GRÄCHEN
St. Niklaus

Gesundheits-Zeit

Natürlich gesund



Erlebnisbank
RAIFFEISEN Mischabel-Matterhorn

Grächen. Wo Familien aufatmen.



Grächen, der Ort für deine persönliche Auszeit

Erholung, Stärkung und Regeneration



Liebe Leserin, lieber Leser,

Gesundheit ist unser wertvollstes Gut. In einer immer hektischeren Welt sehnen sich viele von uns nach nachhaltiger Erholung, Stärkung und Regeneration. Genau hier setzt das neue Angebot Gesundheits-Zeit an: Grächen, ein traditionsreiches Walliser Feriendorf, auf 1'619 m Höhe gelegen und von majestätischen Berggipfeln umgeben, ist der ideale Ort für deine gesundheitsfördernde Auszeit.

Hier treffen alpine Natur, medizinische Angebote und touristische Infrastruktur unter einem ganzheitlichen Ansatz aufeinander. Das Konzept dahinter ist wissenschaftlich fundiert, medizinisch betreut und liebevoll gestaltet.

Diese Broschüre gibt einen Einblick in die einzigartigen Gesundheitsvorteile von Grächen, zeigt konkrete Angebote und lässt Gäste zu Wort kommen.

Wir wünschen dir einen erholsamen Aufenthalt in Grächen!
Herzlich,
Kommission gesundheitsfördernder Tourismus Grächen

Inhalt

Warum Grächen	5
Geschichte und Ausgangslage	6
Tourismus & Freizeit	7
Hannigalp	8
Sportzentrum	9
Ärztezentrum, Physiotherapie, Apotheke	10
Gesundheitsdienstleister & Angebote	12
Restaurants	22
Hotels	25
Ferienwohnungen	30
Testimonials & Projektteam	42
Workshop Teilnehmer	43

Warum Grächen

Die natürliche Umgebung Grächens bietet eine einzigartige Kombination verschiedener Faktoren, die positiv auf die physische und psychische Gesundheit wirken.

Höhenklima
- Gelegen auf über 1'619 m Höhe
- Ideal für Menschen mit Lungenkrankheiten und Allergien
- Hausstaubmilben und verschiedene Pollenarten fehlen nahezu komplett
- Fördert die Leistungsfähigkeit von Lunge, Herz und Kreislauf
- Regt die Sauerstoffaufnahme und die Bildung roter Blutkörperchen an

300 Sonnentage im Jahr
- Fördert die natürliche Vitamin-D-Bildung
- Hebt die Stimmung und unterstützt die Ausschüttung von Glückshormonen
- Längere Schlechtwetterperioden sind äusserst selten
- Nebeltage bleiben selbst von Oktober bis Ostern die Ausnahme

Hervorragende Luftqualität
- Nahezu frei von Feinstaub und Stickstoffdioxid
- Teilweise autofreier Ortskern
- Über 60 % Waldanteil
- Ätherische Öle von Arven- und Lärchenbäumen wirken beruhigend und entzündungshemmend

Einzigartiges Klima
- Kältereize im Winter und milde Sommertemperaturen fördern die körperliche Resilienz
- Im Sommer nur selten Temperaturen über 25 °C
- Im Winter rund 30 Frosttage
- Angenehme Winde von meist 5 bis 15 km/h

Geschichte & Ausganslage

Als 1909 mit dem Hotel Hannigalp das erste Hotel in Grächen eröffnet wurde, dachte wohl noch niemand daran, dass sich das beschauliche Bergbauerndorf zu einer bedeutenden Tourismusdestination entwickeln würde. Doch im Verlauf des 20. Jahrhunderts vollzog Grächen einen eindrücklichen Wandel.

Anfänglich reisten nur vereinzelt Gäste ins Dorf. Sie schätzten Grächen vor allem als Luftkurort, dessen gesunde Bergluft und mildes Klima Erholung und neue Kraft versprachen. So erstaunt es nicht, dass das heutige Hotel Grächerhof bei seiner Eröffnung im Jahr 1932 den Namen Hotel Kurhaus Grächen trug. Einen entscheidenden Impuls für den Tourismus brachten der Bau der Strasse von St. Niklaus nach Grächen (1953) sowie die Erschliessung der Hannigalp mit der ersten Bahn (1958). Dadurch wurde Grächen deutlich besser erreichbar und entwickelte sich zunehmend zu einem beliebten Sommerferienort. Immer mehr Hotels, Pensionen und Ferienwohnungen entstanden, während Gäste aus nah und fern die Natur, die angenehmen Temperaturen und die Ruhe der Bergwelt genossen.

Bis in die 1970er-Jahre war Grächen vorwiegend auf den Sommertourismus ausgerichtet. Erst nach und nach entdeckten die Gäste auch die Reize der verschneiten Berglandschaft. Mit der Erneuerung der Hannigalpbahn sowie der Errichtung der Seetalbahn 1984 wurde das Wintersportangebot gezielt ausgebaut. Um die Jahrtausendwende verfügte Grächen bereits über zwölf Ski- und Sessellifte sowie siebzehn Hotels und Pensionen und hatte sich als Ganzjahresdestination etabliert.

Parallel zum touristischen Wachstum investierte Grächen früh in gesundheitsfördernde Infrastrukturen. Mit dem Bau des Vita-Parcours (1973), des Sportzentrums (1981/82), des Naturlehrpfads (1993) und des Kneipp-Gartens (1999) entstanden attraktive Angebote, welche Bewegung, Naturerlebnis und Erholung miteinander verbinden. Diese Einrichtungen unterstreichen bis heute den Anspruch Grächens, seinen Gästen nicht nur unvergessliche Ferien, sondern auch einen nachhaltigen Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden zu bieten.

Diese Entwicklung ist kein Zufall. Die natürlichen Voraussetzungen Grächens – die Höhenlage, die reine Bergluft, die Ruhe und die intakte Natur – bilden seit jeher die Grundlage für Erholung und Wohlbefinden. Gesundheit war in Grächen nie ein kurzfristiger Trend, sondern schon immer ein wichtiger Bestandteil der touristischen Entwicklung. Heute möchte Grächen diese Stärken noch bewusster nutzen und weiterentwickeln. Bestehende Angebote werden sichtbar gemacht, miteinander vernetzt, durch neue Angebote ergänzt und laufend weiterentwickelt. Diese Broschüre fasst die vielfältigen Möglichkeiten zusammen, die Grächen bereits heute für einen gesundheitsbewussten Aufenthalt bietet, und lädt dazu ein, sie neu zu entdecken. Grächen ist der ideale Ort für alle, die Erholung, Bewegung und Natur verbinden und dabei ihrer Gesundheit etwas Gutes tun möchten.

