

Mit «Spacial Dynamics» legt das Hotel La Val in Brigels regelmässig ein Package auf, das sich Bewegungs- und Haltungsmustern widmet. Ein zeitgenössisches Konzept.

SABRINA GLANZMANN

Fitnessgeräte im Sport- und Wellnessbereich? Zur Infrastruktur vieler Ferienhotels gehört das heute längst dazu. Das Schnüren von Wellness-Packages? Für ein Haus mit Spa-Anlage – noch dazu, wenn sie preisgekrönt ist, wie das Bergspa im Hotel La Val in Brigels – ist das sowieso Pflicht. Deshalb sollte das neue Bewegungs- und Gesundheitsangebot, welches das Direktorenpaar Susan und Chris Faber zu gestalten im Sinn hatte, über eine gängige «Fitness-Erholung»-Combo hinausgehen. «Auch die typischen Yoga-Kurse interessieren uns nicht. Es sollte ein anderer, aber umfassender Ansatz sein – Bewegung begleitet uns schliesslich in allem, was wir tun. Meiner Meinung nach wird das viel zu oft vernachlässigt», sagt Chris Faber.

Ein Package, mit dem die Gäste Bewegungsabläufe verbessern

Das war vor fast zwei Jahren. Glückliche Fügung für Fabers, dass bald darauf Birgit und Konrad Graf ihren Hochzeitstag im «La Val» feierten und ihnen von «Spacial Dynamics» erzählten. Das Paar aus Teningen (D) bietet seit über zehn Jahren die aus den USA stammende Therapie- und Übungsform an. Im Wesentlichen geht es dabei darum, Bewegungsabläufe anzuschauen, wo nötig zu korrigieren und «harmonischer» zu machen – immer unter Einbezug des umgebenden Raumes (engl. «spacial» = «räumlich»). Ein Beispiel aus der Branche: «Nehmen wir eine Servicefachfrau, die nicht mehr gross darauf achtet, wie und wo genau sie ein Tablett hält, wie sie sich damit im Raum bewegt, welchen Kraftaufwand das braucht. Unter Umständen sind da unbewusste Automatismen im Spiel, die zu Blockaden im Körper führen können», erklärt Birgit Graf.

Mittlerweile ist im «La Val» ein 3-Nächte-Package entstanden, das nebst den üblichen Leistungen Gruppenkurse und Einzeltermine mit Birgit und Konrad Graf sowie dem Begründer Jaimen McMillan (siehe auch Box) enthält und schon mehrmals aufgelegt wurde. Gäste mit Rückenproblemen zum Beispiel lernen Techniken, wie sie die Wirbelsäule wieder flexibler machen können. Oder in den Einzelsitzungen orten die Therapeuten durch gezielte Berührungen («Hands-on-Technik») Haltungs- und Bewegungsmuster und was es braucht,



Im 4-Sterne-Haus La Val in Brigels (GR) arbeiten «Spacial-Dynamics»-Begründer Jaimen McMillan (unten links) und Bewegungstherapeutin Birgit Graf (rechts) mit Gästen und Mitarbeitenden an deren Bewegungs- und Haltungsmustern.

Bilder zvg



Hotel in Bewegung



«La-Val»-Direktionspaar Susan & Chris Faber: «Zu oft wird vernachlässigt, dass uns Bewegung in allem was wir tun begleitet.»

um diese zu verbessern. Chris Faber ist mit Angebot und Rückmeldung sehr zufrieden: «Die Gäste waren überrascht, was man beispielsweise mit der richtigen Haltung alles bewegen kann.»

