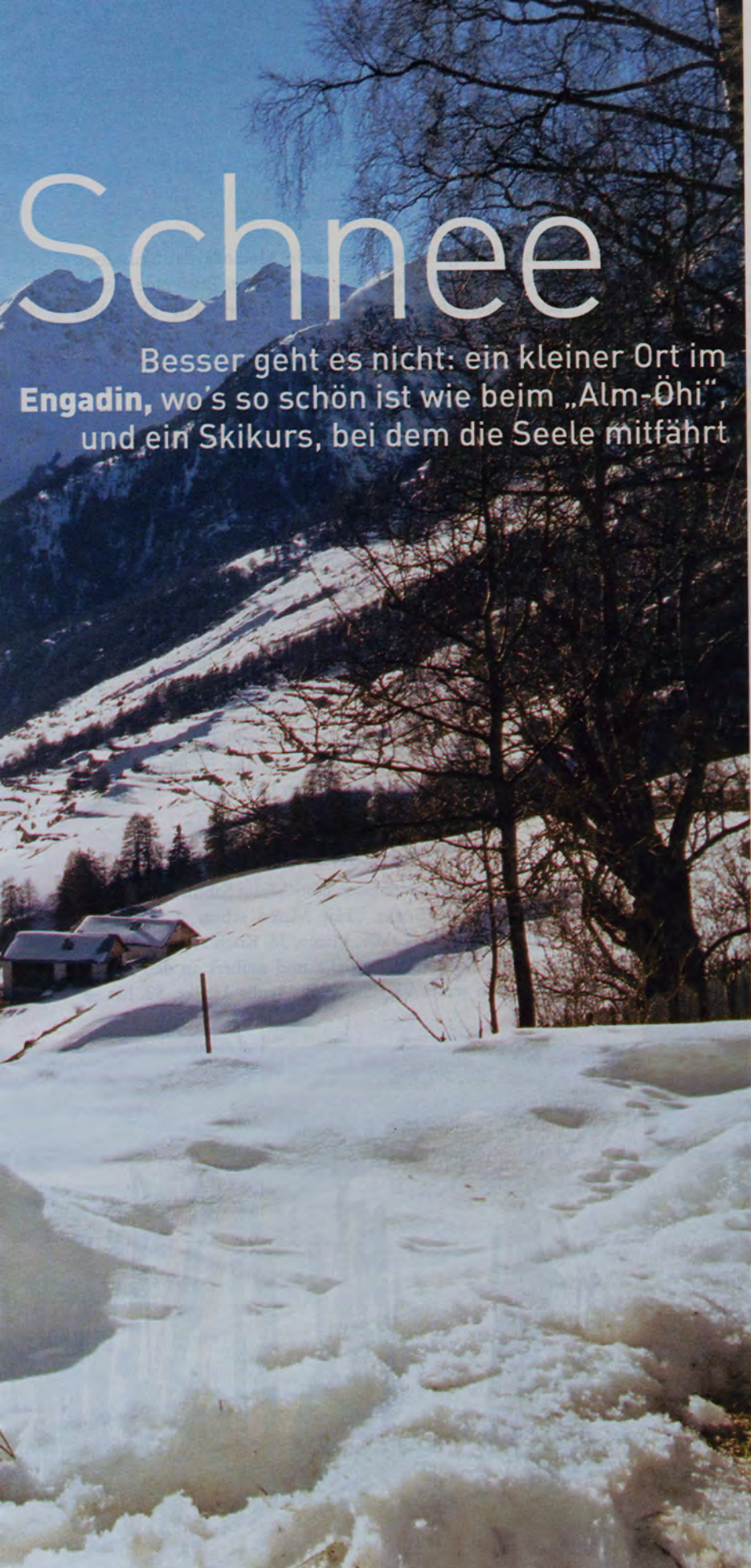


Gemütlich im



Schnee

Besser geht es nicht: ein kleiner Ort im **Engadin**, wo's so schön ist wie beim „Alm-Öhi“, und ein Skikurs, bei dem die Seele mitfährt



Links: Katzenjammer gibt es nicht in Guarda – schließlich liegt einem dort das sonnige Innertal zu Füßen. Ganz oben: Pisten-„Energy Dance“ zum Aufwärmen vor dem Skilaufen. Uwe (in Gelb) macht vor, wie es geht. Oben: Die jahrhundertalten Häuser sind schön restauriert und mit Malereien verziert