Tourismus & Freizeit

Erholung mit Erlebniswert. Grächen bietet weit mehr als Gesundheit allein. Grächen bietet authentisches Bergerlebnis für deine Gesundheit.

Als beliebter Ferienort punktet es mit einer idealen Kombination aus Aktivität und Entspannung, Kultur und Kulinarik:

- Über 250 km markierte Wanderwege, darunter leichte Suonenpfade, Panoramarouten und Themenwege
- 38 km Winterwanderwege, 23 km Schneeschuhtrails
- 44 km bestens präparierte Skipisten bis auf 2'864 m Höhe, sowie ein Snowpark und verschiedene Kinderparks
- Sportzentrum mit Natureisbahn
- Kneippanlagen im Wald und am See für Wassertherapie nach Sebastian Kneipp
- Vielseitiges Gastronomieangebot mit regionaler, gesunder Küche
- Spiel- und Erlebnisangebote für Kinder und Familien
- Kleine Kapellen, Brunnen, Stadel, traditioneller Dorfcharakter
- Veranstaltungen mit lokaler Kultur und Musik

Auch Begleitpersonen kommen in Grächen auf ihre Kosten. Der Ort ist überschaubar, naturnah und äusserst gastfreundlich. Eine Wohltat für Erholungssuchende.



Hannigalp

Dem Himmel so nah. Die Hannigalp verbindet alpinen Genuss mit gesundheitsförderndem Aufenthalt.
Nur wenige Minuten mit der Gondel entfernt, liegt die Hannigalp auf 2'122 m Höhe. Oben angekommen, öffnet sich ein Panorama mit Sicht auf die Viertausender der Walliser Alpen. Hier oben atmet man freier, bewegt sich bewusster und fühlt sich fern vom Alltag.

Die Hannigalp eignet sich hervorragend für:
- Atemtraining in reiner Höhenluft
- Geführte Gesundheitswanderungen
- Meditative Aufenthalte und Gruppenangebote im Freien

Auch für Vorträge oder Seminare in naturnaher Umgebung bietet sie mit dem Matterhornsaal geeignete Räume.

Die Infrastruktur auf der Hannigalp umfasst:
- Ausgedehntes Biketrail- und Wanderwegnetz
- Familien-Bergrestaurant Hannigalp inkl. Matterhornsaal
- Familienpark inkl. Bike Park und Kiosk
- Fragender Rundweg
- SiSu's Spieleweg
- KOOR Alpine Games
- Aussichts- und Fotopoints



Sportzentrum

Im Sportzentrum Grächen trifft aktive Erholung auf vielfältige Bewegungserlebnisse – eingebettet in die beeindruckende Walliser Bergwelt. Ob im Sommer oder Winter, bei strahlendem Sonnenschein oder als abwechslungsreiches Schlechtwetterprogramm: Das vielseitige Angebot schafft beste Voraussetzungen, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Wer seine Fitness fördern oder einfach Freude an der Bewegung erleben möchte, findet ideale Möglichkeiten – vom Tennis- oder Badmintonplatz über das Training im Fitnessraum bis hin zur spektakulären Kletter- und Boulderwand. Der Kunstrasenplatz lädt zu packenden Fussballpartien unter freiem Himmel ein.

In der kalten Jahreszeit wird die Natureisbahn zum Treffpunkt für unvergessliche Wintermomente. Schlittschuhlaufen, Eishockey oder Eisstockschiessen verbinden Bewegung mit gemeinsamen Erlebnissen und stärken Ausdauer, Koordination und Wohlbefinden. Auch an regnerischen Tagen ist für Unterhaltung gesorgt – der Indoor-Spielplatz mit Hüpfburg sowie Tischtennis, Tischfussball und weiteren Attraktionen bietet beste Unterhaltung für Gross und Klein.

Ein weiteres Highlight ist der Robis Waldspielpark, wo sich kleine Entdecker nach Herzenslust austoben können. Auch die 18-Loch-Minigolfanlage sowie der Seilpark mit Routen für jede Altersklasse laden dazu ein, spielerisch aktiv zu sein.

Das Sportzentrum Grächen ist ein Ort, an dem Bewegung neue Energie schenkt, Gesundheit fördert und jede Jahreszeit ihre ganz eigenen unvergesslichen Momente bereithält.





Medizinisches Ärztezentrum

Das Ärztezentrum Grächen bietet umfassende medizinische Grundversorgung für die ganze Familie – von akuten bis chronischen Leiden. Das Angebot umfasst moderne Diagnostik (Labor, Röntgen, Ultraschall), fachärztliche Sprechstunden (u.a. Chirurgie), Verkehrsmedizin sowie ein Therapiezentrum. Die Praxis legt grossen Wert auf eine individuelle, vertrauensvolle Betreuung im Bergklima.

Das Therapiezentrum Grächen ist der führende Anbieter für Langzeittherapien in der Region. Unter fachärztlicher Aufsicht im alpinen Klima bietet es ein breites Spektrum: Von Physiotherapie, Ergotherapie und Psychologie über alternative Methoden wie TCM, Ayurveda und Osteopathie bis hin zu medizinischer Massage und Fitness. Das Angebot richtet sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene zur Prävention und Revitalisierung.

+41 27 956 15 26
info@medgraechen.ch
www.medgraechen.ch

Physiotherapie & Fitness

Zentraler Anlaufpunkt in Grächen für Physiotherapie & Fitness.

Wir sind Spezialisten bei der Behandlung von Schmerzen und Bewegungseinschränkungen und leisten auch Gesundheitspräventive Massnahmen. Wir sind ein Team von sechs diplomierten Physiotherapeuten und kennen uns bestens aus in den Fachbereichen Orthopädie, Neurologie, Sportmedizin und mehr.

