

## **Medien-Mitteilung**

### **Seminare oder Auszeiten im Hof de Planis, Stels**

#### **Gezielte Aktivität oder bewusster Rückzug**

**Zielführend arbeiten oder sich bewusst eine Auszeit nehmen: Für diese Art Vorhaben ist der Hof de Planis in Stels hoch über dem Prättigau ideal. In jedem Fall weiss man den Alltag weit genug weg, um gesunde Energie, Neues und Inspirierendes aufzunehmen oder ein Fest zu feiern.**

Der Hof de Planis in Stels bietet beste Erfolgsaussichten für anregende Gruppenvorhaben wie Seminare, Aus- und Weiterbildungen oder Kurse. Schon die Lage auf der aussichtsreichen Sonnenterrasse hoch über dem Prättigau öffnet den Geist für Neues. Der Kraftort lädt aber auch dazu ein, zur Ruhe zu kommen. Frauen finden dafür jährlich zwei vom Hof de Planis in Eigenregie veranstaltete Auszeiten vor. Im Programm figurieren auch thematische Angebote mit Bezug zum Ort. Und last but not least: Der Hof de Planis ist ein wunderbares Haus für einen Teamanlass, ein Klassentreffen, ein Vereinsfest oder eine Familienfeier.

#### **Ideale Lokalitäten für Seminare und Kurse**

Veranstalter von Seminaren, Kursen und Weiterbildungen wissen um die Wichtigkeit der Lokalitäten. Der Hof de Planis ist für Gruppen konzipiert, welche in Ruhe auf ihre Ziele fokussieren möchten und von den Gastgebern individuell betreut werden. Die zwei grossen und lichtdurchfluteten Plenarsäle sind vielseitig nutzbar und mit modernster Infrastruktur ausgestattet. Das Ende 2010 nach sanfter Erneuerung und Erweiterung wiedereröffnete Haus bietet schlicht-schöne Gaststuben und Gruppenräume mit gemütlich-modernem Ambiente. Die Geschäftsleitung verantworten Jacqueline Stöckli und Rolf Arnold gemeinsam. Beide sind diplomierte Hôteliere, gelernte und passionierte Köche und zudem weit gereist. Ihre abwechslungsreiche Küche überzeugt mit frischen Produkten, Regionalem und Überraschendem aus aller Welt. Und das Rahmenprogramm? Der Blick von der Sonnenterrasse, das atemberaubende Panorama des Rätikons, die bäuerlich geprägte Umgebung, Naturnähe und Frischluft.

Noch gilt der Hof de Planis für die Durchführung von Kursen, Seminaren, Aus- und Weiterbildungen und andere Gruppenvorhaben als Geheimtipp. Die Zeichen der Zeit deuten darauf hin, dass dies nicht mehr lange so bleiben wird.

#### **Auszeiten: Einfach sein**

Die „Brachzeit für Frauen“ im Januar oder die „Sommerauszeit – Ferientage für Frauen“ im August sind bewährte hauseigene Angebote. Die Möglichkeit zum bewussten Rückzug basiert auf dem Gründungsgedanken der Stiftung ‚Hof de Planis‘ und ist heute zeitgemässer denn je. Als Frau Dr. A. Bodmer im Herbst 1953 die Annie Bodmer-Abegg Stiftung gründete, die einfache Pension Stelser Hof auf dem Stelserberg kaufte und umbauen liess, ahnte sie wohl nicht, dass sie dereinst als Visionärin in die Geschichte der Frauenförderung eingehen würde. Von allem Anfang an waren ihr Mütterferien und Frauenbildung zentrale Anliegen. Den in der Nachkriegszeit besonders schwer belasteten Frauen und Bäuerinnen des Berggebiets sollte eine Verschnaufpause ermöglicht werden.