Gehirn an Fuß: „Kontakt zum Boden halten. Schuhsohle und Schnee spüren. Jetzt ein bisschen mehr Druck auf die Innenseite...“ Rückmeldung an Gehirn: „Geschafft, wir sind um die Kurve! Glücksgefühl auslösen...“ – Das klappt ja wunderbar! Sechs Augenpaare schauen Skilehrer Uwe Kloss nach der Abfahrt strahlend an. Der strahlt mit seinen blauen Augen zurück: „Jetzt wisst ihr, was ich meine. All das technische Wissen braucht man beim Skilaufen gar nicht. Wichtig ist es, den Körper und vor allem die Füße bewusst wahrzunehmen. Der Körper ist klug und weiß ganz genau, wie er es richtig macht. Wenn man ihn nur lässt.“



Winterschluss (oben): Beim „Chalandamarz“ wird mit Kuhglocken die Kälte ausgetrieben. Zum Glück aber nicht der Schnee zum Skifahren (rechts). VITAL-Redakteurin Christiane Bloch beim körperbewussten „Schweben“ (großes Foto)

„Inner Skiing“ heißt diese sanfte Methode des Skilaufens, die der Berliner Uwe Kloss, 49, und sein Team eine Woche lang unterrichten. Auf einem wunderbaren Fleckchen Schweiz, in Graubünden im Engadin, oberhalb des Innerts. Wo wir – 22 Schneefans aus ganz Deutschland – nicht nur das Skilaufen für uns neu erfinden. Sondern auch ein bisschen in der Zeit reisen. An einem Ort, wie es ihn eigentlich gar nicht mehr gibt: Guarda, 1653 Meter hoch in den Engadiner Dolomiten. Hier hält die Rätische Eisenbahn nur auf Knopfdruck, und kaum etwas verrät das 21. Jahrhundert: Verschlafen liegt das 160-Seelen-Dorf im Schnee. Die alten Häuser haben dicke Mauern aus Feldsteinen, sind gelb oder ockerfarben verputzt und allesamt mit Malereien verziert. Dazwischen plätschern sieben Dorfbrunnen und der Rauch der Schornsteine kringelt sich hinauf zu den Berg-Dohlen in den Himmel. „Hier ist man Gast in einem zauberhaften Ort“, findet Christina, 44, Agraringenieurin aus Kiel. Ein Grund dafür ist sicher auch, dass Abfahrten und Loipen ein paar Bahnstationen von Guarda entfernt sind. Dort, im Skigebiet von Scuol, stehen die Lifte jetzt still. Es ist Abend, und das heißt: Leben in der „Chasa 89“. Die ist für die einen Gruppenhaus, für die anderen auch Unterkunft – für uns alle das gemütliche Herz von Guarda.

Genüsslich schlemmen am Kamin

„Was es wohl heute zu essen gibt?“, fragt Sabine, 41, Physiotherapeutin aus Berlin. „Hat Marco schon was gesagt?“ Nein, hat er nicht. Leider. Marco, 33, Koch aus dem Wendland, steht noch in der Küche und zaubert an den letzten Raffinessen seines vegetarischen Menüs. Ulrike, 52, hat →







Oben: In den Hang gekuschelt liegt der Ort Guarda. Rechts: Biobauer Schlegel mit einem Lamm



sich aber schon mal einen Zettel auf den dicken rustikalen Holztisch im Gemeinschaftsraum gelegt, von dem aus man so nett einen Blick auf den schönen Kamin mit seiner modernen Metallfront hat. „Ich notiere jedesmal die Menüfolge“, erzählt die Skilehrerin und Atemtherapeutin aus München. „Zu Hause koche ich die Rezepte für meine Familie nach. Irgendwann kommt dann immer die Frage: ‚Und? Wann fährst du wieder nach Guarda?‘“ Ulrike gehört zu Uwes Team. Wer keine Lust aufs alpine Abfahren hat, macht mit ihr Langlauf, ebenfalls nach Art des „Inner Skiing“. Außerdem gestaltet sie mit Atemtherapie einen Teil des täglichen Beiprogramms, das zur Skiwoche gehört. Abwechselnd mit Tai-Chi oder z. B. Meditation, morgens und nachmittags. Morgen früh steht „Energy Dance“ auf dem Programm. Und das ist nach Petersilienwurzelcremesuppe mit Sesam, Auberginen-Piccata, Basilikumrisotto und dem Frucht-Arrangement mit Granatäpfeln und viel Schokosoße auch gut so.