- Physiotherapie (Manuelle Therapie, Dry Needling, (Sport) Rehabilitation, Therapie bei Schwindelproblematik, postoperative Behandlungen).
- Manuelle Lymphdrainage
- Sport- und klassische Massage
- Fitness mit oder ohne Instruktion
- Kardiovaskuläre Rehabilitation
- Lungenrehabilitation (Atemtherapie)

+41 27 955 69 44
info@physio-graechen.ch
www.physio-graechen.ch

Apotheke Imsand

In der Apotheke Imsand beraten wir dich persönlich und kompetent zu deinen gesundheitlichen Anliegen und führen ärztliche Rezepte zuverlässig aus. Unser bestens geschultes Team steht dir mit individueller Beratung, fachlicher Kompetenz und viel Engagement zur Seite. Zudem bieten wir diverse Dienstleistungen wie:

- Tests: Blutdruckmessung, Blutzuckermessung
- Check: Darmkrebsvorsorge
- Herstellung: Hausspezialitäten, Wochendosiersystem
- Sonstige Leistungen; Medizinische Hilfsmittel (Miete/Kauf), Kompressionsstrümpfe
- Beratung: Notfallverhütung, Phytotherapie, Rauchstopp, Reisen und Impfschutz
- Behandlungen: Impfungen und Wundversorgung

+41 27 956 23 33
apotheke.imsand@ovan.ch
www.apotheke-imsand.ch



Gesundheitsdienstleister & Angebote

Erlebe in Grächen eine einzigartige Symbiose aus individueller Betreuung und regenerierender Natur.
Unsere Gesundheitsdienstleister bieten ein vielfältiges Spektrum – von Osteopathie und Craniosacral-Therapie bis hin zu Coaching und Vitalstoffberatung – um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Diese persönliche Begleitung findet ihre perfekte Ergänzung in unseren Outdoor-Angeboten: Ob beim achtsamen Waldbaden auf dem Shinrinyoku Pfad®, bei sportlicher Aktivität im Lärchenwald auf dem Vitaparcours oder bei einer erfrischenden Auszeit in den Kneipp-Gärten – die klare Bergluft schenkt neue Energie. Runde dein Erlebnis in einer unserer Wellness-Oasen ab. Entdecke den idealen Ort, um Kraft zu tanken, nachhaltig zu entspannen und deine Lebensqualität mitten in der beeindruckenden Walliser Bergwelt gezielt zu steigern.

Silvana Allenbach: Ernährungsberatung

Deine kompetente Partnerin für eine gesunde Ernährung. Als diplomierte Ernährungsberaterin unterstütze ich dich individuell und professionell dabei, deine Gesundheitsziele zu erreichen. Gemeinsam finden wir den passenden Weg zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität. Ich freue mich auf deine Kontaktaufnahme!

+41 78 754 83 41
silvana.allenbach@gmail.com





Sévérine Bächtold:
Blockaden lösen. Lebendigkeit spüren.

Als EMR-anerkannte Craniosacral-Therapeutin, Yogalehrerin und FIVE MOVES Guide unterstütze ich dich dabei, Blockaden direkt im Körper zu lösen – körperbasiert, ehrlich und ohne langes Reden. Zusätzlich biete ich in Zusammenarbeit mit verschiedenen Hotels in Grächen Ausbildungen, Yoga-Auszeiten sowie spezielle Angebote für Eltern und Kinder an. Ich freue mich auf deine Nachricht.

+41 79 719 92 05
info@mondschoen.ch
www.mondschoen.ch

Therapie Brantschen: Osteopathie

Ganzheitliche Gesundheit für deinen Körper. Als erfahrene Osteopathen unterstützen wir dich dabei, Blockaden zu lösen, Schmerzen zu lindern und deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Wir betrachten den Menschen als Einheit und bieten dir eine individuelle, auf deine Bedürfnisse abgestimmte Behandlung. Wir freuen uns auf dich.

+41 27 956 35 25
info@therapie-brantschen.ch
www.therapie-brantschen.ch





Katrin Flückiger: Craniosacral-Therapie

Finde deine innere Balance. Mit sanfter und achtsamer Körperarbeit unterstütze ich dich dabei, Spannungen und Blockaden zu lösen sowie deine natürlichen Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Mein Angebot ergänze ich durch Augentherapie, Dorn-Therapie und AromaTouch®. Gerne begleite ich dich auf deinem persönlichen Weg zu mehr Wohlbefinden, Balance und Lebensqualität. Ich freue mich, dich auf deinem Gesundheitsweg begleiten zu dürfen.

+41 79 210 47 89
cranio.flueckiger@gmx.ch
www.cranio-flueckiger.ch

Alexander Hassenstein (Paul): Weg & Heilung

Erlebe in Grächen meine Retreats. Du hast eine grosse Auswahl an Themen, z. B. Waldbaden, Meditation, Wyda, Klangschalen- und andere Massagen sowie Natur-Coaching. Die Retreat-Location ist das Hotel Alpina und insbesondere die Waldnatur um Grächen. Die Retreats sind individuelle Auszeiten für Körper, Geist und Seele – perfekt zur Regeneration bei Erschöpfung oder Atemwegsbeschwerden.

+49 155 6130186
info@wegundheilung.de
www.wegundheilung.de





Kathrine Ruffiner: Ganzheitliche Begleitung

Mit Herz und Achtsamkeit begleite ich Menschen auf ihrem ganz persönlichen Weg zu mehr Wohlbefinden. Als diplomierte Homöopathin, ärztlich geprüfte Masseurin und Hypnosetherapeutin unterstütze ich dich mit einem breiten Angebot. Dieses umfasst klassische Massagen, Soul & Flow Massage, Hypnosetherapie sowie Energie-Coaching. Ich freue mich darauf, dich bei deiner Gesundheit zu begleiten.

+41 79 820 89 91
kathrine.ruffiner@bluewin.ch
www.kathrine-ruffiner.com

Conni Schnidrig: Praxis Lebensenergie

Als diplomierte Körper-Therapeutin löse ich Blockaden durch Akupunkt-Massage, Emmett-Therapie (Muskelfaszien), Cranio Sacral Therapie sowie Wirbelsäulen- und Bewusstseinsaufrichtung. Ich unterstütze dich körperlich, mental und emotional auf deinem Weg zu Leichtigkeit und Lebenslust. Ich freue mich auf dich!

