

# BEWUSST. AKTIV. SEIN.

## MENTAL RETREAT IM MEISSER RESORT IM ENGADIN

12. März – 14. März 2026



Mit dem Experten Andreas Lanz  
*Coach, Personal Trainer*



«Einmal innehalten. Klarer atmen. Tiefer spüren.

Dieses Retreat ist eine Einladung, bewusst innezuhalten – um dann aktiv weiterzugehen. Inmitten der Engadiner Bergwelt, auf über 1'600 m im stilvollen Meisser Resort, entsteht ein Raum für Erfahrungen für Menschen, die mitten im Leben stehen und sich selbst wieder bewusster begegnen wollen.

BEWUSST. AKTIV. SEIN. verbindet fünf zentrale Elemente aus dem gleichnamigen Buch von Andreas Lanz: Atmung, Mindset, Bewegung, Ernährung und Schlaf. Das Retreat basiert auf fundierten Methoden und ist gleichzeitig alltagsnah und praxisorientiert. Es ist kein Wohlfühl-Retreat, aber es fühlt sich gut an. Weil man sich selbst wieder näherkommt.»

## HÖHEPUNKTE

- Aufenthalt im Meisser Resort, umrahmt von der Engadiner Bergwelt
- Mini-Inputs & Impulsreferate von Andreas Lanz
- Geführte Atemsessions für Fokus, Energie, innere Ruhe
- Bewegungs- & Aktivierungsübungen
- Eisbaden (freiwillig), professionell angeleitet, achtsam, sicher
- Reflexionszeiten, Stille & Austausch
- Persönliches Coaching bei Bedarf

## IHR EXPERTE

Andreas Lanz begleitet seit über zwanzig Jahren Menschen, die mehr aus sich und ihrem Leben machen wollen. Als Gründer des Coaching-Unternehmens NEWUP und des Trainingsunternehmens TATKRAFT verfolgt Andreas eine klare Philosophie: Körper und Geist gehören zusammen – als Team. Seine Programme, Workshops und Vorträge verbinden neueste wissenschaftliche Erkenntnisse mit erprobten, alltagstauglichen Übungen. Empathie, Klarheit und echte Präsenz bilden das Fundament seiner Arbeit.

Mit seinem Buch «BEWUSST.AKTIV.SEIN.» gibt er diesen Ansatz weiter – kompakt, alltagstauglich und inspirierend. Es ist ein Wegweiser für alle, die mitten im Tempo des Lebens nach mehr Tiefe, Klarheit und innerer Kraft suchen.

Was ihn antreibt, ist simpel – und tief: Andreas ist überzeugt, dass jeder Mensch mehr Kraft in sich trägt, als er glaubt. Seine Aufgabe sieht er darin, genau diese Kraft sichtbar zu machen – und sie zu wecken.

## REISEPROGRAMM

### 1. Tag / Donnerstag, 12. März 2026

### Anreise & Ankommen

Individuelle Anreise nach Guarda im Engadin. Begrüßung durch Andreas Lanz im Meisser Resort, gemeinsames Ankommen und erstes Kennenlernen der Gruppe. Nach dem Zimmerbezug folgt ein sanfter Einstieg ins Retreat mit einer bewussten Atem- und Bewegungseinheit, gefolgt von einer kurzen Einführung in das Buch BEWUSST. AKTIV. SEIN. und das Coaching-Workbook.

Den Tagesabschluss bildet ein gemeinsames Abendessen in der warmen Atmosphäre des Meisser Resorts – ruhig, genussvoll und verbindend.

### 2. Tag

### Bewusst. Aktiv. Sein. Im Meisser Resort

Der Tag beginnt mit einer geführten Atemsession – kraftvoll oder regenerativ, je nach Energielevel. Nach dem Frühstück folgen zwei intensive Erfahrungsblöcke:

Am Vormittag liegt der Fokus auf Atmung und Mindset: mit einem Impuls, praktischen Übungen und schriftlicher Reflexion im Workbook.

Am Nachmittag geht es um Bewegung, Ernährung und Selbstführung: sanfte Aktivierung, kurze Theorieinputs und Austausch in der Gruppe.

Zwischen den Sessions bleibt Zeit für Rückzug, Spaziergänge oder Gespräche. Professionell angeleitet und optional findet am späteren Nachmittag das Eisbaden statt. Ein freiwilliger, oft kraftvoller Moment.