Bewegungs-Training auch für Hotelmitarbeitende

Nicht von ungefähr kommt Birgit Grafts Interesse, «Spacial Dynamics» in und für Hotelbetriebe anzubieten. Nach Abschluss der Hotelfachschule in Glion hat sie einige Jahre in der amerikanischen Hotellerie gearbeitet, bevor sie in New York «Spacial Dynamics» kennen lernte und sich zur Bewegungstherapeutin und Trainerin ausbilden liess. Als Anwendungsbereiche nennt Graf verschiedenste gesundheitliche Problematiken von Migräne über

Tinnitus, Muskelverspannungen, Schlaflosigkeit bis hin zu Burnout oder Depressionen. «An der Hotellerie habe ich geliebt, mit Menschen zu arbeiten, sei es mit den Kollegen oder mit den Gästen als Kunden. Jetzt mache ich im Grunde dasselbe in anderer Form.» Vor diesem Hintergrund ist auch die Idee entstanden, die Vereinigung «Spacial Dynamics in Hotels» zu gründen. Neben der klassischen Praxisarbeit in Teningen und Baden-Baden soll das vermehrt Angebote wie im «La Val» möglich machen, denn Birgit Graf ist überzeugt, dass viele Hotels den geeigneten Rahmen dafür bilden. «Für mich hat die «Chemie» im Hotel La Val zum Beispiel deshalb gestimmt, weil es wirklich möglich ist, hier zur Ruhe zu kommen, sich zurück-



Konrad und Birgit Graf mit Jaimen McMillan (Mitte).

ziehen und trotzdem in unaufgeregtem Kontakt mit dem Team und auch den anderen Gästen zu sein, wenn man das mag. Ein solches Umfeld hilft bei Bewegungsarbeit wie «Spacial Dynamics» sehr, denn der Gast soll das Erlernte wirklich nach Hause mitnehmen und nachhaltig im Alltag umsetzen können. Und wenn er zu Hause daran arbeitet, denkt er auch an den Hotelaufenthalt.»

Aktuell gibt es laut Birgit und Konrad Graf grosses Interesse an Kursen in der Nähe von Vancouver, auch weitere Kurse im Brigelser 4-Sterne-Haus sind geplant. Daneben sieht die gelernte Hôtelière künftig besonders auch Potenzial im Bewegungs-Training für Mitarbeitende, um das Beispiel mit der Servicefachfrau nochmals aufzunehmen. «Hier

üben wir mit dem Personal, wie die unterschiedlichsten Arbeiten im Hotel mit einer verbesserten Haltung leichter und effektiver ausgeführt werden können. Dies kann Schmerzen durch die häufig einseitige Belastung verhindern und erhöht die Freude der Mitarbeiter an ihrer Arbeit.» Im Hotel La Val haben es bereits mehrere Mitarbeitende ausprobiert. «Auch hier war die Resonanz sehr positiv. Die meisten fühlen sich im Gleichgewicht und beim täglichen Arbeiten ausgeglichener», erzählt Direktor Chris Faber.

Fakten Eine «Bewegungs-Bewegung» aus den USA

Die Therapie- und Übungsform Spacial Dynamics wird seit 1985 vom Amerikaner Jaimen McMillan entwickelt; zuvor hatte sich der frühere Meister-Fechter fast 20 Jahre mit unterschiedlichen Bewegungsrichtungen und ihrer Anwendung beschäftigt. Bis heute hat er mit Tausenden von Menschen auf jedem Bewegungsniveau gearbeitet. Die Vereinigung «Spacial Dynamics in Hotels» haben Birgit und Konrad Graf in Zusammenarbeit mit McMillan gegründet. sag

www.spacialdynamics.com
www.sd-in-hotels.com

News

Vier Zürcher Bartender tauschen ihre Tresen

Anlässlich des «Bartenders Journey» begeben sich vier Mix-Profis von vier Zürcher Bars auf eine kleine Tournee und tauschen ihre Tresen: Am 30. September und 1. Oktober zieht es den «Clouds»-Bartender in die Onyx Bar, am 14. und 15. Oktober den Bartender vom «Onyx» in die Kronenhalle Bar, am 28. und 29. Oktober den Bartender der Widder Bar in die Clouds Bar und am 11. und 12. November den «Clouds»-Bartender in die Kronenhalle Bar. Am Gastresen werden vom «Barman on Tour» jeweils drei spezielle Drinks aus dem eigenen Repertoire zubereitet und serviert.