+41 79 428 11 73
lebensenergiezentrum@gmail.com
www.zentrum-lebensenergie.ch





Antonia Schnidrig: Energetisch mediale Praxis

Die energetisch mediale Praxis Asomar von Antonia Schnidrig bietet spezialisierte Therapien wie Organsprache, Trauma Healing Flow®, Channeling, Clearing, geistiges Heilen und Tierkommunikation an. Mittels medialer Fähigkeiten werden Energieblockaden durch Heilimpulse, Clearing und persönliche Nachrichten aufgelöst.

+41 79 375 16 93
antonia.schnidrig@gmail.com

Gisela Schnidrig: Massagen & Ernährung

Ich biete dir professionelle Massagen an, darunter Fussreflexzonen-, Nacken-, Rücken- und Ganzkörperanwendungen. Ergänzend unterstütze ich dich mit meiner Expertise in Entspannungs- und Regenerationsmethoden sowie bei einer gesundheitsorientierten, vitalisierenden Ernährung. Gerne erwarte ich dich im Hotel Eden.

+41 27 956 26 66
info@eden-hotel.ch
www.eden-hotel.ch





Carmen Segessenmann: Naturheilpraxis

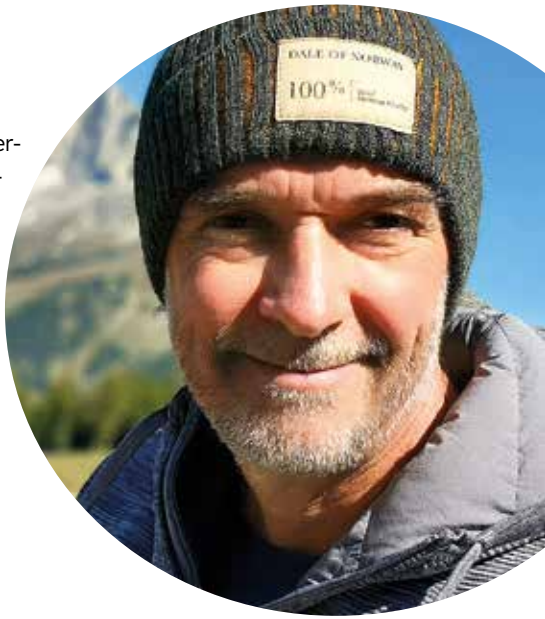
Die Naturheilpraxis vita-libra bietet als ganzheitliches Angebot die Traditionelle Europäische Medizin (TEN) an, welche den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet. Neben der Suche nach Ursachen und der Förderung von Selbstheilungskräften umfasst das Konzept individuelle Anamnese, Phytotherapie, manuelle Therapien und eventuelle Substituierungen auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Balance.

+41 79 295 47 87
info@vita-libra.ch
www.vita-libra.ch

Rolf Stalder: Wanderleiter

Erlebe die Natur aktiv. Als eidgenössisch diplomierter Wanderleiter (SBV) biete ich geführte Sommerwanderungen bis T4 sowie Schneeschuhtouren bis WT3 an. Von der Bordierhütte bis zur Alpenflora-Wanderung gestalte ich individuelle Touren für dein Wohlbefinden in der Bergwelt. Ich freue mich darauf, dich sicher durch die Natur zu begleiten.

+41 79 940 25 28
rolf.stalder69@gmail.com
www.wanderleiter-rolf.ch





Barbara Stoller:
Vitalität, Stoffwechsel und Gewicht

Als diplomierte Pflegefachfrau HF und Fachberaterin für orthomolekulare Medizin begleite ich dich auf deinem Weg zu mehr Vitalität, Wohlbefinden und Lebensfreude. Mein Angebot umfasst persönliche Beratungen in den Bereichen Vitalstoffe, Darmbalance, Erschöpfung und Stoffwechsel sowie eine ganzheitliche Begleitung auf dem Weg zu deinem Wohlfühlgewicht. Ich freue mich auf dich.

+41 79 827 07 27
lifestar@gmx.ch
www.lifestarforyou.ch

Roland Walter: Entschleunigung und Erholung

Ich begleite dich mit achtsamen Naturerfahrungen wie Waldbaden (Shinrinyoku), Waldbaden mit Hund sowie ressourcenorientiertem Coaching zur persönlichen Gesundheitsförderung. Mein Angebot für Einzelpersonen und Gruppen fördert Entschleunigung, Naturerleben, bewusste Wahrnehmung und nachhaltige Regeneration. Ich freue mich, dich kennenzulernen.

+41 78 671 39 46
kontakt@herzundpfote.ch
www.herzundpfote.ch





Manuela Walch: Körper- und Schmerztherapie

Ich bin Naturheilpraktikerin und Kinesiologin mit Weiterbildung in EMDR-Therapie sowie Kinderheilkunde (EMR anerkannt). Ich begleite dich gerne zurück in ein gesundes und schmerzfreies Leben. Auch die ganz Kleinen sind herzlich willkommen! Mit diesen Methoden, die von den Krankenkassen anerkannt sind, begleite ich Menschen jeden Alters auf dem Weg zu mehr Gesundheit und einem schmerzfreien Leben.

+41 79 653 17 14
manuelawalch@hotmail.com

Spa- und Relaxangebote

Grächen bietet dir viele Möglichkeiten, deine Energiereserven in einer der zahlreichen Wohlfühloasen wieder ordentlich aufzuladen. In der Sauna die Augen schliessen und tief durchatmen, oder lieber im Schwimmbecken ausgedehnte Bahnen ziehen – Hauptsache entspannen!

www.graechen.ch/spa





Shinrinyoku Pfad®: 1’000 Meter Entschleunigung

Langsames Schlendern, tiefes Atmen, das Rascheln der Bäume und die klare Bergluft schenken Ruhe, Entschleunigung und neue Energie. Auf unserem Shinrinyoku Pfad® erlebst du die wohltuende Kraft des Waldes auf ganz besondere Weise – achtsam, entschleunigt und mitten in der beeindruckenden Naturkulisse von Grächen.

www.graechen.ch/wald

Vitaparcours in Grächen und St. Niklaus

Während du durch den schattigen Lärchenwald läufst, tankst du tief durch und forderst deine Muskeln an den vielen Sportstationen entlang des Parcours heraus.

