden Fotostationen kostenfrei.



Frei wie ein Vogel.



Yoga-Meisterin Barbara Höhle.

**FRÜCHTE IM KOCHTOPF**

Wer kennt ihn nicht, den Duft frisch gekochter Erdbeerkonfitüre, dieses unbeschwerete Sommergefühl, das einen beim Öffnen eines Glases gleich entgegenströmt – selbst im kältesten Winter. Ja, womöglich liegt gerade darin der Reiz des Einmachens: in der «Verrückung» der Jahreszei-



Der Sommer im Glas.

ten. Den Moment darf man allerdings nicht verpassen – bald kommt er: Anlässlich der diesjährigen Adelbodner Genusswochen «Früchte à la carte» vom 20. August bis 5. September können Sie bei uns in einem Crash-Kurs das Einmaleins der Marmelade-, Gelee- und Chutney-Herstellung erlernen: am 20. August und 27. August, jeweils von 8 bis 12 Uhr. Abends beim Käsebuffet zeigt der Adelbodner Fromager-Affineur Manfred Schmid, welche glücklichen Verbindungen Frucht und Käse eingehen.

**YOGA FÜR EARLY-BIRDS**

Bei der Yoga-Meisterin Barbara Höhle legt man die Yoga-Matte nicht neben den Bettrand und knipst auch nicht das iPad an. Umsonst heisst ihre Yoga-Praxis ja nicht Alpglüh-Yoga. Also hinauf auf die Alp (auf die Engstligenalp) und raus aus den Federn: Früh, die Lektion beginnt um 6 Uhr. Für ein sanfteres Erwachen empfiehlt sich

Alp-Yoga, das erst um 10 Uhr beginnt (Termine der Yoga-Lektionen siehe Agenda). Barbara Höhle, die sich als Bewegungs- und Naturmensch bezeichnet, absolvierte eine 2-jährige Yogalehrer-Ausbildung beim Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer\*innen BYV und bildet sich fortlaufend weiter.

Infos: www.engstligenalp.ch  
Anmeldungen: Tel. 032 673 32 70.

**AGENDA**

- 11.–13.6. | Classic Car Tage – abgesagt
- 26.+27.6. | Alp- + Alpglüh-Yoga, Engstligenalp
- Mitte Juni | Alpaufzug, Engstligenalp
- 11.7. | Mineralienbörse, Kandersteg
- 17.7. | Gauklerfestival, Adelboden
- 18.7. | Vogellisi-Berglauf, Adelboden
- 18.7. | Geführte Kräuterwanderung Sunnbühl
- 24.7. | Passfahren mit Dres Balmer (siehe S. 6)
- 24.+25.7. | Alp- + Alpglüh-Yoga, Engstligenalp
- 25.7. | Schäferfest beim Daubensee, Kandersteg
- 25.7. | Oldtimer-Treffen + Koffermarkt
- 1.8. | Engstligenalp-Schwinger
- 1.8. | Gasternpredigt Selden, Kandersteg
- 13.8. | Country & Western Festival, Frutigen
- 14.8. | Passfahren mit Dres Balmer (siehe S. 6)
- 14.8. | Ländlermusik-Wochenende, Engstligenalp
- 15.8. | Tag der offenen Sennhütten, Elsigentalp
- 20.8.–5.9. | Früchte à la carte
- 20.8.+27.8. | Kochkurs Konfitüren & Chutneys
- 25.8. | Alphonrtage, Kandersteg
- 28.+29.8. | Alp- + Alpglüh-Yoga, Engstligenalp
- 10.9.–19.9. | Swiss Chamber Music Festival
- Mitte Sept. | Alpaufzug von der Engstligenalp
- 18.9. | Passfahren mit Dres Balmer (siehe S. 6)
- 25.+26.9. | Alp + Alpglüh-Yoga, Engstligenalp
- 25.9. | E-Bike-Festival, Adelboden
- 7.10. | Herbstmärit, Adelboden
- 9.10. | Worte & Klänge (siehe S. 14)
- 13.11. | Worte & Klänge (siehe S. 14)
- 18.12. | Worte & Klänge (siehe S. 15)



GERNE GRÜN

Der zartschmelzende Schmorbraten in Ehren. Doch oftmals steht uns der Sinn nach Leichterem und Grünerem. «Wir lieben Vegetarisches, bitte mehr davon!», lautet die Zusammenfassung der einjährigen Gäste-Befragung hinsichtlich unserer Küche. Das Resultat freut uns, und wir erfüllen diesen Wunsch gerne. Während die Alternative beim Hauptgang schon seit vielen Jahren vegetarisch ist, soll die vegetarische Wahl vermehrt auch bei den drei Vorspeisen



und beim Lunch möglich sein. Der hier abgebildete Bücherstapel, der eine unserer Inspirationsquellen ist, zeigt, dass wir in bester Gesellschaft sind. Tanja Grandits, Andrea Caminada und viele weitere Spitzenköche befassen sich intensiv mit dem vegetarischen und veganen Kochen. Aber wir experimentieren auch gerne ohne Anlehnung, denn die Macharten sind heute enorm. In der modernen Küche wird Gemüse gebraten, gedämpft, grilliert, fermentiert, eingelegt, geschmort, gebacken, püriert, gehäckselt, geräuchert. Viele vegetarische Klassiker haben ihren Ursprung im mediterranen Raum, doch auch die orientalische und indische Küche mit bekömmlichen Hülsenfrüchten und himmlischen Gewürzen und Kräutern spielen mit. Nicht zu vergessen das Hiesige: die beliebten Gemüsequiches und die Käse- und Eierspezialitäten. Das eine Gericht lebt von der Schönheit der Einfachheit, das andere vom raffinierten Zusammenspiel der Produkte. Natürlich wird unsere «grüne» Entdeckungsreise weitergehen. Wir freuen uns schon auf die gut 20 Kräuter, die wir in einem Hochbeet hinter dem Hotel angepflanzt haben.