Der Tag endet mit einer beruhigenden Atem- oder Bewegungsroutine und einem gemeinsamen Abendessen.

Der Tagesablauf ist bewusst entschleunigt. Er schafft einen sicheren Ort für Reflexion, Aktivierung und neue Perspektiven, mit einer klaren Struktur, ohne starren Zeitplan. Die Teilnehmenden werden begleitet, aber nicht gedrängt.



Austausch in der Gruppe: ehrlich und wohlwollend  
©Meisser Resort AG, Daniel Zangerl



Das Meisser Resort serviert saisonale Menüs mit Zutaten aus Graubünden, bereichert mit wilden Blumen und Kräutern aus Guarda ©Meisser Resort AG, Daniel Zangerl

**3. Tag / Samstag, 14. März 2026****Integration & Rückreise**

Nach einer letzten Atemsession und einem bewussten Start in den Tag, reflektieren wir die gewonnenen Erkenntnisse: Was nehme ich mit? Was ändert sich?

In einer gemeinsamen Abschlussrunde stärken wir den Transfer in den Alltag. Nach dem Frühstück Check-out und individuelle Rückreise. \*

\*Der Aufenthalt im Meisser Resort kann individuell verlängert werden. Bei Background Tours buchbar, auf Anfrage.



Blick auf Guarda im Winter ©Meisser Resort AG, Daniel Zangerl

**HINWEISE**

Programmänderungen vorbehalten!

Andreas Lanz begleitet die Gruppe ab/bis Guarda durchgehend (Tag 1 bis 3). Diese Reise wird in Zusammenarbeit mit der NEWUP AG durchgeführt.

Das Retreat ist für Menschen, die Verantwortung übernehmen wollen für ihren Alltag, ihre Energie, ihre mentale und körperliche Gesundheit. Für Führungskräfte, Mütter, Gestresste, Suchende. Für Anfänger\*innen und Erfahrene. Für alle, die sich bewusst für eine Extrameile entscheiden – nicht schneller, sondern klarer.

Das Eisbaden ist freiwillig, aber oft ein besonderer Ankerpunkt des Retreats. Es steht symbolisch für bewusstes Handeln trotz innerem Widerstand. Für viele Teilnehmende ist es ein kraftvoller Moment der Selbstwirksamkeit – professionell begleitet, achtsam und sicher.

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

### Datum

Donnerstag, 12. März bis Samstag, 14. März 2026

### Preise

Pro Person im Doppelzimmer	CHF	1'190.–
Zuschlag im Einzelzimmer	CHF	50.–

### Gruppengrösse

10-20 Personen

### Im Preis inbegriffen

- 2 Übernachtungen im Hotel Meisser (Klassische Zimmer)
- 2x Frühstück, 1x Mittagessen, 2x Abendessen
- Begleitung durch den Experten Andreas Lanz ab/bis Guarda
- Exklusive Nutzung des Yogaraumes für die Gruppe
- Eisbaden
- Buch BEWUSST. AKTIV. SEIN. von Andreas Lanz
- Exklusives Coaching-Workbook
- Beitrag für Klima- und Naturschutz (CHF 25.–)

### Im Preis nicht inbegriffen

- An- und Abreise
- Nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke
- Persönliche Coachings mit Andreas Lanz
- Persönliche Auslagen
- Trinkgelder für Servicepersonal im Hotel/Restaurant

## REISEFORMALITÄTEN

### Dokumente

Schweizer Bürger\*innen benötigen für das Retreat eine gültige Identitätskarte oder einen gültigen Reisepass.

### Temperatur

Im März betragen die Temperaturen zirka zwischen -3 bis 3°C. Vereinzelt Regen möglich.

## FÜR BUCHUNG UND BERATUNG

BACKGROUND TOURS  
Die Spezialisten AG  
Neuengasse 30  
3001 Bern

Tel. +41 31 313 00 22  
[info@background.ch](mailto:info@background.ch)  
[www.background.ch](http://www.background.ch)

 **GLOBETROTTER**  
THE SWISS TRAVEL GROUP

 REISEGARANTIE

**SRV**  
**FSV** Schweizer Reise-Verband  
Fédération Suisse du Voyage  
Federazione Svizzera di Viaggi