www.graechen.ch/parcours





Kneippanlagen in Grächen und St. Niklaus

Tu es Pfarrer Kneipp gleich und gönn deinen Gelenken nach dem Sport eine erfrischende Pause! Mitten in der traumhaften Bergkulisse watest du durchs kühle Wasser und geniesst einfach den Augenblick. Ob Wassertretanlagen, Armbäder oder Barfusspfad – die Kneipp-Gärten bieten dir alles für deine aktive Erholung.

www.graechen.ch/kneipp



Restaurants

Genuss im Einklang mit der Gesundheit. Als zertifizierte „Gesundheits-Gastgeber“ stehen unsere Restaurants für eine Kulinarik, die Körper und Geist belebt.
Wir setzen konsequent auf frische, leichte Gerichte ergänzt durch ein vegetarisches sowie veganes Angebot. In einer rauchfreien, reizarmen Umgebung geniesst du bei uns hochwertige Speisen. Wir animieren unsere Gäste zudem zu einer gesunden Flüssigkeitsaufnahme ua. mit Grächner Wasser und legen grössten Wert auf hohe Hygienestandards ohne reizende Duftstoffe. Lasse dich von unserer herzlichen Gastfreundschaft verwöhnen und erlebe, wie gesundes Essen in der inspirierenden Naturkulisse von Grächen zu einem echten Lebenselixier wird.

GESUNDHEITS-GASTGEBER
GRÄCHEN
NATÜRLICH GESUND

Restaurant Bärgji-Alp

Das Restaurant Bärgji-Alp verbindet Walliser Gastfreundschaft mit einer einzigartigen Bergkulisse. Mitten in der Natur geniesst du hausgemachte, regionale Spezialitäten aus unserer durchgehend warmen Küche. Ob auf der Sonnenterrasse mit Panoramablick oder beim empfohlenen saisonalen 4-Gang-Menü (Fleisch/Vegi) – hier erlebst du Genuss und Geselligkeit.

+41 27 956 15 77
mail@baergji-alp.ch
www.baergji-alp.ch





Restaurant Hannigalp

Im Restaurant Hannigalp fusionieren wir „Berggenuss & Italianità“ zu einem echten Lebenselixier. Unsere 3- und 4-Gang-Abendmenüs setzen konsequent auf Frische, Saisonalität und die enge Zusammenarbeit mit lokalen Walliser Produzenten. Kreative vegetarische und vegane Kreationen sind für uns selbstverständlicher Teil einer gesundheitsbewussten Ernährung.

+41 27 955 10 00
info@hannigalp.ch
www.hannigalp.ch

Restaurant La Réserve

Das Restaurant La Réserve in St. Niklaus verbindet stilvolles Ambiente mit einer Küche, die grossen Wert auf Qualität und Saisonalität legt. Wir bieten eine vielseitige Auswahl – von Fitnessgerichten und Walliser Spezialitäten wie Cholera bis hin zu vegetarischen und veganen Optionen. Gerne gehen wir flexibel auf individuelle Bedürfnisse und Allergien ein.

+41 27 955 22 55
info@la-reserve.ch
www.la-reserve.ch





Restaurant Träffpunkt

Das Restaurant Träffpunkt im autofreien Dorfteil ist ein Ort für Genuss und Geselligkeit. Wir servieren gesunde, regionale Küche mit exotischen Einflüssen – frisch, hausgemacht und abwechslungsreich. Ob im stimmungsvollen Wintergarten oder auf der sonnigen Terrasse: Geniesse bei uns ein reizarmes Ambiente mit Klavier, Bücherecke und Spielen, das bewusst zum Entschleunigen einlädt.

+41 27 956 11 07
hotel.sonne7@bluewin.ch



Hotels

Erholung in ihrer reinsten Form. Als zertifizierte „Gesundheits-Gastgeber“ bieten unsere Hotels weit mehr als nur eine Unterkunft.
Sie sind Rückzugsorte für tiefgreifende Regeneration in Grächen. Unser Fokus liegt auf deinem erholsamen Schlaf in hochwertigen, rückenfreundlichen Betten bei reiner Bergluft und wohltuender Ruhe. Geniesse vitalisierende Frühstücksangebote mit regionalen Produkten sowie einen direkten Zugang zu Bewegung und Entspannung – sei es im Wellnessbereich, durch geführte Wanderungen oder durch unsere engen Kooperationen mit lokalen Experten. Dank unserer konsequenten Ausrichtung auf Qualität, Nachhaltigkeit und deine Sicherheit – inklusive Vernetzung mit dem lokalen medizinischen Versorgungszentrum – sorgen wir dafür, dass du dich rundum geborgen fühlst. Tanke bei uns Kraft und erlebe, wie natürlich gesund dein Aufenthalt bei uns ist.

GESUNDHEITS-
GASTGEBER
GRÄCHEN
NATÜRLICH GESUND

Hotel Alpina***

Du suchst ein gediegenes Familienhotel im autofreien Teil von Grächen mit vielen interessanten gesundheitsfördernden Angeboten? Dann bist du bei uns richtig! Wir bieten dir in unserer traditionsreichen Pension unterschiedliche Themensuiten, in denen du dich rundum wohlfühlen kannst. Bei längeren kurähnlichen Erholungsaufenthalten gewähren wir grosszügige Ermässigungen.

+41 27 955 26 00
info@hotelalpinagraechen.ch
www.hotelalpinagraechen.ch





Hotel Desirée*s**

Das Hotel Desirée in Grächen ist deine Basis für unvergessliche, erholsame Tage. Als zertifizierter Gesundheits-Gastgeber garantieren wir eine ganzheitliche Auszeit für Körper, Geist und Seele. Unsere hellen, grosszügigen Zimmer bieten Ruhe nach aktiven Tagen. Starte deinen Tag mit einem liebevoll zubereiteten Frühstück, das ganz auf deine Wünsche abgestimmt ist.

+41 27 956 30 60
info@hoteldesiree.ch
www.hoteldesiree.ch

Hotel Eden*

Das familiär geführte Hotel Eden liegt ruhig und zentral im autofreien Teil von Grächen und bietet helle Nichtraucherzimmer, komfortable Betten sowie eine Panorama-Terrasse für optimale Erholung. Neben einem reichhaltigen Frühstück mit regionalen und saisonalen Produkten umfasst das Angebot unter anderem allergikerfreundliche Zimmer sowie eine persönliche Beratung zu Gesundheits- und Sportaktivitäten.