HOMMAGE AN ...



Grosse Schweizer Köche geehrt.

KULTURGUT

Sie selbst sind nicht unsterblich – einige befinden sich nicht mehr unter uns –, unsterblich sind hingegen ihre Gerichte. Die Schweizer Kochlegenden – Hans Stucki, Jacky Donatz, Irma Dütsch, Marianne Kaltenbach und wie sie alle heissen –, sie haben uns nicht nur mit Anekdoten erheitert und zum Nachdenken gebracht, sondern der Schweiz zu ihrer Küche verholfen, ihr Flügel verliehen und die Haute Cuisine hierzulande erst möglich gemacht. Wäre die Bellevue-Küche das, was sie ist heute ist ohne diese Meister? Seit November 2020 würdigen wir die grossen Köchinnen und Köche der Schweiz jeden Montagabend mit einem nach ihren Rezepten zubereiteten Menu. Ein Monat – ein Koch.

JUNI: OSKAR MARTI  
MITTELLAND

Was haben sie sich über ihn lustig gemacht, als er in noch jungen Jahren in einer Dorfbeiz im Lu-



Pionier der Naturküche: Oskar Marti.



zerner Hinterland und später in der Moospinte in Münchenbuchsee seine Menus mit Chrütli, ja, schlimmer noch, mit Urchrütli verfeinerte. Später verpassten ihm den Spitznamen Chrüteroski. Doch was zunächst ironisch gemeint war, wurde zu seinem Markenzeichen. Oskar Marti kann im Gebüsch verschwinden, zupft Blumen, Gräser, Blätter und Kräuter und verfeinert, nein, er veredelt damit Fisch und Fleisch. Kochen hat für ihn immer mit Gefühl zu tun: «Wenn ich die Zutaten und die Zubereitung aufschreibe, habe ich das Aroma des Gerichts bereits in Gauen und Nase.» Vielfach wurde er verehrt und geehrt. Einst mit 17 Punkten vom GaultMillau. Und auch der Ehre begegnete er mit Humor. «Komisch», sagte er einmal, «nur Rindviecher und Köche werden bepunktet.»

JULI: MARTIN DALSSASS  
TESSIN UND GRAUBÜNDEN



Der Olivenöl-Papst: Martin Dalsass.

Tja, und dann wurde er einmal gefragt, was er als Kind am liebsten gegessen hat. Und es kam eine höchst lakonische Antwort: «Alles!» Aber alles in einem Menu, das geht für ihn selbstverständlich nicht. Ein Menü darf nicht allzu vielfältig sein. Er sagt: «Am Ende hast du 10 bis 15 Geschmäcker im Mund und es wird süss.» Am Schlimmsten ist für Martin Dalsass Routine, weil sie blind macht für Fehler. Nur eins betreibt der grosse Koch mit grosser Routine, oder sollte man doch besser mit grosser Leidenschaft sagen? Der gebürtige Südtiroler, der lange im Tessin kochte und heute das Talvo bei Champfer bei St. Moritz betreibt, beschäftigt sich seit drei Jahrzehnten mit Olivenöl, was ihm den Titel «Olivenöl-Papst» einbrachte. Ob Vinaigrette, Cavatelli oder Mousse au chocolat: alles wird bei ihm mit Olivenöl verfeinert. Und ja, den schönsten Satz von ihm verraten wir auch: «Das beste Gewürz eines Kochs ist die Liebe.»



Der Weltklasse-Koch: Didier de Courten.

AUGUST: DIDIER DE COURTEN  
WALLIS

Er ist Weltklasse-Koch. Er gehörte zum engen Kreis der «Grandes Tables de Suisse et du monde». Aber er ist kein Mann, der das Rampenlicht sucht. Denn das Revier von Didier de Courten, der im März sein Gourmetrestaurant im Hotel Terminus in Sierre aufgegeben hat und sich nun ganz auf seine Brasserie konzentriert, ist die Küche. Und die Natur. Seine Art zu Leben und zu denken sei geprägt von steilen Bergen, strukturierten Weinbergen und duftenden Wäldern. Seine Art zu kochen so oder so. Er sagt: «Die Küche ist das Gedächtnis des Geschmacks, das Produkt das Gedächtnis des Bodens.» Produkte bezieht er fast nur aus dem Wallis, ob Spargel, Aprikosen, Kräuter oder Erdbeeren. Und bei einigen Produkten legt er selbst Hand an. Beim Käse zum Beispiel. Wahre Schätze aus verschiedenen Jahrgängen lagern in seinem Keller – neben dem besten Wein aus der Region. Nicht umsonst wird de Courten auch als Botschafter des Wallis bezeichnet. Und seine Küche? Die ist kreativ komplex, wirkungsvoll – und aussergewöhnlich!



