

MARGNA

PARKHOTEL | SILS | ENGADIN

Kraftort - Wandermagazin



MIT DEN
KRAFTORTEN
IM MARGNA

INHALT

Kraftort-Spaziergänge und leichte Wanderungen	3
Kraftorte im Margna-Park	4
Über die Halbinsel Chastè	6
Durch den Laretwald ins Fextal	12
Dem See entlang nach Isola	18
Nach Buaira und auf den Sasc da Corn	23
Was sind Orte der Kraft?	28
Andrea Fischbacher	30
Quellen	31

Energiepunkte im Herrenhaus

Diese QR-Codes führen zu Erklärungen und Hintergründen der drei Energiepunkte im Herrenhaus. Falls Sie mögen, laden wir Sie ein, sich mit diesen Kräften zu beschäftigen und sich anregen zu lassen. Wir wünschen Ihnen im und ums Parkhotel Margna viel Wohlbefinden, Energie und Freude.

A Der Akupunkt unter dem Rundleuchter



B Der Akupunkt im Treppenhaus



C Der Kraftort in der Stüvetta da Segl



Andrea Fischbacher
mit dem Direktionspaar
Simona und Luzi Seiler



KRAFTORT-SPAZIERGÄNGE UND LEICHTE WANDERUNGEN

ZUM GELEIT

Der Gründer unseres Hauses, Johann Josty (1773-1826), wollte für seine Frau das schönste Haus im rhätischen Lande bauen. Und er bewies eine glückliche Hand mit dem Haus und mit dem Grundstück. Nahe beim See und der ältesten Silser Kirche erwartete ihn ein wunderschönes Flecklein Erde voller Kraft.

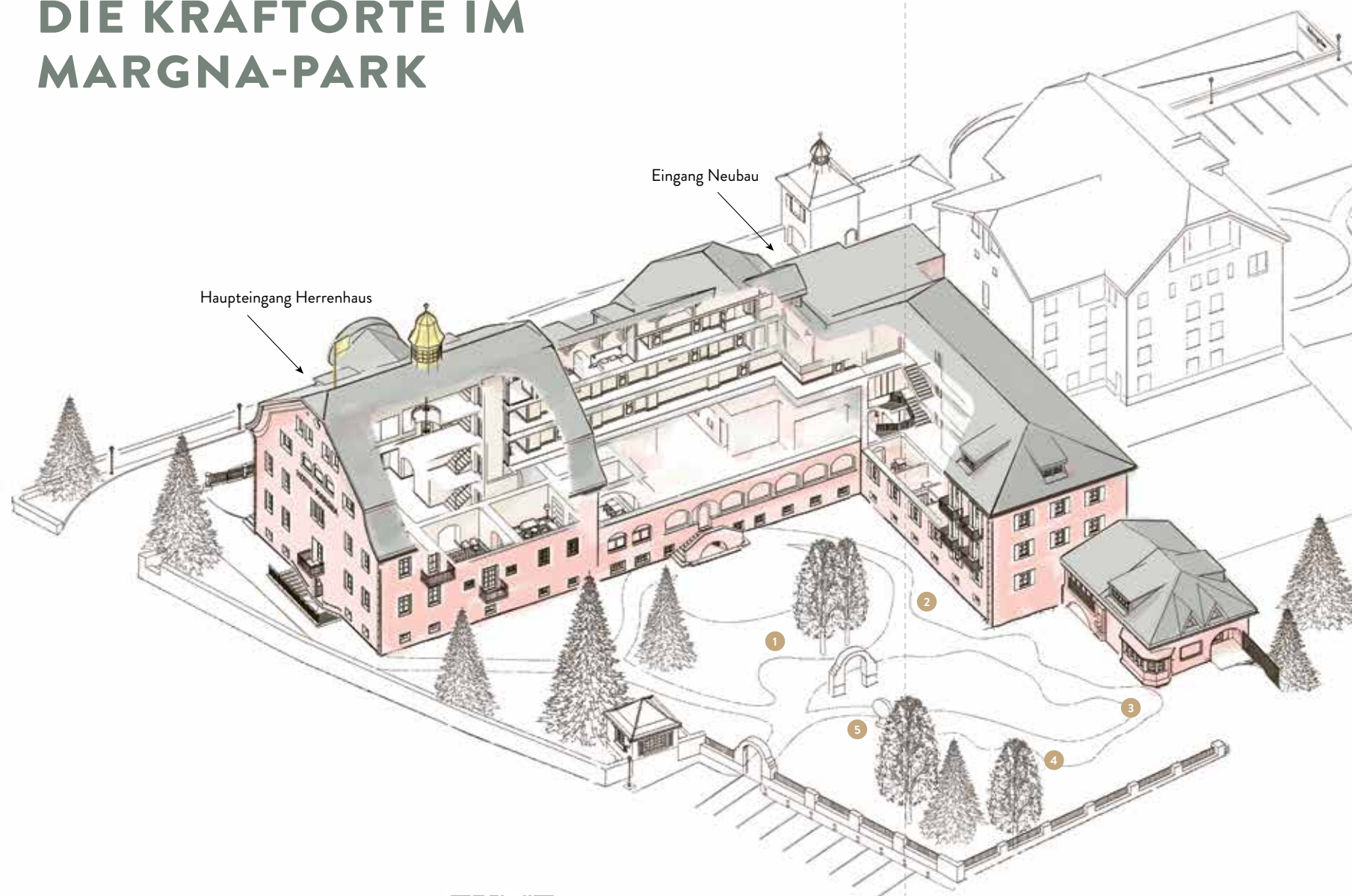
Unser Haus steht an einem Ort der Kraft. Für uns ein schöner Grund, Ihnen ein Magazin über Kraftorte und leichte Wanderungen zu weiteren kraftvollen Plätzen zu überreichen. Die Spaziergänge und Wanderungen können Sie vom Hotel aus unternehmen. Lassen Sie sich auf die Kräfte ein, tanken Sie von der natürlichen Ressource, die Sie auch in unserem Park vorfinden, oder geniessen Sie einfach das Spazieren und die wunderschöne Landschaft.