+41 27 956 26 66
info@eden-hotel.ch
www.eden-hotel.ch



Hotel Gädi*s**

Mitten in der Walliser Bergwelt, ruhig und direkt an der Hannigalpbahn: Bei uns verbindest du aktive Naturerlebnisse mit purem Genuss. Entspanne in unserem Spa mit Sauna, Whirlpools und Vitarium. Geniesse unsere feine Küche. Martin, Mélanie und die Gädi-Familie sorgen dafür, dass du dich von Anfang an wie zu Hause fühlst.

+41 27 956 18 28
info@hotel-gaedi.ch
www.hotel-gaedi.ch

Lifestyle & Spa Hotel Grächerhof*s**

Geniesse die modernste Wellnessanlage in Grächen mit Saunen, Erlebnisduschen, Whirlpools und Privatgarten. Unsere zentrale, ruhige Lage nahe der Bergbahn verbindet Erholung mit Komfort. Hochwertige Matratzen garantieren erholsamen Schlaf, das Frühstück einen vitalen Start. Mit Herzlichkeit und persönlicher Aufmerksamkeit sorgen wir dafür, dass du dich vom ersten Moment an rundum wohlfühlst.

+41 27 956 25 15
info@graecherhof.swiss
www.graecherhof.ch





Aktiv Hotel & Spa Hannigalp*s**

Das Aktiv Hotel & Spa Hannigalp verbindet alpine Tradition mit modernem Wohlbefinden. Unser Wellnessbereich und das einzige Hallenbad in Grächen machen das Haus zum idealen Ort für Entspannung und Regeneration. Kulinarisch erwartet dich eine leckere Mischung aus regionalen Speisen und echter Italianità. Mit frischen, saisonalen Zutaten wird jedes Essen zu einem besonderen Erlebnis.

+41 27 955 10 00
info@hannigalp.ch
www.hannigalp.ch

Room's chez BeNi

Bei uns ist Nachhaltigkeit spürbar. Tauche ein in eine Welt voller Naturverbundenheit, geprägt von frischer Luft und familiärer Atmosphäre. Unsere mit Arvenholz gestalteten Zimmer bieten mit eigenem Balkon und Walliser Sonne ein behagliches Wohlfühlambiente. Kulinarisch verwöhnen wir dich mit einem frischen à-la-carte-Frühstück und auf Wunsch mit regionalen Abendmenüs (ab vier Personen).

+41 77 403 81 81
info@chez-BeNi.ch
www.chez-BeNi.ch




www.graechen.ch/
gesundheit

Ferienwohnungen

Erlebe in unseren zertifizierten Ferienwohnungen die perfekte Verbindung aus privater Unabhängigkeit und ganzheitlicher Erholung in Grächen.
Geniesse tiefen, erholsamen Schlaf in hochwertigen, rückenfreundlichen Betten bei reiner Bergluft, strikter Nachtruhe und rauchfreien Betrieben. Dank durchdachter Infomappen mit allen wichtigen Gesundheitstipps, passender Wellness- und Gastro-Kooperationen sowie einer engen Vernetzung mit dem lokalen medizinischen Versorgungszentrum bist du bestens betreut. Ob beim Aktivsein in der Natur oder beim Entspannen in allergikerfreundlichen Räumen – bei uns geniesst du einen rundum sicheren, naturnahen und gesundheitsfördernden Aufenthalt.

GESUNDHEITS-GASTGEBER
GRÄCHEN
NATÜRLICH GESUND

AZapartments.ch

Geniesse Erholung pur in den neuen AZapartments.ch in Grächen. Entspanne in der privaten Dampfdusche oder Whirlwanne und auf den grossen Terrassen mit herrlichem Bergpanorama. Familien schätzen die grosszügige Spielwiese und das Spielzimmer. Dein idealer Rückzugsort für unvergessliche, gesunde Ferientage in den Bergen!

+41 79 312 60 76
info@azapartments.ch
www.azapartments.ch





Chalet Bergtreu

Erlebe erholsame Tage im zentral gelegenen Chalet Bergtreu in Grächen. Die gemütliche Wohnungen bieten mit Fensterläden und Verdunkelungsvorhängen idealen Schlafkomfort. Dank der Nähe zur Hannigalpbahn und zum Ärztezentrum geniesst du hier eine perfekte Mischung aus entspannter Natur und bester Erreichbarkeit.

+41 27 956 50 45
info@chalet-bergtreu.ch
www.chalet-bergtreu.ch

Casa Mia Milleggapark

Freue dich auf unvergessliche Tage in der modernen 3,5-Zimmer-Wohnung Casa Mia Milleggapark im Herzen von Grächen. Entspanne dich auf der grossen Sonnenterrasse mit traumhaftem Bergpanorama oder nutze das grosse Bad mit Eckbadewanne. Ein idealer Rückzugsort für private und gesundheitsfördernde Erholung.

+41 78 754 83 41
info@casamia-graechen.ch
www.casamia-graechen.ch





Chalet Charming

Erlebe erholsame Tage im ruhigen Chalet Charming in Niedergrächen, direkt am Waldrand. Das allergikerfreundliche Chalet bietet Platz für bis zu 8 Personen, eine private Sauna, einen Holzkamin sowie direkten Einstieg in den Europaweg. Der perfekte Rückzugsort für aktive und entspannte Naturferien.

+41 76 761 09 60
gora@cisar-gmbh.ch

Chalet du Chef

Profitiere von exklusiver Erholung im allergikerfreundlichen Chalet du Chef in Grächen, direkt am Waldrand gelegen. Das grosszügige Chalet bietet Platz für bis zu 11 Personen, eine Miele-Küche, Kaminöfen sowie direkten Einstieg in den Europaweg. Ein wunderbarer Ort für naturnahe Gruppen- oder Familienferien.

+41 76 761 09 60
gora@cisar-gmbh.ch





Egge 27

Verbringe erholsame Tage in der ruhig gelegenen Wohnung Egge 27 und geniesse den traumhaften Blick auf die Bergwelt. Ein grosser Balkon und eine Liegewiese laden zum Entspannen ein. Damit dein Urlaub von der ersten Minute an stressfrei beginnt, übernimmt der Gastgeber gerne den Gepäcktransport für dich.