Bündner Küche vom Feinsten: Roland Jöhri.

SEPTEMBER: ROLAND JÖHRI  
BÜNDNERLAND

Der Restaurantkritiker Wolfram Siebeck schrieb über Roland Jöhri: «Nicht Engadiner Wurst mit Speck und Tatsch ist das Entscheidende, sondern was Jöhri daraus macht.» Und ja, er war ein Meister darin, traditionelle Bündner Rezepte zu verfeinern, sie leichter und raffinierter zu machen. Er war ein Künstler, Edles mit Einfachem und Wildes mit Zartem zu kombinieren. Viele Jahre führte Roland Jöhri zusammen mit seiner Frau Brigitte das Restaurant Talvo in St. Moritz, das zu einem Magneten für Feinschmecker aus der ganzen Welt wurde. Unvergesslich sein Rotkohl, der nicht nur satt in der Farbe war, bordeauxrot, sondern auch durch einen samtartigen Gemüsejus hervorstach. Das Geheimnis seiner Küche, sagte Jöhri einmal, sei völlig simpel: «Erstklassige Produkte und eine sorgfältige Verarbeitung.»



Bekochte die englische Königin: Rosa Tschudi.

OKTOBER: ROSA TSCHUDI  
ZÜRICH

«Aus dir wird nie eine gute Köchin», soll der Vater ihr einst zugerannt haben, weil sie als Kind die Mehlschwitze mit kaltem statt mit heissem Wasser ablöschte. Wie wenig Recht der Mann doch hatte: Aus Rosa Tschudi wurde die begnadete Kochkünstlerin der Schweiz. Sie bekochte die englische Königin und brachte den ersten Michelin-Stern nach Zürich. Über 60 Jahre war sie dort im «Gianrossi». Bereitet zu, was der Markt hergab. Sagenumwoben war ihr Sauerbraten. Sie selbst bezeichnete sich als Fischfan und Saucenkönigin. Einmal sagte sie: «Wenn ich irgendwann den Kochlöffel zur Seite lege, dann könnt ihr mich gleich dazulegen.» Rosa Tschudi wurde 91 Jahre alt – unschwer zu errahnen, was sie kurz vor ihrem Tod noch gemacht hat.



# Retreat in den Bergen

## Yoga und die Kraft des Atmens



Wer richtig atmet, baut Anspannungen und Stress ab. Das Yoga-Retreat im Juni mit Marlis Noetzli kombiniert Yoga-Praxis mit Wandern in den Bergen.

Die vergangenen Monate haben uns viel abverlangt. Wer jetzt nicht reif ist für eine Atempause – im ganz wörtlichen Sinne?

Das Juni-Retreat von Marlis Noetzli, das unter dem Titel «Yoga und die Kraft des heilenden Atems» vom 25. bis 27. Juni stattfindet, ist ganz der Atmung gewidmet und kombiniert die Yoga-Praxis mit Wandern in der frischen Bergluft, entspannenden Stunden im Spa und feinen vegetarischen Essen.

Bei Belastungen und Stress schwindet unsere natürliche, gesunde Atmung. Statt gerade dann tief durchzuatmen, beschränken wir uns auf eine minimal nötige Überlebensatmung, die die Vitalität einschränkt. Atmen will also geübt sein. Das Yoga-Retreat abseits des Alltags bietet einen der wirkungsvollsten Wege, um sich von körperlicher, emotionaler und geistiger Anspannung zu befreien.

Unsere Zusammenarbeit mit Marlis Noetzli ist langjährig. Mit viel Hingabe und Professionalität hat sie

schon viele Yoga-Retreats bei uns durchgeführt. Ihre fundierten Erfahrungen basieren auf der langjährigen Tätigkeit als diplomierte Yoga Lehrerin BDY/EYU und Polarity-Therapeutin. Ihre Kurse sind klar strukturiert und folgen einem bewährten Muster. Die Tage beginnen mit einer Morgenmeditation, darauf folgt eine 95-minütige Yoga-Praxis und ein gesunder, reichhaltiger Brunch. An einem der beiden Tage sind die Stunden danach für achtsames Wandern in der Natur reserviert. Der späte Nachmittag gilt der Yoga-Lehre und -Praxis, bevor der Tag mit einem feinen Abendessen ausklingt.

**Atem-Retreat | 2 Nächte**

25. bis 27. Juni 2021

**Yoga-Retreat für Einsteiger | 2 Nächte**

17. bis 19. September 2021

**Yoga-Retreat für Fortgeschrittene | 3 Nächte**

29. Oktober bis 1. November 2021

Detailliertes Programm + Preise:  
bellevue-parkhotel.ch; yogaimraum.ch



### BEST OF SEASON

Edelweiss – sie ist die bekannteste und symbolträchtigste Blume der Schweiz, vielleicht sogar ihr Wahrzeichen. Längst hat auch die Kosmetik sie entdeckt. Der Alpenblume wird nämlich nachgesagt, dass sie die schädliche Wirkung von freien Radikalen hemmt und bei Falten und Pigmentflecken vorbeugt. Das haben auch wir uns mit unserem neuen Edelweiss-Körperritual zunutze gemacht. Dieses beginnt mit einer intensiven Ganzkörper-Trockenmassage mit Seidenhandschuhen, um den Körper sanft auf das anschliessende Edelweiss-Kräuterpeeling vorzubereiten. Dieses macht die Haut weich und geschmeidig. Eine erfrischende Dusche und eine 25-minütige Ganzkörpermassage mit Edelweissöl runden diese entschlackende und entspannende Behandlung ab. Zur Ruhephase gibt es eine feine Tasse Tee. Natürlich Edelweiss!

