

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 75 (1997)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Reisetips

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.02.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Fasten-Wandern für Gesundheits-Bewusste



Beim Fasten steht nicht nur die Entschlackung im Vordergrund, sondern auch das Selbstwertgefühl. Es schafft Vertrauen in die eigene Disziplin nach dem Grundsatz: der Geist siegt über den Körper. Mit dieser Überzeugung organisiert Alice Moser diverse Wanderwochen in der ganzen Schweiz. Bisher hat sie über 35 solcher Arrangements mit an die 600 Teilnehmerinnen und Teilnehmern durchgeführt. Statt üppigen Mahlzeiten und Zwischenverpflegungen gibt es Kräuter-Tees, frisch gepresste Gemüse- und Obstsäfte und abends heisse Gemüse-Bouillons. Zwei solcher Reisen führen in die Freiberge (Jura) und nach Graubünden. Vom

17. bis 24. Mai durch die sanften Höhen der Freiberge, dem Doubs und dem Etang de Gruyère entlang und durch die Tabeillon-Schlucht. Vom 5. bis 12. Juli wird in der «Landschaft Davos» gewandert. Im malerischen Bergfrühling zu den schönsten Aussichtspunkten, herrlichsten Seitentälern und alten Walsersiedlungen. Logiert wird jeweils in sehr gepflegten Hotels. In Davos Dorf können im 4-Sterne-Hotel Seehof auch Whirlpool, Sauna und Dampfbad benutzt werden. Kosten: rund 1000 Franken.

*Informationen und Buchungen:*  
Alice Moser, Institut IPM, Postfach 3056,  
2500 Biel 3, Tel. 032/322 13 15.

### Auf zur grossen Dampferparade

Vor 160 Jahren fuhr das erste Dampfschiff über den Vierwaldstättersee, und vor 25 Jahren wurde die Vereinigung zur Erhaltung der Vierwaldstättersee-Dampfer gegründet.

Grund genug, um in diesem Jahr wieder einmal eine grosse Parade der fünf nostalgischen Raddampfer zu veranstalten. Das spektakuläre Ereignis findet am 26. April bei jedem Wetter statt, die Fahrt führt von Luzern bis nach Flüelen. Wer auf dieser einmaligen Fahrt mit Regatta- und Stern-Formation dabei sein will, darf allerdings keine Zeit mehr verlieren. Im bereits laufen-

den Vorverkauf sind insgesamt nicht mehr als 1800 Tickets zu haben.

*Schiffahrtsgesellschaft des Vierwaldstättersees (SGV), Werftrasse 5, Postfach 4265, 6002 Luzern, Tel. 041/367 67 67.*

### Kreativ Kochen in Silvaplana

Für alle, die nicht nur natürlich und gesund essen, sondern gerne auch selbst so kochen wollen, könnte sich eine Reise zu Lucas Rosenblatt in Silvaplana lohnen. Die Rosenblatt-Kochkurse bieten in kleinen Arbeitsgruppen kreatives Kochen in Harmonie und Freude. Kreiert werden pfiffige Menüs aus saisonalen Produkten. Die Gäste wohnen in

heimeligen Apartments mit wunderbarer Aussicht auf den Piz Corvatsch und den Silvaplannersee. Die ersten Kochwochenende finden vom 11. bis 13. und vom 18. bis 20. April statt und kosten pro Kochkünstler(in) 420 Franken. Dabei inbegriffen sind zwei Übernachtungen mit Morgenessen, Welcome-Dinner, sämtliche Getränke während des Kochkurses, Weidegustation und Rezeptmappe. Eine ganze Ferienwoche mit Verpflegung aus der Rosenblatt-Kreativ-Küche ist ab 780 Franken pro Person auch ohne Kochkurs zu haben.

*Auskünfte und Reservationen:*  
Ferieninsel Bellaval, 7513 Silvaplana,  
Tel. 081/828 92 33.

### Pfingsten mit Rembrandt

Zum 100. Geburtstag des Kunstmuseums von Vevey mit seiner Ausstellung «Rembrandt Graveur» bietet das Verkehrsbüro Vevey ein Pfingstwochenende ganz im Zeichen des grossen Meisters. Das Arrangement ist ab 275 Franken zu haben. Inbegriffen sind Eintritt und Führung durch die Ausstellung, Vorträge über den berühmten holländischen Maler in französischer Sprache und zwei Übernachtungen im Schloss Chatelard mit Aperitif, Diner und Musik aus dem 17. Jahrhundert.

*Auskünfte beim Verkehrsbüro Vevey, Postfach 27, 1800 Vevey, Tel. 021/922 20 20.*

### Studienreise ins Heilige Land

Das auf Israel spezialisierte Reisebüro Tour mit Schanz hat eine spezielle Studienreise ins Heilige Land von der Schweiz aus anzubieten. Als Reiseleiter zeichnet der pensionierte Zürcher Reallehrer Eugen Hertig, der auch die Route zusammengestellt hat. Sie führt unter anderem nach Jericho, zu Bademöglichkeiten im Toten Meer, zum See Genezareth mit Bootsfahrt, zur Jordanquelle Banjas, nach Nazareth, zum Biblischen Landschaftspark Neot Kedumin sowie nach Bethlehem und Jerusalem. Die Reise ist für ältere Menschen besonders geeignet, da sie zahlreiche längere und geruhsame Aufenthalte garantiert. Die 15tägige Studienreise kostet, je nach Teilnehmerzahl, zwischen

2297 und 2520 Franken inklusive Halbpension und EL-AL-Linienflug ab und bis Zürich.