+41 78 672 12 64
gerold.ruff@sunrise.ch
www.egge27.ch

Gentiana Wohnung B56

Geniesse unbeschwerte Ferientage in der hellen 2,5-Zimmer-Wohnung B56 im Haus Gentiana in Grächen. Die im 2. Stock gelegene Unterkunft mit Lift bietet gleich zwei Balkone mit Süd- und Nordausrichtung für sonnige Aussichten und entspannte Momente. Ein gemütlicher Rückzugsort für bis zu vier Personen.

+41 79 452 27 18
urspfister@datacomm.ch





Heidahüs Penthouse

Finde tiefe Entspannung im ruhigen und autofreien Penthouse Heidahüs in Grächen. Das grosszügige Feriendomizil liegt direkt am Wanderweg und punktet mit hochwertigen Bico-Matratzen für optimalen Schlafkomfort sowie einem besonderen Arvenbalkon. Mit integrierten Zen-Meditationsangeboten bietet es den perfekten Rahmen, um den Puls runterzufahren und neue Energie zu tanken.

+39 388 644 17 56
dominic.mu@gmail.com
www.heidahues.ch

Chalet Heimetli

Erlebe erholsame Tage in den ruhig und sonnig gelegenen Ferienwohnungen des Chalet Heimetli in Grächen. Angenehm kühle Sommernächte, neue Betten mit hochwertigen Matratzen sowie Wanderstöcke, Yogamatten und ein schöner Gartenplatz für Yogaübungen bieten ideale Voraussetzungen für ganzheitliche Entspannung.

+41 76 568 68 05
info@graechenhome.ch
www.graechenhome.ch





Holiday – Ferienwohnung Glück

Die im Sommer / Herbst 2025 totalsanierte und neu möblierte 4,5-Zimmer-Wohnung Glück im Chalet Holiday lädt zum rundum Wohlfühlen ein. Wohlfühl-Materialien, warme Farben, lichtdurchflutete Räume und ein grosser Balkon mit Bergpanorama bieten ideale Bedingungen für eine erholsame Auszeit. Lasse dich von der Top-Ausstattung überraschen!

+41 79 333 53 70
ch.hamann@bluewin.ch
www.ferienwohnung-glück-grächen.ch

Matten I

Profitiere von einer erholsamen Auszeit in der 4-Zimmer-Wohnung des Chalet Matten in Grächen. Die ruhige Lage, nur 5 Gehminuten vom Dorfzentrum und der Bergbahn Hannigalp entfernt, sowie neue Vorhänge zur optimalen Dunkelung garantieren besten Schlafkomfort. Ein idealer Rückzugsort für bis zu 6 Personen.

+41 79 329 18 70
roland.schnidrig@bluewin.ch
www.chaletmattengraechen.ch





Chalet Matten II

Im Chalet Matten in Grächen erwartet dich eine rollstuhlgerechte 2,5-Zimmer-Parterrewohnung sowie eine grosszügige 5,5-Zimmer-Wohnung mit grosser Terrasse. Neben der idealen Lage, nur 5 Gehminuten vom Dorfzentrum und der Hannigalpbahn entfernt, profitieren Gäste von fachkundiger Ernährungsberatung und psychosomatischer Lebensberatung direkt vom Gastgeber.

+41 79 329 18 70
roland.schnidrig@bluewin.ch
www.chaletmattengraechen.ch

Chalet Miranda

Entspanne dich in den ruhigen Ferienwohnungen im Chalet Miranda in Grächen. Neue Boxspringbetten und eine optimale Verdunkelung sorgen für erholsamen Schlaf. Eine private Sprudelwanne sowie die ideale Eignung für Sommer- und Zwischensaisonurlaube runden das Angebot für dein Wohlbefinden ab.

+41 27 956 10 53
info@miranda-graechen.ch
www.miranda-graechen.ch





Haus Pollux

Geniesse die frische Bergluft und die alpine Natur im ruhigen Appartement und Studio im Haus Pollux in Grächen. Die komfortable Erdgeschosslage, nahegelegene Wanderwege sowie lokale Gesundheits- und Wellnessangebote schaffen ideale Voraussetzungen für einen aktiven und erholsamen Aufenthalt.

+31 616 05 16 16
info@schemmekesverhuur.nl

Schneevogul

Etwas ausserhalb des Dorfzentrums erwartet dich die Nichtraucherwohnung Schneevogul – ein Ort zum Ankommen und Wohlfühlen. Der gemütliche Gartensitzplatz lädt zum Entspannen ein. Abdunkelbare Schlafzimmer mit komfortablen Doppelbetten sowie nächtlich deaktiviertes WLAN schenken dir erholsame Nächte und die wohltuende Ruhe der beeindruckenden Bergwelt.

+41 79 193 26 90
isabelle.ruff@gmx.net
www.schneevogul.ch





Schwalbennest / Moos

Unsere Waldrand-Wohnungen aus Holz verbinden Erholung und Naturgenuss. Geniesse sonnige Südbalkone mit Panoramablick, eine blumenumgebene Liegewiese und Yoga im Garten. Erlebe begleitendes Waldbaden (Shinrinyoku) – auf Wunsch mit Hund, kostenfreier Einritt ins Sport- und Fitnesszentrum sowie Wanderwege und Suonen direkt vor der Haustüre. 365 Tage Erholung mitten in der Natur.

+41 27 956 39 58
info@schwalbennest.ch
www.schwalbennest.ch

Chalet Steinmatten

Das in einmaliger Alleinlage gelegene Chalet Steinmatten bietet einen 2'000 Quadratmeter grossen, wilden Garten, absolute Ruhe mit kaum Lichteinflüssen am Abend sowie eine freie Weitsicht nach Süden und Westen. Gute Betten, Meditationskissen, Yogamatten sowie ein grosser Gartensitzplatz mit Aussencheminée und Spielwiese schaffen ideale Voraussetzungen für Erholung und Naturverbundenheit.



+41 79 608 26 56
anton.hasler@bluewin.ch
www.chalet-in-alleinlage.com



Sunnegga I

Die geräumige Nichtraucher-Ferienwohnung Sunnegga im 2. Stock im sonnigsten Ortsteil von Grächen bietet einen grossen Südbalkon mit herrlicher Bergsicht. Schweizer Qualitätsmatratzen sowie die Nähe zum Grächner Wald mit meditativen Wasserleitungen und Wanderwegen garantieren erholsame und aktive Ferientage.