Längst sind es nicht mehr ausschliesslich Bergbäuerinnen, die sich hier eine Auszeit nehmen. Jede Frau gestaltet ihre Ferientage mit einem individuellen Mix aus bewusstem Rückzug und gezielter Aktivität. Gegeben sind der ruhige Rahmen und die Gelegenheit zur Begegnung mit sich selber und mit anderen Frauen. Angeboten werden Spaziergänge oder

Wanderungen, respektive im Winter geführte Schneeschuh-Wanderungen, sowie wohltuende Massagen. Im und ums Haus finden die Teilnehmerinnen ruhige Ecken für ihre Lieblingsbeschäftigung, sei es Handarbeit, Lektüre oder Musikgenuss, aber auch gesellige Momente. Dazu gehören etwa der Nachmittagstee mit Kuchen, Spielrunden oder Filmabende, vielleicht auch eine Aufforderung zum Tanzen. Viel hängt ab von der Eigeninitiative der Frauen, im Vordergrund stehen allein deren persönlichen Bedürfnisse.

Die Stiftung ‚Hof de Planis‘ subventioniert die Auszeiten für Frauen, so dass diese für alle erschwinglich sein sollten. Im Doppelzimmer kostet ein Tag ab CHF 65.--, im Einzelzimmer ab CHF 85.--, inklusive Vollpension.

## **Hof de Planis in Kürze**

### **Lage**

Auf 1280 m.ü.M. als Zentrum der Streusiedlung Stels/Schiers mit 75 Einwohnerinnen und Einwohnern, sechs Kilometer oberhalb von Schiers an aussichtsreicher Lage über dem Prättigau .

### **Anfahrt**

Den Hof de Planis erreicht man über ein sechs Kilometer langes Bergsträsschen. Ab Bahnhof Schiers verkehrt ein Postauto, die Haltestelle ‚Hof de Planis‘ ist unmittelbar vor dem Haus. Wer mit dem eigenen Auto anreist, kann dieses gebührenpflichtig am Bahnhof Schiers parkieren und dort aufs Postauto umsteigen oder bis zum Hof de Planis fahren. Bei schneebedeckter Strasse empfiehlt sich das Mitführen von Schneeketten.

### **Seminar- und Kursinfrastruktur für Gruppen**

Bogensaal 125 m<sup>2</sup> (bei Seminar-Bestuhlung für 70 Personen, bei Körperarbeit/Tanz bis 40 Personen)

Firstsaal 110 m<sup>2</sup>

Seminartechnik

Gruppenräume

13 Einzel- und 14 Doppelzimmer (total 41 Betten) mit Dusche/WC oder mit Etagendusche

Speiselokalitäten für bis zu 50 Personen

### **Preise**

Der Hof de Planis ist grundsätzlich für Gruppen konzipiert. Die Preise pro Tag, inklusive Vollpension und Seminar-Infrastruktur, bewegen sich zwischen CHF 113.—und CHF 171.--. Für unternehmenseigene Weiterbildungen, Seminare oder Familienfeiern kann das Haus auch als Ganzes gemietet werden. Individuelle Offerte auf Anfrage.

An Individualgäste richten sich diverse Angebote des Hof de Planis und anderer Veranstalter.

\*\*\*\*\*

## **Weitere Informationen für Medienschaffende**

Auf [www.hofdeplanis.ch](http://www.hofdeplanis.ch) finden Sie weitere Informationen und Eindrücke.

Pressefotos senden wir Ihnen auf Anfrage gerne persönlich zu.

Hof de Planis

Jacqueline Stöckli und Rolf Arnold

Geschäftsleitung

7226 Stels

Telefon 081 328 11 49, Fax 081 328 21 14

[info@hofdeplanis.ch](mailto:info@hofdeplanis.ch), [www.hofdeplanis.ch](http://www.hofdeplanis.ch)

Susi Schildknecht

Medienbeauftragte Hof de Planis

Tel. und Fax 081 330 64 30, Mobile 079 605 32 84

[susi.schildknecht@bluewin.ch](mailto:susi.schildknecht@bluewin.ch)