Informationen und Anmeldungen bei:  
Eugen Hertig, Grossweid 2, 8607 Aathal,  
Tel. 01/932 25 04.



### Aktives Twannberg

Das 15 Kilometer von Biel entfernte Hotel-Feriendorf Twannberg bietet auch in diesem Jahr eine Fülle von Aktivitäten für jedes Alter. Nebst Kunsthandwerklichem und Tanz-Freuden gibt es Sportliches, wie zum Beispiel den Senioren-Radplausch oder das Bogenschiessen. Das Radfahrerwochenende (3./4. Mai oder 7./8. Juni) kostet 170 Franken pro Person im Doppelzimmer. Der Bogenschiesskurs (30./31. Mai) 175 Franken. Nebst Übernachtung sind in den Preisen 2 Mittagessen, 1 Nachtessen, Frühstücksbuffet sowie die freie Benützung der Sportanlagen und des Hallenbades in den Preisen inbegriffen.

Informationen: Hotel Feriendorf  
Twannberg, 2516 Twannberg,  
Tel. 032/315 01 11.



### Festival für Amateur-Künstlerinnen und Künstler

Mit dem «Thuner Frühling» lädt die Stadt Thun alle Amateur-Künstlerinnen und -Künstler ein, ihr Können einmal in der Öffentlichkeit zu präsentieren. Mitmachen können alle, ob das Hobby-Singen im Chor oder Kammerchor, Mitspielen in einem Symphonischen Orchester oder Kammerorchester oder Zeichnen und Malen oder Tanz heisst. Während fünf Tagen vom 7. bis 11. Mai steht Thun deshalb ganz im Zeichen der Amateure. Die Gesamtleitung des Anlasses obliegt Prof. Dr. Kurt Pahlen. Leiter des Bereichs Zeichnen und Malen ist Ted Scapa. Die Teilnahme an den fünf Tagen kostet für Erwachsene 280 Franken und für Jugendliche und Studenten 200 Franken. Dazu kommen die Übernachtungskosten. SR

Unterlagen: Thun Tourismus Organisation, Seestrasse 2, Postfach 245, 3602 Thun, Telefon 033/222 23 40



Südfrankreich – Wandern in der Provence bei Arles.

### Chrüter-Reise in die Provence

Wandern durch duftende Thymianwiesen und Rosmarinfelder, wenn der Kräuterduft wie eine Aromatherapie auf Leib und Seele zu wirken beginnt. Dies und mehr verspricht eine Kräuter-Reise durch die Provence. Unter der Leitung des Drogisten Max Zumsteg werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in lebendigem Anschauungsunterricht die Apotheke der Natur kennenlernen. Im Land der Dichter und Maler werden auch historische Dörfer und Städte, zum Beispiel Roussillon und Arles, besucht. Selbstverständlich lernt man auch die herrliche Küche der Provence näher kennen. Die Reise findet vom

3. bis 10. Mai statt und führt ab Genf mit dem TGV-Schnellzug nach Avignon und von dort per Bus in die Alpilles nach Saint-Remy-de-Provence, wo man die ganze Woche übernachten wird. Die letzte Wanderung dieser Reise wird im «verwunschenen» Dornröschen-Dorf Oppède-le-Vieux enden, bevor die Gruppe zurück nach Avignon zu einem Altstadtspaziergang geführt wird, um schliesslich per TGV wieder nach Genf zurückzukehren.

Informationen und Reservationen bei  
Arcatour, Bahnhofstrasse 28, 6301 Zug,  
Tel. 041/711 97 79.

Redaktion und Fotos:  
Konrad Baeschlin

### Sport und Begegnung in Engelberg

11. bis 13. Juni 1997

Nach dem erfolgreichen Anlass im letzten Jahr organisieren die Pro-Senectute-Stellen der Zentralschweiz zusammen mit dem Sportzentrum und Tourist-Center vom 11. bis 13. Juni 1997 die 2. Sport- und Begegnungstage im Klosterdorf Engelberg. Im günstigen Pauschalpreis sind Hotelübernachtung sowie ein umfangreiches Sport- und Unterhaltungsprogramm inbegriffen. Ein Prospekt mit allen Angaben kann unverbindlich angefordert werden beim Tourist-Center in Engelberg, Telefon 041/637 37 37. Es freut das OK, wenn sportbegeisterte Seniorinnen und Senioren aus der ganzen Schweiz bei diesem tollen Anlass mitmachen. Die Fachstellen Alter+Sport von Pro Senectute und die verantwortlichen Personen aus Engelberg heissen schon heute alle herzlich willkommen.