Mit der Zusammenstellung der Wanderungen haben wir die Kraft- und Kulturortexpertin, Dr. Andrea Fischbacher, betraut. Für jede Wanderroute hat sie mindestens fünf spezielle Kraftplätze ausgewählt, die sie für Sie beschreibt, samt dem exakten Hinweis, wo Sie die Kräfte spüren. Wir danken ihr für ihre sorgfältige Arbeit. Ihnen wünschen wir viel Lesefreude, interessante Entdeckungen und beste Erholung im Parkhotel Margna, Ihrem Kraftort.

Bis bald in Ihrem Zuhause im Engadin

Simona und Luzi Seiler
mit dem ganzen Margna-Team

DIE KRAFTORTE IM MARGNA-PARK



1 **Heilplatz** bei Arve und Lärche, hinter dem Baumpaar auf dem Rasen



2 **Intensivakuplatz** auf dem Weg vor den beiden Bronze-Skulpturen



3 **Leyline** auf dem Weg Ende des Chesins



4 **Kommunikationsplatz** auf dem Weg ganz hinten auf der Höhe der Dohle



5 **Kraftlinie** neben Marmorskulptur: auf dem Weg vor dem Platz

IHR RUNDGANG

Beginnen Sie Ihre Kraftspür-Runde durch den Margna-Park beim Blickfang unter den Bäumen, beim Baumpaar Arve-Lärche zwischen Terrasse und weissem Torbogen. Nehmen Sie sich etwas Zeit und verweilen Sie entspannt an den bezeichneten Orten. Hier dürfen oder sollen Sie den Rasen betreten, an den übrigen Punkten lassen sich die Kräfte wunderbar auf dem angelegten Parkweg wahrnehmen.