+41 79 449 23 65
info@chalet-sunnegga.ch
www.chalet-sunnegga.ch

Sunnegga II

Die 2025 vollständig renovierte Nichtraucher-Ferienwohnung im 1. Stock bietet bis zu sechs Personen ein gemütliches Feriendomizil in ruhiger Umgebung. Der sonnige Südbalkon mit herrlichem Panoramablick und die kurze Distanz zu Wanderwegen, Wald und Bergsee machen diese Wohnung zum idealen Ausgangspunkt für unvergessliche Ferien in den Bergen.

+41 79 124 09 34
c.kuster@ggs.ch
www.sunnegga-graechen.ch





Touring Galerie & Touring Cheminée

Mitten im Dorf bieten die Ferienwohnungen eine ruhige, barrierefrei per Aufzug erreichbare Wohnatmosphäre. 3-fach verglaste Fenster und hochwertige Betten sorgen für ruhigen und erholsamen Schlaf. Wahlweise stehen Daunen- oder Synthetikduvets und -kissen zur Verfügung. Smoothie-Mixer, Tee-Box sowie Yoga-Matte und Faszienrollen für Yoga, Workout und Regeneration – damit persönliche Gesundheitsroutinen auch in den Ferien weitergeführt oder neu entdeckt werden können. Ein weiteres Plus: Gratis-Angebote und Vergünstigungen im Sportzentrum.

+41 27 956 11 55
info@grechen-ferien.ch
www.graechen-ferien.ch

Sera Lodge: Weisshorn

Die Ferienwohnung Weisshorn mit traumhaftem Bergblick und gemütlichen Sonnenliegen bietet einen Whirlpool mit Massagedüsen unter freiem Himmel sowie eine finnische Aussensauna für unvergessliche Wohlfühlmomente. Neu stehen unseren Gästen zudem Yogamatten zur Verfügung – ideal für entspannende Übungen mit Blick auf die beeindruckende Bergwelt.

+41 079 399 10 55
www.feriezgreechu.ch
maya.furrer@icloud.com





Tiny House

Willkommen in unserem Tiny House mit Bergblick und ruhiger Lage. Auf der Veranda wartet ein Whirlpool auf entspannte Stunden, begleitet von einer Fasssauna. Ausserdem stehen Yogamatten zur Verfügung. Alles bietet Platz für zwei Erwachsene und ein Kind, mit gemütlicher Küche und separatem Schlafbereich. Umgeben von Wanderwegen, Bikewegen mit frischer Bergluft und einem kleinen Kräutergarten lässt sich Natur pur geniessen.

+41 079 399 10 55
www.feriezgreechu.ch
maya.furrer@icloud.com



Testimonials

„Hier können wir endlich frei durchatmen.“
Sanne (39) und ihr Sohn Luigi (10) lebten jahrelang mit chronischen Lungenproblemen. Selbst die Küstenluft in den Niederlanden brachte keine Linderung. Nach einem dramatischen Lungenanfall während eines Urlaubs in Österreich und einer langwierigen Reha begann die Suche nach einem neuen Lebensort. Sie fanden ihn in Grächen. Seit dem Umzug 2023 geht es beiden spürbar besser – Luigi konnte seine Medikamente absetzen, Sanne wieder am Alltag teilnehmen. **„Grächen hat unser Leben verändert. Es ist mehr als ein Ort – es ist ein Neuanfang.“**

„Ich konnte plötzlich wieder rennen.“
Mit 8 Jahren litt die heutige Eigentümerin eines Chalets in Grächen unter schwerem Asthma – ausgelöst durch Tierhaarallergien. Wochenlange Klinikaufenthalte und starke Medikamente prägten ihre Kindheit. Die entscheidende Wende kam mit einem Aufenthalt in den Schweizer Bergen: **„Als mein Vater mich nach zwei Wochen besuchen kam, rannte ich ihm entgegen – er konnte es kaum glauben.“**
Seither verbrachte die Familie regelmässig mehrere Wochen pro Jahr in Grächen. Heute, Jahrzehnte später, ist das einstige Ferienhaus ihr Zuhause geworden – ein Ort, der sie gesund gemacht hat und geblieben ist.

Projektteam

Folgende Personen sind am Projekt "Gesundheitsfördernder Tourismus Grächen" beteiligt.

- Martin Schürch – Gemeindepräsident
- Marco Bumann – Leiter Kommission GGT
- Dr. Volker Frielingsdorf - Kommission GGT
- Deborah Truffer - Kommission GGT
- Björn Walter - Kommission GGT
- Roland Walter - Kommission GGT
- Joop Colijn – Initiant des Projekts GGT
- Nicolas Fux - Initiant des Projekts GGT
- Donat Ruppen - Initiant des Projekts GGT
- Dominique Schön - Initiantin des Projekts GGT



Teilnehmende Workshop

Im Herbst 2025 haben sich in Grächen Fachpersonen aus verschiedensten medizinischen/naturmedizinischen Fachbereichen zum Thema gesundheitsfördernder Tourismus ausgetauscht. Die inspirierenden Inputs und Impulse haben wesentlich zur Entstehung der Gesundheits-Zeit beigetragen.

- Sytse Visbeen, Physiotherapeut
- Therese Gruber – SMZ Oberwallis | Spitex Mattertal
- Madeleine Truffer – SMZ Oberwallis | Spitex Mattertal
- Dr. Elena Deras – Hausärztin
- Christiane Jundt – Physiotherapeutin
- Barbara Stoller-Mollet – Dipl. Pflegefachfrau HF | Orthomolekulare Medizin
- Katleen Delen – Psychologin
- Gisela Schnidrig – Ernährungsexpertin | Diätköchin
- Katrin Flückiger – Cranio-Sacral-Therapie
- Annette Noblé – Gesang als Beitrag zu Salutogenese
- Carmen Segessenmann – Naturheilpraktikerin
- Alexander Hassenstein – Kursleiter Waldbaden | Geistheiler
- Rita Becker – Ernährung | Alternative Medizinkonzepte
- Ingrid Essig – Waldbaden Institut Schweiz
- Dr. Hartmut Keller – Allgemeinmedizin | Naturheilverfahren
- An-Katrien Janssens – Physiotherapeutin
- Kathrine Ruffiner – Homöopathie | Massage | Hypnose





Grächen und St. Niklaus
Tourismus und Gewerbe

info@graechen.ch
+41 27 955 60 60