Preise in CHF	Minuten		
Edelweiss-Körperritual	75	Early Bird*	140
Edelweiss-Körperritual	75	Regulär	165

\* Beginn der Behandlung zwischen 9 Uhr und 12 Uhr



Edelweiss, die Alpenblume mit Heilwirkung: Bild: iStock

NEU



### TRADITIONELLE THAI-YOGA-MASSAGE

Die traditionelle Thai-Yoga-Massage, die am beleckerten Körper auf einer Massagematte durchgeführt wird, gehört zu den traditionellen Heilmethoden des thailändischen Medizinsystems und weist viele Parallelen zur indischen und chinesischen Medizin auf. Ähnlich wie bei der Akupressur übt der Therapeut mit den Daumen, Händen, Füßen, Knien oder Ellbogen einen gezielten Druck auf Energielinien und -punkte aus. Dazu kommt die sogenannte Yoga-Massage, bei welcher der Körper durch bestimmte, aus dem Hatha-Yoga stammenden Körperpositionen gedehnt und gestreckt wird. Dies verbessert die Flexibilität des Körpers und erzeugt eine tiefe Entspannung.

### BOOSTER VON YON-KA

Der Alltag ist anspruchsvoll. Da wünscht sich Frau praktische und einfache Pflegeprodukte. Die neuen Boosters von Yon-Ka sind ein Beitrag dazu. Als hochkonzentrierte Essenzen haben die kleinen Fläschchen in jeder Handtasche Platz und lassen sich mit ein, zwei Pumpstößen unter jede Tages- und Nachtcreme mischen. Und der Effekt – oho: Sie heissen nicht umsonst Booster, also Antreiber und Verstärker. Ermüdeten, erschlafte und ausgetrocknete Haut geben sie in Kürze ihre Elastizität, Vitalität und Leuchtkraft zurück. Yon-Ka bietet vier Versionen an: den befeuchtenden Booster Hydra mit schwarzer Johannisbeere, den nährenden Booster Nutri mit Getreidekeimöl, den vor Oxidantien schützenden Booster Defense und den Booster Lift, der sichtlich straffend und glättend wirkt.

15 ml – CHF 63.–





# Mit Mozart am Tisch

## Short Talk und Dinner Concert

Welch eine Freude! Unsere Konzertreihe

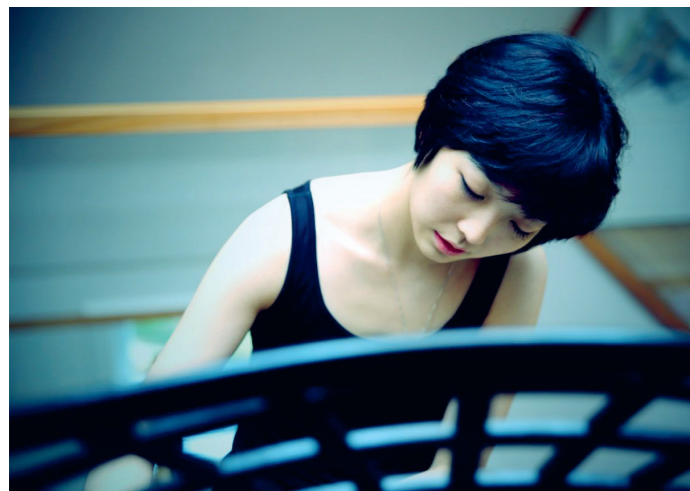
«Worte & Klänge» dürfen wir fortsetzen.

An drei Abenden erzählen Spitzenmusiker aus ihrem Leben und entführen Sie während des Essens in ihre Lieblingswerke.

Die Musikabende beginnen in der Halle. In einem kurzen Gespräch zwischen dem Musiker und dem Moderator Stefan Keller erfahren Sie nicht nur Musikalisches, sondern kommen den Virtuosen auch persönlich ein bisschen näher. Zum Dinner entführen sie uns dann in ihre Lieblingswerke.

CLAIRE HUANGCI, PIANO

Samstag, 9. Oktober 2021: Short Talk um 18.30 Uhr, anschliessend Apéro und Dinner Concert



Feinsinnig und hellwach: Claire Huangci. Bild Mateusz Zahora

**Die Feinsinnige** – Das Wunderkind mit den schnellen Fingern. Die junge amerikanische Pianistin mit chinesischer Abstammung zieht ihr Publikum durch «glitzernde Virtuosität, gestalterische Souveränität, hellwache Interaktion und feinsinnige Klangdramaturgie» (Salzburger Nachrichten) in den Bann. Claire Huangci hat sich inzwischen als viel beachtete Musikerin etabliert und die Rolle des gefeierten Wunderkindes, das 10-jährig ein Privatkonzert für Präsident Bill Clinton gab, hinter sich gelassen. Mit 9 Jahren startete Claire Huangci eine internationale Karriere. In bedeu-

tenden Konzertsälen wie der Carnegie Hall New York, der Suntory Hall Tokio, dem NCPA Beijing, der Philharmonie de Paris und noch viele mehr konzertierte sie bereits.

