



1.-4. März  
2026

Nachhaltigkeit & Gesundheit mit Regula Balteschwiler

# ACHTSAMKEIT ALS SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT VON MENSCH UND ERDE

Regula Balteschwiler

Drei Tage Auszeit in den Bündner Bergen laden dazu ein, aktuelle Erkenntnisse aus Ernährungs- und Gesundheitsforschung mit der Kraft der Achtsamkeit zu verbinden. Im Mittelpunkt steht, wie bewusste Ernährung und achtsame Praxis nicht nur das Wohlbefinden stärken, sondern auch einen spürbaren Beitrag für die Umwelt leisten können. Offene Gespräche, praxisnahe Impulse und gemeinsames Erleben machen diesen Workshop zu einer inspirierenden Auszeit mit Mehrwert – für Mensch und Erde.

Veranstaltungsort, Information und Anmeldung:  
Hotel Ucliva | Darums 10 | CH-7158 Waltensburg/Vuorz  
Tel. 081 941 22 42 | [info@ucliva.ch](mailto:info@ucliva.ch) | [www.ucliva.ch](http://www.ucliva.ch)

  
\*\*\* Hotel  
und  
Restaurant **ucliva**  
NATUR – KULTUR – SEMINARE



Regula bringt ihre langjährige Erfahrung in pflanzenbasierter Ernährung, nachhaltigem Lebensstil und Gesundheitsförderung ein. Ihr Ansatz verbindet Fachwissen mit Freude an persönlicher Weiterentwicklung und schafft Raum, Zusammenhänge zwischen Lebensstil, Gesundheit und Umwelt neu zu entdecken.

### **So 1. März 2026**

#### **Ankommen & Einstieg**

- individuelle Anreise und Check-In
- 17 Uhr Begrüssung und Kennenlernen
- 18 Uhr Gemeinsames Abendessen

### **Montag, 2. März 2026**

#### **Nachhaltigkeit kompakt - Ressourcen für die Zukunft sichern**

- 9 - 12.15 Uhr Fachliche Impulse und praktische Übungen rund um Nachhaltigkeit und achtsamen Umgang mit Ressourcen
- 12.30 - 13 Uhr Gemeinsamer Mittagssnack
- 13.15 - 17.45 Uhr Alltagstipps, Austausch und inspirierende Beispiele aus der Praxis
- 18 Uhr Gemeinsames Abendessen

### **Dienstag, 3. März 2026**

#### **Bewusstsein für Gesundheit, Ernährung und Nachhaltigkeit**

- 9 - 12.15 Uhr Evidenzbasierte Inputs zur pflanzenbasierten Ernährung
- 12.30 - 13 Uhr Gemeinsamer Mittagssnack
- 13.45 - 16 Uhr Zeit für Bewegung, Natur und eigene Entdeckungen
- 16 - 17.30 Uhr Überraschungsgast aus der Region: Nachhaltige Projekte und Praxis
- 18 Uhr Gemeinsames Abendessen

### **Mittwoch, 4. März 2026**

#### **Mit frischer Energie in den Alltag**

- 9 - 12.15 Uhr Erkenntnisse bündeln und persönliche Strategien entwickeln
- 12.30 - 13 Uhr Gemeinsamer Mittagssnack
- 13.15 - 15 Uhr Rückblick, Feedback und Abschied

## **Freue dich auf:**

- **Drei Tage voller Impulse, praxisnaher Übungen und neuer Erkenntnisse für einen achtsamen, gesunden und nachhaltigen Alltag.**
- **Kulinarische Highlights mit regionaler, pflanzenbasierter Küche.**
- **Einen lebendigen Austausch und konkrete Umsetzungsstrategien.**
- **Eine erholsame Zeit und neue Perspektiven in der Bergwelt Graubündens.**

ab  
**CHF 780.-**  
pro Person  
im DZ

Veranstaltungsort, Information und Anmeldung:  
Hotel Ucliva | Darums 10 | CH-7158 Waltensburg/Vuorz  
Tel. 081 941 22 42 | [info@ucliva.ch](mailto:info@ucliva.ch) | [www.ucliva.ch](http://www.ucliva.ch)

\*\*\* Hotel  
und  
Restaurant **UCLIVA**  
NATUR – KULTUR – SEMINARE