Swiss-Flüge mit Menüs von Siegfried Rossal



zvg

Bis 2. Dezember stellt Swiss den Kanton Aargau auf ihren Langstrecken- und ausgewählten Europaflügen in den Mittelpunkt ihres kulinarischen Angebots an Bord. Im Rahmen von «Swiss Taste of Switzerland» werden Menüs des Aargauer Küchenchef Siegfried Rossal vom «Seerose Resort & Spa» in Meisterschwanden (15 GM-Punkte) serviert, wie Rindsfilet an Seetaler Apfel-Balsamico-Sauce und Apfelmostgelée. In diesen Genuss kommen die Passagiere der First und Business Class.

Ausgezeichnete Schweizer Kochbücher

Der «Club Prosper Montagné. Académie suisse des gastronomes» hat seinen alljährlichen «Grand prix du livre gastronomique» vergeben: Gewonnen haben «Buttenmost und Ochsenchwanz» von Martin Jenni und Marco Aste, «H. Schwarzenbach» von Dominik Flammer und Sylvan Müller, «Die schönsten Alpwirtschaften der Schweiz» von David Coulin sowie «Winzer und Weine im Aargau» von Stephan Thomas und Hans-Peter Siffert.

www.club-prosper-montagne.ch

Drei Neuigkeiten aus dem Zürcher Hause Péclard



zvg

Per November eröffnet der Zürcher Michel Péclard die Milchbar am Paradeplatz in Zürich – die zunächst nur Provisorium war – nach längerer Umbauzeit definitiv: neu mit einer Café-Bar und dem ersten Einzimmer-Hotel in Zürich. Dafür löst der Gastronom die Pacht für das Restaurant im Wildnispark im Langenberg per Ende Jahr auf, übernimmt aber zusammen mit seinem Geschäftspartner Florian Weber das Rooftop-Restaurant im neu renovierten Modissa-Gebäude an der Bahnhofstrasse in Zürich. fee

www.peclard.net

Schweizer Bäuerinnen bitten zu Tisch

Das Projekt «Swiss Tavolata» gibt Bäuerinnen und Landfrauen die Möglichkeit, Gäste zu empfangen und zu bewirten. Bereits machen 24 Gastgeberinnen mit.

Was sich in Italien «Home Food Italia» nennt, ist bei uns «Swiss Tavolata». Aber im Gegensatz zu unseren südlichen Nachbarn – bei denen jedermann die Möglichkeit hat, Gäste zu Hause zu empfangen und zu bewirten – konzentriert sich das Schweizer Projekt auf Bäuerinnen und Landfrauen. Ganz im Sinne des Trends «meet the local» können Schweizer Bäuerinnen per sofort kleine Gästegruppen aus dem In- und Ausland in ihrer Küche, im

Esszimmer, im Garten, im Tenn oder auf der Wiese empfangen, bekothen und bewirten.

Entwickelt und lanciert wurde «Swiss Tavolata» vom Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverband SBLV und der Home Food Media GmbH. Vor neun Monaten wurde der Verein gegründet, nun ist das neue Serviceangebot gestartet. Mit von der Partie sind bereits 24 Gastgeberinnen aus der ganzen Schweiz, die sich verpflichten, mindestens 24 Tavolatas im Jahr durchzuführen.

Jede bietet ihr eigenes 3-Gang-Menü an, das ohne Wein Fr. 70.- und mit Wein Fr. 90.- kostet, wobei Organisation wie auch Administration Aufgabe der Geschäftsstelle sind: Gebucht wie auch bezahlt wird nur via Website, auf der der Gast ein Datum, eine Region, einen Ort oder direkt eine Gastgeberin auswählt.

Dabei profitieren nicht nur die Gäste von währschaften regionalen Spezialitäten und einem kulturellen Austausch. Die Tavolata bietet den Bäuerinnen zudem ein

Zusatzinkommen auf dem eigenen Hof. «Eine wunderbare Idee, die den Zeitgeist trifft und Gäste begeistert», zeigt sich Daniela Bär, Kommunikationschefin von Schweiz Tourismus, überzeugt. Die Vermarktungsorganisation wird denn auch das Angebot von «Swiss Tavolata» ab Herbst in verschiedene Marketingaktivitäten mit einbinden. Unterstützt wird das Projekt zudem vom Bundesamt für Landwirtschaft. fee

www.swisstavolata.ch