RETO BIERI, KLARINETTE  
SEBASTIAN BOHREN, GEIGE

Samstag, 13. November 2021: Short Talk um 18.30 Uhr, anschliessend Apéro und Dinner Concert

**Der Unkonventionelle** – Reto Bieri, der Sonderling und Klangmagier. Er tourt durch die ganze Welt und lebt selbst zurückgezogen mit seiner Familie auf einem Bauernhof. «Diese Gegensätze», sagt Reto Bieri, «geben meinem Leben eine Intensität». Der Klarinettenist sorgt stets für frischen Wind in der klassischen Musikszene, ist neben seinen Auftritten als Solist und Kammermusiker auch Professor an der Musikhochschule der Universität Würzburg. Erste Erfahrungen mit Musik machte er übrigens mit einem ganz anderen Genre: der Schweizer Volksmusik.



Jugendlichkeit gepaart mit Hingabe: Sebastian Bohren. Bild Marco Borggreve

**Der Virtuose** – Sebastian Bohren, der ein Mitglied der Familie Richard ist und die Konzertreihe kuratiert, zählt mittlerweile zu den grossen Geigern seiner Generation. Sein Repertoire reicht von Bach bis zur Moderne. Jugendlichkeit gepaart mit einer ergreifenden Hingabe machen seine Bühnenpräsenz aus. Der gebürtige Winterthurer absolvierte sein Studium an der Musikschule Konservatorium Zürich. Rund 100 Konzerte als Solist und Kammermusiker führen ihn jährlich rund um den Globus, acht CDs haben ihn europaweit bekannt gemacht.



Sonderling und Klangmagier: Reto Bieri.

VALENTINE MICHAUD, SAXOFON

Samstag, 18. Dezember 2021: Short Talk um 18.30 Uhr, anschliessend Apéro und Dinner Concert

**Die Frühzünderin** – Mit allem oder vielem begann die mittlerweile 28-jährige französische Saxophonistin früh. Bereits im zarten Alter von 8 Jahren erhielt Valentine Michaud Saxophonunterricht, mit 16 Jahren siedelte sie in die Schweiz über, wo sie noch immer lebt. Ihr virtuos beherrschtes Repertoire von Barock bis zur Moderne führt sie in die grossen Konzertsäle dieser Welt. Die quirlige Pariserin studierte an der Haute Ecole de Musique in Lausanne und hat mittlerweile einen doppelten Master im Sack. Wissbegierig bleibt



Die Bühnendiva: Valentine Michaud.

sie. Anstelle des Alleingangs sucht sie das Zusammenspiel mit anderen Kunstschaffenden. Mit der Trilogie «Waiting for Amon» trat sie mit zwei Tänzern, einem Performer und einem Maler auf. Auf der Bühne ist sie zu Hause. «Ich betrachte das Leben als grosse Bühne», sagte sie einst.

STEFAN KELLER, MODERATOR

Stefan Keller arbeitet als Publizist, Weinjournalist, Projektentwickler und Veranstalter. Er lebt in Wien, wo er auch seinen musikalischen Interessen nachgeht. Neben dem Schreiben gehört auch das Reden als Moderator zu seinen Tätigkeiten. Sport? Der gebürtige Thuner ist ein leidenschaftlicher Fechter.



Guter Zuhörer: Moderator Stefan Keller.

MUSIKPROGRAMM FESTTAGE

Heiliger Abend, 24. Dezember 2021

Weihnachtssingen im Park und traditionelles Weihnachtsbuffet. Musikalisch umrahmt vom Duo Tarara: Stefan Tarara (Violine) und Lora-Evelin Vakova-Tarara (Piano)

Weihnachten, 25. Dezember 2021

Weihnachtskonzert mit dem Duo Tarara: Stefan Tarara (Violine) und Lora-Evelin Vakova-Tarara (Piano)

Montag, 27. und Mittwoch, 29. Dezember 2021

Zum Apéro und Dinner: Great American Songbook, Blues & Ballads mit von Wattenwyl & Hendriksen Duo

Silvester, 31. Dezember 2021

Silvesterfeier mit Nathalie Wohler – live und DJ





TEAM 2021

Die Equipe ist startbereit und in Vorfreude auf die Sommersaison. Wie in jedem anderen Team kommt es auch bei uns auf jeden Einzelnen an. Hier sind sie:



Jürgen Willing,  
Küchenchef, 36. Saison



Philipp Holz,  
Sous-Chef, 11. Saison



Franziska Richard,  
Direktion, 6. Saison



Marc Richard,  
Guest Relation + Weinberatung, 4. Saison



Larissa Hari,  
Verantwortliche Marketing, 11. Saison



Jiri Urban,  
Chef de partie, 10. Saison



Patricia Reist  
Chef de partie, 2. Saison



Ivana Weissmüller,  
Lernende Koch, 6. Saison



Amon Meier,  
Lernender Koch, 6. Saison



Martina Beck,  
Verantwortliche Human Resources, 3. Saison



Katrin von Deschwenden,  
Leiterin Housekeeping, 9. Saison



Anabela Santiago Ferreira,  
Erste Zimmerfrau, 12. Saison



Janis Müller,  
Lernender Koch, 5. Saison



Davide Garbajo,  
Hilfskoch + Officemitarbeiter, 5. Saison



Gillian Fuhrmann,  
Restaurantleiter, 5. Saison



Helena Jankovikova,  
Zimmerfrau, 11. Saison



Encarnación Carroza Blanco,  
Zimmerfrau, 5. Saison



Monica Do Rosario Pinto,  
Zimmerfrau, 5. Saison



Mihaela Schidu,  
Zimmerfrau, 2. Saison



Niklas Prager,  
Stellv. Restaurantleiter, 3. Saison



Jasmin Gesler,  
Chef de rang, 8. Saison



Thierry Giraud,  
Chef de rang, 30. Saison



Lucie Kucerakowa,  
Chef de rang, 8. Saison



Brigitte Suter,  
Leiterin Front Office, 10. Saison



Sarah Brcin,  
Stellv. Leiterin Front Office, 1. Saison



Jessica Shana Beutler,  
Receptionistin, 6. Saison



Sandy Tietz,  
Chef de rang, 3. Saison



Sophie Voltzenogel,  
Chef de rang, 2. Saison



Sara Nussbaumer,  
Lernende Restaurantfachfrau, 3. Saison



Syam Yousufa,  
Lernender Hotelfachmann, 3. Saison



Jérôme Berchtold,  
Praktikant Reception, 2. Saison



Sirikan Wongyu,  
Lernende Hotelfachfrau, 6. Saison



Sarina Müller,  
Lernende Kauffrau HGT, 3. Saison



Lisa Backhaus,  
Lernende Hotelfachfrau, 3. Saison



Grzegorz Prawdzik,  
Haustechniker, 19. Saison



Robert Sust,  
Portier, 14. Saison



Marlena Mikolajczyk,  
Kosmetikerin und Masseurin, 7. Saison



Daniele Calzetta,  
Masseur, 6. Saison



Tanja Pieren,  
Masseurin, 2. Saison

Bald im Team:

- Esmeralda Agostiniello
- Herder Filipe Freitas de Moura
- Nicolas Herzog
- Guus Kartens
- Michal Kosina
- Sonia de Oliveira Cardao
- Ramon Stauder



Freuen sich auf ihren Auftritt: das Modulo Quartet.

## KLINGENDE TÄLER

Der Herbst gehört in Adelboden der klassischen Musik. Das mittlerweile gut etablierte und auf Kandersteg und Frutigen ausgeweitete Swiss Chamber Music Festival findet heuer vom 10. bis 19. September statt. Ein Blick aufs Programm genügt, um festzustellen, dass die Veranstalter unter der Leitung von Christine Lüthi mit unentwegt grossem Schwung am Werk sind. Mit dem Engagement der «German Brass», die das Eröffnungskonzert am 10. September bestreiten werden, gelingt den Organisatoren denn auch ein besonderer Coup. Besonders gespannt darf man auf das Da-Capo-Konzert in der Badi-Lounge in Frutigen sein. Ein Heimspiel für den Frutiger Singer-Songwriter Christoph Trummer, der uns mit vier Saxofonisten überraschen wird. Im Zentrum steht natürlich, wie jedes Jahr, der Spitzennachwuchs der Schweizer Musikhochschulen, die in Adelboden wertvolle Auftrittserfahrungen sammeln können. Die Ensembles haben zuvor am Orpheus Competition einen Preis gewonnen. Zu ihnen zählen: das Modulo Quartet (11.9.), das Nanos Trio (16.9.), das Trio 99 (17.9.), das Quartetto Eos (18.9.) und das KamBrass Quintett (19.9.).

[www.swisschambermusicfestival.ch](http://www.swisschambermusicfestival.ch)



Die Klientel: hauptsächlich jung.



Klein, aber fein: Adelbodens Langlaufgebiet.

## WINTERSPORTLICHE SELBSTFINDUNG

Welcher Schneesport-Typ bin ich? Haben Sie sich dies auch schon gefragt? Wenn Sie mittlerweile schon fast blind die Pisten hinuntersausen, wird es womöglich Zeit für eine neue Herausforderung. Telemarken vielleicht? Die Disziplin erlebt gerade ein kleines Revival. Bei der ursprünglich aus Norwegen stammenden Fahrtechnik werden lediglich die Spitzen der Skischuhe durch eine Bindung fixiert. Es gibt somit mehr Spielraum, aber auch mehr Instabilität. Um hier die Balance zu finden, lohnen sich ein paar Lektionen. Mit einem halbtägigen Privatunterricht, den die Skischule Adelboden anbietet, lässt sich die elegante Technik erlernen. Gleiches gilt fürs Carven.