Gehen Sie danach weiter und tanken Sie Kraft beim Geniessen des Anblicks der beiden Bronzefiguren. Einen nächsten Halt schalten Sie ein bei der Wegverengung Ende des ehemaligen Chesin. Die Dohle rechts des Wegs im Rasen gibt Ihnen, ganz hinten im Park, die Höhe des nächsten Punktes an. Auch ihn erspüren Sie bequem auf dem Weg. Einen letzten Spürhalt machen Sie neben der grossen Marmorskulptur, dort, wo sich der Weg wieder verengt. Die Skulptur selbst steht exakt neben dieser Kraft. Alle bezeichneten Plätze weisen hohe natürliche Energien auf. Die Qualität der Kräfte ist jeweils eine andere. Spannend wird es, wenn Sie die Unterschiede erspüren. Wohltuend und kraftgebend sind die Plätze alle.



TOUR 01

ÜBER DIE HALBINSEL CHASTÈ

WEGBESCHREIBUNG

Dauer: 1 Stunde

Vom Parkhotel Margna spazieren Sie, vorbei an Sonnenuhr und Dorfbrunnen, zum Haus am See aus dem Jahre 1916 und auf die Halbinsel Chastè. Sie umrunden die Halbinsel im Gegenuhrzeigersinn und wählen jeweils den Spazierweg, nicht die ganz schmalen Trampel- oder Tierpfade, nach rechts, bis Sie sich ganz oben bei der ehemaligen Burg befinden. Den kurzen Aufstiegsweg steigen Sie wieder ab, um wiederum so lange nach rechts zu halten, bis Sie von hinten zum Nietzsche-Gedenkstein kommen. Besuchen Sie danach den Steinplatz direkt am See. Folgen Sie nun dem Spazierweg auf die andere Inselform und genießen Sie das Seepanorama von Ihren jeweiligen Lieblingsbänken aus. Lassen Sie sich Zeit zum Spüren, Kräfte-Tanken und Geniessen der Aussichten und der Ruhe.

HÜGELTOP MIT HISTORISCHER RUINE CASTELMUR

Mit wenigen Schritten erklimmen Sie die höchste Erhebung der Halbinsel und werden von einer aussichtsreichen Ruhebank mit ortsüblichen Kräften empfangen. Etwas weiter hinten weist eine Infotafel auf die Reste alter Burgmauern hin, die sich bis jetzt nicht exakt datieren liessen. In einigen Quellen wird vermutet, bei der Ruine Castelmur handle es sich um einen ehemaligen bischöflichen Besitz. Was Sie sehen, sollen die Fundamentreste eines einstigen Turms oder turmartigen Baus sein. Was sicher ist, ist seine geschützte Lage, von der aus jede Bewegung im Tal und auf dem See überwacht werden konnte. Spannend wäre es auch zu wissen, was die Römer und allenfalls bereits ihre Vorgänger hier erstellt hatten. Möglicherweise löste eine römische Verteidigungsanlage eine vorrömische Kultanlage ab. Spazieren Sie auf dem breitesten der Trampelpfade auf die höchste Erhebung. **Intensivakuplatz spüren:** auf dem Hügeltop. Die bewegende, pulsierende Kraft spüren Sie alternierend von oben und von unten.

NIETZSCHE-GEDENKSTEIN



Von hinten gelangen Sie zur Felsformation, die Sie auf der Vorderseite als Gedenkstein an den grossen Philosophen erkennen. Der Platz hat einiges zu bieten. Auf seiner Hinterseite kragt er nach oben aus und bildet nach unten einen Schutzraum für Tiere. Der Mittelstein bezeichnet einen Kraftort. **Kraftort spüren:** auf dem flachen Mittelstein im Schutze des Fels. Selbst ein kleiner, höhlenartiger Raum mit Durchblick ist zu finden. Sie können den Fels umrunden, am einfachsten gehen Sie auf seiner linken Seite zwischen den beiden Steinblöcken durch.

Der Gedenkstein auf seiner Vorderseite markiert einen Ort der Kraft. **Kraftort spüren:** vor der Nietzsche-Tafel. Links des Tafel-Felsens steckt ein Steinblock, der etwas weiter hervorsteht. Dort finden Sie einen Intensivakuplatz. **Intensivakukraft spüren:** beim hervorstehenden Stein. Die pulsierende Kraft spüren Sie alternierend von oben und von unten. Interessant ist auch die äussere der beiden Bänke, sie bezeichnet einen Ort der Kraft. **Kraftort spüren:** auf der Bank gegen den See mit der Inschrift «Dieters Bank». Ist sie frei, lohnt sich hier ein Halt, bevor Sie auf die Steinplatte direkt am See weitergehen. Der Nietzscheplatz mit seinen vielfältigen hohen Kräften hat vermutlich nicht erst Nietzsche angezogen. Vielmehr dürften die Naturenergien von den Vorfahren genutzt worden sein. Vermutlich befinden Sie sich hier an einem mehrfach historisch ausgezeichneten Ort, der in seiner Anziehung ungebrochen auf die Menschen wirkt.