„Rollt die Füße gut ab“, erinnert uns Uwe. „Ihr wisst, die Beweglichkeit des Fußes ist elementar am Hang.“ Brasilianische Musik, Uwe in der Turnhalle vorweg, eine erstaunlich große Gruppe

Morgen-Muntere hinterher: „Und jetzt das Becken, die Schultern, die Arme...“ Wir bewegen, balancieren, dehnen, strecken, atmen und meditieren. Formen imaginäre Berge überm Kopf und schweben auf einem Bein übers Tal, alles auf der Yoga-Matte, alles mit Blick durch Panoramafenster auf den verschneiten Kirchturm. Trainieren Körperbewusstsein und ganz nebenbei unser kreatives Potenzial. Uwe hat diese Art des Tanzens vor Jahren entwickelt und bereits Trainer in ganz Deutschland ausgebildet. Besonders fürs Skifahren ist es eine prima Vorbereitung: „Ich habe das Gefühl, ich bin jetzt schon in der Bewegung“, freut sich Hieronymus, 52, Kardiologe aus Kiel. →

Mit „Scheinwerfer“ die Piste runter

Auf der Piste ein paar hundert Meter höher und drei Stunden später stimmt dann trotzdem etwas nicht. Irgendwie zieht's den langen, schlanken Hieronymus immer nach hinten. Uwe, ruhig und souverän wie immer, weiß sofort Rat: „Okay, dann stoppt mal, schließt die Augen und formt mit den Händen vor dem Becken eine Sonnenkugel. Stellt euch vor, die ist wie ein Scheinwerfer, der euch den Weg leuchtet. Er muss immer dahin zeigen, wohin ihr fahrt.“ Ein Bild, das allen die Abfahrt erhellt – auch wenn die nur noch durch Sehschlitze zwischen Mütze und Schal und durch die Eisblumen auf der Sonnenbrille zu erkennen ist. Es ist klirrend kalt. Aber herrlich: Der Schnee glitzert auf den weiten, breiten Hängen des Skigebiets von Scuol, das bis auf 2783 Meter hinauf reicht. Und das Bergpanorama rundum steht wieder mal in Positur für ein Postkartenfoto. Wenn wir heute nicht noch eine ganz besondere Verabredung hätten, könnte uns hier nichts wegbringen ...

Die Verabredung heißt Werner von Hoven, ist 81 Jahre alt, der ehemalige Gemeindepräsident und eine stattliche Erscheinung. Er lässt es sich nicht nehmen, den Gästen in der „Chasa 89“ sein Guarda zu zeigen. Gegen einen kleinen Obolus. „Das älteste Haus ist von 1680“, doziert er hinter seiner Brille, während eine Gruppe fröstelnder Menschen aufmerksam zuhört. „Hier ist alles alt, sogar die Leute. 15 von uns sind über 80. Da drüben wohnt ein Witwer, da ein altes Ehepaar, der Bäcker ist tot. Dafür gibt's noch einen Dorfladen“, erzählt er. „Und die alten Bräuche sind noch lebendig.“ Wie „Chalandamarz“ – das war heute morgen, als die Kinder in Trachten und mit den großen Kuhglocken →



Kräuter zum Bestellen

Am Ortseingang links hat die Guarda-Kräuterfrau Cornelia Josche, 44, ihren Laden. Der Besuch lohnt – schon um an den handgefertigten Cremes mit Bergkräutern und an den Tees zu schnuppern. Cornelia Josche

erntet ihre Pflanzen bis in 2300 Meter Höhe. Ein Probierpaket gibt es für 45 Euro. Mit 30 g „Allegra“-Erfrischungstee; 25 g „dorma bain“-Abendtee; 10 g „per l'orma“-Tee für die Seele; ca. 65 g „Älpli“-Mineralsalz mit Kräutern; 1 Gläschen Salat-Mischung mit blauen Malvenblüten, gelben Ringelblumen und Kräutern (super Deko für grünen Salat!). Zu bestellen per Tel./Fax 00 41/81/8 62 24 58.