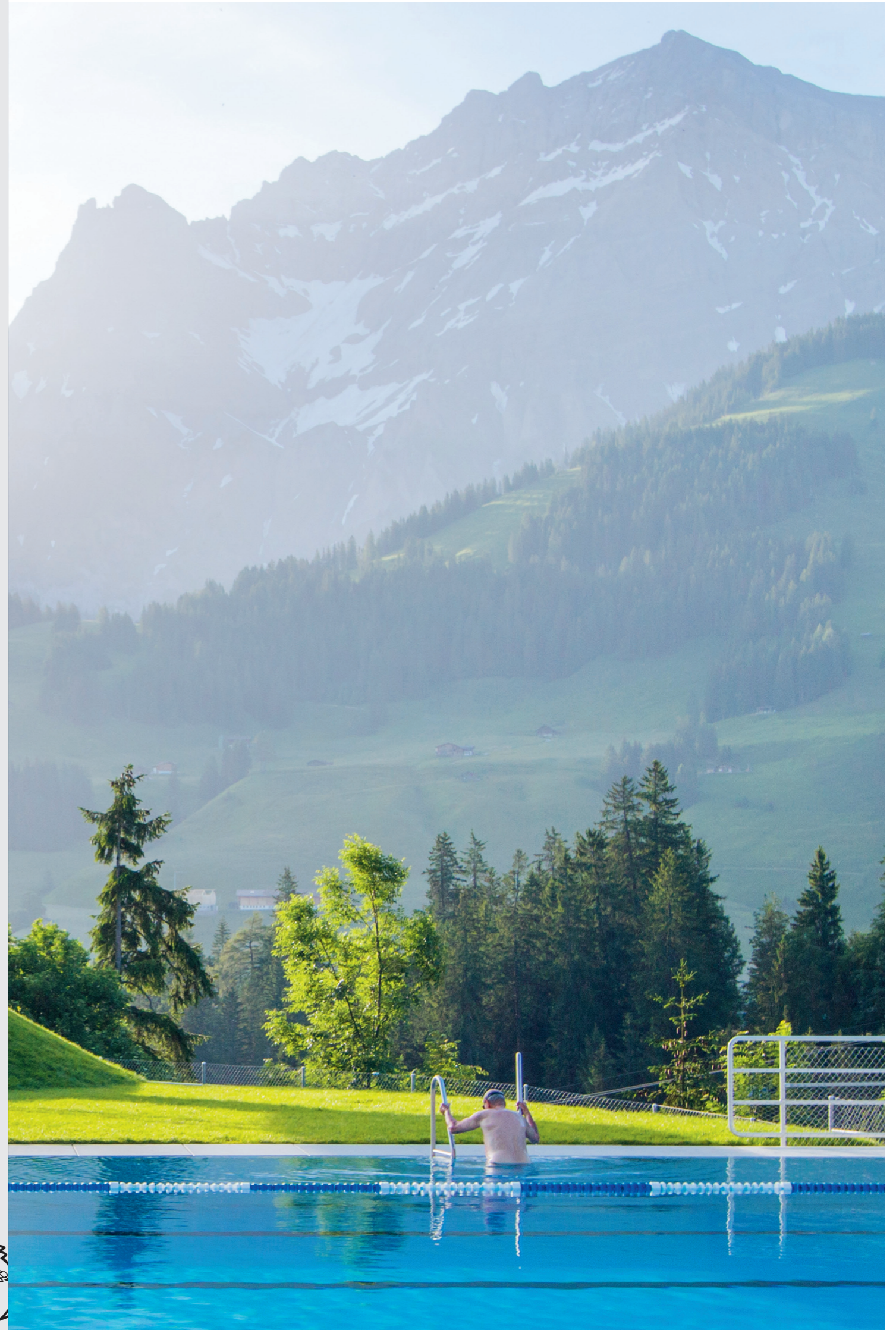
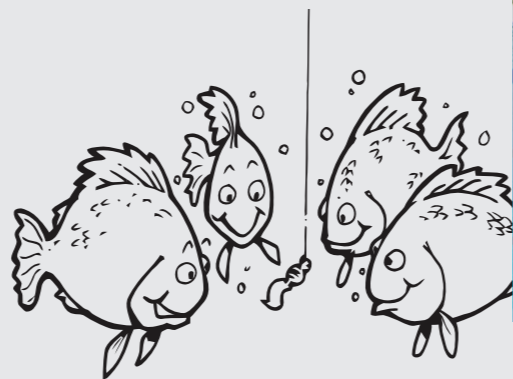
Oder brauchen Sie noch mehr Adrenalin? Eisklettern sieht nicht nur abenteuerlich aus – es ist es auch. Dennoch lässt es sich gut erlernen. Die Alpenschule Adelboden bietet einen 1-tägigen Grundkurs an, der von einem diplomierten Bergführer geleitet wird. Die Klientel: hauptsächlich junge Erwachsene und Teenager ab 14 Jahren.

Oder stehen Sie eher auf Entschleunigung? Eisfischen könnte Sie somit beglücken. Es soll meditativ sein und gar der körperlichen Abhärtung dienen. Wenn an kalten Wintertagen eine dicke Eisschicht den Oeschienensee ob Kandersteg überzieht, stehen auf der weiten Fläche gegen hundert Eisfischer und warten geduldig auf anbeissende Saiblinge und Forellen. «Warm anziehen, die Temperaturen sind kühl», schreiben die Veranstalter.

