

17.08.2020 – 10:00 Uhr

Jetzt bin ich am Zug: eine Auszeit mit der Bahn



Jetzt bin ich am Zug: eine Auszeit mit der Bahn

Auf der Bahnreise von Chur nach Bergün Filisur lässt es sich besonders gut entspannen: Zusammen mit den beiden Destinationen und der Rhätischen Bahn wird die Strecke zur persönlichen Erholung und für mehr Gemütlichkeit beworben. Fahrgäste erhalten Ausflugs- und Achtsamkeitstipps.

Auf der etwas mehr als einstündigen Zugfahrt von Chur nach Bergün/Bravuogn vergeht die Zeit wie im Flug. Vor einer landschaftlich eindrucksvollen Kulisse und auf einer Strecke, die ab Thusis das UNESCO-Welterbe-Label trägt, fällt das Abschalten vom Alltag leicht. Denn "patschifig" – zu Deutsch gemütlich – lässt es sich auf der Strecke in den von der Rhätischen Bahn (RhB) eingesetzten, gleichnamigen Abteilen der 1. Klasse reisen.

Reisetagebuch mit Achtsamkeitsübungen

In den Waggonen für die Bahnfahrt zwischen Chur und Bergün/Bravuogn ist neu ein Reisetagebuch zum Mitnehmen aufgelegt. Dieses Booklet enthält neben Informationen zum Start und Ziel der Reise auch Tipps und Übungen, wie mit mehr Achtsamkeit die persönliche Entspannung gelingt. Ganz unter dem Motto "Jetzt bin ich am Zug" kann die Reise genutzt werden, um den Kopf zu lüften oder die Gedanken neu zu sortieren.

Viel zu entdecken – aber ohne Stress

Für die Aufenthalte in Chur und Bergün Filisur hat Graubünden Ferien in Zusammenarbeit mit den beiden Destinationen und der RhB drei verschiedene Reiseprogramme als Empfehlungen zusammengestellt. Neben den Highlights mit dem berühmten Landwasserviadukt bei Filisur, dem Bündner Kunstmuseum oder der historischen Altstadt in Chur, ist mit gemütlichen Erkundungstouren und kleinen Wanderungen für jede Auszeit das Passende dabei.

Die Reiseprogramme mit der Bahnfahrt sowie Übernachtungen in Chur, Bergün oder Filisur sind ideal für einen Wochenendausflug; sei es allein, um sich selbst mehr Achtsamkeit zu schenken, oder zu zweit, um gemeinsam zu entschleunigen und sich zu erholen. Gerade in der kommenden Herbstzeit, in der Licht und Farben der Natur die Bündner Landschaft zum Leuchten bringen, lohnt es sich, auf der Entspannungsrouten von Chur nach Bergün Filisur sich in Gemütlichkeit und Achtsamkeit zu üben.

Weitere Informationen unter www.graubuenden.ch/patschifig

Graubünden Ferien

Luzi Bürkli, Leiter Unternehmenskommunikation

luzi.buerkli@graubuenden.ch

Tel. +41 (0)81 254 24 35

Medieninhalte



Die Entspannungsrouten von Chur nach Bergün Filisur bieten Raum und Zeit zur Erholung. © Graubünden Ferien / Samuel Trümpy



Die RhB-Abteile der 1. Klasse bieten viel Komfort und Gemütlichkeit auf der Reise. Hinweis: Das Foto wurde vor der Maskenpflicht im öffentlichen Verkehr aufgenommen. © Graubünden Ferien / Samuel Trümpy



In den Churer Parks kann man nicht nur abschalten, sondern auch durchatmen. © Graubünden Ferien / Samuel Trümpy



In der Parkanlage des Kurhauses Bergün können Gäste den Tag ausklingen lassen. © Graubünden Ferien / Samuel Trümpy



Ein Auszeit-Wochenende zu zweit kann Freundschaften stärken. © Graubünden Ferien / Samuel Trümpy