Augen zu und mit den Händen eine „Sonnenkugel“ formen – das erleichtert das Abfahren

durchs Dorf zogen, um den Winter zu vertreiben. Besonders stolz ist der grauhaarige alte Herr auf die einfühlsame Restaurierung des Dorfes: „Stromleitung, Dachantennen, Satellitenschüsseln – die sehen Sie hier nicht! Alles ist unterm Straßenpflaster.“ Dafür stehen die Ziegen von Biobauer Schlegel in der Dorfmitte auf einem Balkon – frische Luft härtet ab. Und entlang der Straße haben sich hier und da Kunsthandwerker angesiedelt, denen man beim Korbflechten oder Töpfern über die Schulter schauen kann.

Besuch im Wellness-Bad

Guarda ist einfach gut – das ist auch heute wieder einhellige Meinung am Kamin. Und die Skiwoche sowieso. „Man wird da abgeholt, wo man mit seiner Leistung steht“, meint Physiotherapeutin Sabine. „Ja, und es ist ideal selbst für Menschen wie mich, die eigentlich keine Gruppentypen sind“, findet Christina. „Jeder hat genug Freiheit und kann im Prinzip machen, was er will. Sich aus dem Angebot rauspicken, wozu er Lust hat.“

Einige von uns haben am nächsten Tag Lust, das Wellness-Bad in Scuol zu besuchen. Um mal Kleopatra zu spielen. In weiße Togen gehüllt – große weiße Badehandtücher – lassen





Schön entspannend: tagsüber ein paar Runden im Pool des Wellness-Bads von Scuol schwimmen (links) und abends „Feuer gucken“ in der „Chasa 89“ (oben). Beim Meditieren hilft der Buddha (rechts)



wir uns nach allen Regeln einer römisch-irischen Badezeremonie verwöhnen. Mit Wasserbädern und waberndem Dampf wie im alten Rom, mit trockener heißer Luft wie bei den alten Iren. Und spätestens auf der gemütlichen Liege im Ruheraum, in ein warmes Tuch gebettet, mit Aussicht auf schneebedeckte Dreitausender, ist es Zeit für eine Notiz. Gehirn an Gedächtnis: nachher unbedingt den Guarda-Termin fürs nächste Jahr erfragen.



Infos zur Ski-Reise

→ **Termine und Preise** 19.–26.2.2005, 26.2.–5.3.2005 (je 7 Tage), 5.–16.3.2005 (11 Tage), inkl. behaglichen Unterkünften in Engadiner Bauernhäusern und exzellenter vegetarischer Verpflegung, Skikurse (halbtags) für Alpin und Langlauf, Beiprogramm wie „Energy Dance“, Yoga, Tai-Chi, Meditation. 7 Tage ab 655 Euro, 11 Tage ab 995 Euro pro Person. Reisetermin nach Österreich: 22.1.–19.2.2005.

→ **Unterricht** Unterrichtet wird in kleinen Gruppen (Anfänger bzw. Fortgeschrittene) von ca. sechs Leuten. Voraussetzung: Sie müssen schon mal auf Brettern gestanden haben. → **Buchen** Allegra Ski Club, Uwe Kloss, Pohlstr. 45, 10785 Berlin, Tel. 0 30/39 88 92 06, go@allegraskiclub.de, www.allegraskiclub.de. → **Anreise** Im Auto, per Bahn oder per Flug bis Zürich und dann weiter mit dem Zug nach Guarda (von Zürich ca. drei Stunden). Oder: per Bus direkt von Berlin, zu buchen über Allegra Ski Club. → **Pistenpass/Skier** 6 Tage Skipass für das Gebiet ca. 140 Euro pro Person, Leih-Ski für 6 Tage ca. 71 Euro. → **Wellness-Bad in Scuol** Wellness-Erlebnis-Bad „Bogn Engiadina“, CH-7550 Scuol, Tel. 0 81/8 61 20 00, www.scuol.ch. Römisch-irische Badezeremonie ca. 43 Euro pro Person. Vorher buchen! → **Pferdeschlitten- oder Reittouren** bei Jachen Schlegel, Haus 77. → **Bio-Ziegenkäse** bei Maria Morelli, Haus 82. → **Kunsthandwerk** Gewebte Leinenstoffe, Grußkarten oder Getöpfertes können Sie im gemütlichen Laden (mit Korbflechtei!) der Familie Verdet oder im Keramik-Atelier Jordan (Haus 87) aufstöbern.

Guarda im Schweizer Engadin