Da wäre noch das Langlaufen. Wissen Sie, wie die Adelbodner die Ski nennen? Jufelisprysse, was wiederum kaum zu übersetzen ist. Zu verstehen indes schon: Jufle heisst hetzen, Sprisse sind Holzsplitter. Damit ist doch einiges gesagt. Langlaufen hat hierzutale eben



nicht die Aura des alpinen Skisportes. Gleichwohl erfreut es sich zunehmender Beliebtheit. Adelbodens Langlaufgebiet ist klein, aber fein. 8 km schneesichere Loipen (Skating und klassisch) befinden sich auf dem Hochplateau der Engstligenalp. Das Loipennetz im Boden (11 km, skating und klassisch) bietet wiederum eine liebe Szenerie und führt über Wiesen und dem Engstligenbach entlang. In Kandersteg stehen 40 Loipenkilometer – von leicht bis sportlich und kurz bis lang – bereit. Für gute Langläufer mit sicherer Abfahrtstechnik ist die 14 km lange Panoramaloipe «Höh» besonders lohnend. Eine schöne Rundloipe wartet auch auf Sunnbüel.





«Jeder sollte schöpferisch tätig sein», sagt der Autor und Therapeut Andreas Nager.

### TAPETENWECHSEL

Gäste erzählen aus ihrem Alltag und wie sie ihre Auszeit im «Bellevue» erleben. Dieses Mal mit Andreas Nager. Er besucht uns mehrmals im Jahr, um fokussiert und in Ruhe an seinen Büchern zu schreiben.

«Ich habe zwei Arten von Alltag: meine Arbeit als Autor und jene als integraler Therapeut. Bei letzterer geht es vor allem darum, meine Klienten möglichst ganzheitlich in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen. Vermehrt suchen mich Menschen auf, die in der Leistungsgesellschaft den Bezug zu sich selbst verlieren und sich überfordert fühlen. Ihnen ist die Welt zu laut, zu schnell, zu heftig. Viele junge Menschen empfinden dies besonders ausgeprägt; sie sind sensibler, empfänglicher für die Atmosphäre, sie reflektieren stark. So verlassen einige auch die sozialen Medien und verzichten auf ein Smartphone. Die ständige digitale Überreizung ist eine enorme Belastung für das Nervensystem. Um den inneren Bezug wieder zu finden, braucht es Verlangsamung und eine geradete Aussen-Orientierung – über Erlebnisse in der Natur, Bezug zur Gegenwart und Spiritualität. Jeder Mensch sollte sich schöpferisch ausdrücken können. An diesen Themen arbeite ich mit meinen Klienten.

Zuhause habe ich Mühe zu schreiben, da bin ich nicht frei im Kopf. Deshalb gehe ich ins «Bellevue»: Das Lohner-Massiv erdet mich sofort, es hat eine beruhigende Kraft. Schreiben hilft mir, selbst in die Tiefe zu finden. Ich schreibe Sachbücher zu psychologischen, philosophischen und spirituellen Themen; als Ausgleich Romane, die unter einem Pseudonym erscheinen. Ich arbeite im Zimmer, beim Essen mache ich mir oft Notizen. Hier entstehen die Ideen

Neben dem «Bellevue» habe ich drei weitere Hotels, die ich regelmässig fürs Schreiben aufsuche. Im «Bellevue» gefällt mir die Atmosphäre, die kreative Küche, der persönliche Service. Ich schätze es, dass die Mitarbeitenden sich selbst sein dürfen; es ist ein Haus mit und für Individualisten.»

## WETTBEWERB

### PREISE GEWINNEN

- 1. Preis: 2 Übernachtungen mit je 1 Ganzkörpermassage\*
- 2. Preis: eine Übernachtung\*
- 3. Preis: Brunch & Bathe für 2 Personen

\* In einem Doppelzimmer mit Frühstück, Abendessen und Eintritt ins Spa «pour». Die Preise sind von Mitte Juni bis Mitte Juli und von Ende August bis Mitte Dezember von So-Fr einlösbar.

Der aufmerksame «Gazette»-Leser findet die Antworten:

- 1. Wie heisst (in französischer Sprache) einer der bedeutendsten Weinkantone der Schweiz?
- 2. In welchem Südkanton hat der Spitzenkoch Martin Dalsass viele Jahre gekocht?
- 3. Wo in Adelboden finden die Yoga-Lektionen von Barbara Hösle statt?
- 4. Wie heisst die hochkonzentrierte Essenz von Yon-Ka, die der Haut ihre Elastizität, Vitalität und Leuchtkraft zurückgibt?

1	5							
2								
3								
4								

Lösungswort (5. vertikal) per Post, Fax oder Mail mit vollständiger Absenderadresse an: Bellevue Parkhotel & Spa, CH-3715 Adelboden, info@parkhotel-bellevue.ch

Der 1. Preis (2 Nächte in Halbpension für zwei Personen mit je 1 Ganzkörpermassage) geht an Ekkehard Jahn aus Deutschland. Anne Parpan-Blaser aus Freiburg ist die Gewinnerin des 2. Preises (1 Übernachtung in Halbpension für 2 Personen). Den 3. Preis (Brunch & Bathe für 2 Personen) geht an Doris Fischer aus Steffisburg.

Die Gazette wird unseren Gästen jährlich zugesandt. Sollten Sie keine weitere Zustellung wünschen, können Sie die Publikation per E-Mail oder telefonisch abbestellen: info@bellevue-parkhotel.ch, +41 33 673 80 00