STEINPLATTE DIREKT AM SEE

Unterhalb des Nietzsche-Platzes mit den Bänken entdecken Sie am südlichen Ende der Halbinsel eine Steinplatte, die direkt über dem Wasser liegt. Es ist der perfekte Aussichtspunkt über den Silsersee in Richtung Maloja, das Sie von hier aber nicht sehen. Umso besser können Sie die Seeenge bei Sasc da Corn erkennen. Und die Aussicht auf den Piz da la Margna ist von hier besonders beeindruckend. Die Weite des Himmels und die Lichtspiegelungen im Wasser sorgen für aussergewöhnliche Lichtverhältnisse. Treten Sie ganz auf die Steinplatte. **Kraftort spüren:** auf dem flachen Fels ob dem Silsersee.

Geniessen Sie auf Ihrem Rückweg über die andere Inselseite die Aussicht von Ihren jeweiligen Lieblingsbänken aus. Lassen Sie sich Zeit zum Spüren, Ruhe- und Kräfte-Tanken und ganz im Sinne Nietzsches zum Finden von wichtigen Impulsen. Wo, wenn nicht hier, wann, wenn nicht jetzt, würde er Ihnen wohl raten.



Vorderster Aussichtspunkt mit Silsersee-Kursschiff und Piz da la Margna im Hintergrund.

DURCH DEN LARETWALD INS FEXTAL

WEGBESCHREIBUNG

Dauer: 3 Stunden

Sie folgen dem mittleren Weg durch die Seewiese zum grossen Steinblock nach Crastellas, zweigen nach Bartuns Richtung Dorf ab und gelangen auf der Via da Truochs mit ihren Steinmauern in den Wald, auf den Märchenweg. Diesen beschreiten Sie bis zum Punkt 1850 mit dem grossen Grillplatz. Hier wählen Sie den Bergweg nach rechts, nach Westen, und halten bei der nächsten Gabelung nach links, bergauf. Den Crap da la Turba umgehen Sie auf seiner Ostseite. Bei Punkt 1935 zweigen Sie ab in Richtung Val Fedoz und bei der nächsten Bergwegverzweigung halten Sie nach links auf die Muotta da Güvè. Nach der berühmten Aussichtsbank «che bels mumaints» steigen Sie ab und wandern, nach rechts, nach Osten haltend, auf dem Bergweg via Güvè, Murtiröl nach Fex Crasta, wo Sie zum Abschluss Ihrer Kraftortwanderung die Kapelle Santa Margarita besuchen. Sils erreichen Sie nach einem feinen Zvieri bequem per Pferdeomnibus oder via Schluchtweg.

EINDRÜCKLICHER ERRATIKER IN WIESE

Auf halbem Weg durch die Wiese, gleich nachdem der Weg zum Seehaus von 1916 abzweigt, passieren Sie einen Steinblock von stattlicher Grösse. Er liegt direkt neben Ihrem Weg. Seine Kräfteverteilung dürfte Sie interessieren. Stehen Sie zuerst an sein vorderes Ende und danach zur höchsten Erhebung mit der gut sichtbaren Steinschichtung. Spüren Sie den Unterschied der Kräfte? **Kraftort spüren:** auf dem Weg am vorderen Steinende, das Richtung Sils Baselgia schaut. **Akuplatz spüren:** auf dem Weg bei der höchsten Erhebung. Die Akukraft spüren Sie hier von unten. Sie fühlt sich stärker an als diejenige des Kraftorts. Ob der Steinblock je genutzt wurde, kommt auf die Verlandung des Sees an. Sumpfgelände wurde kaum genutzt.

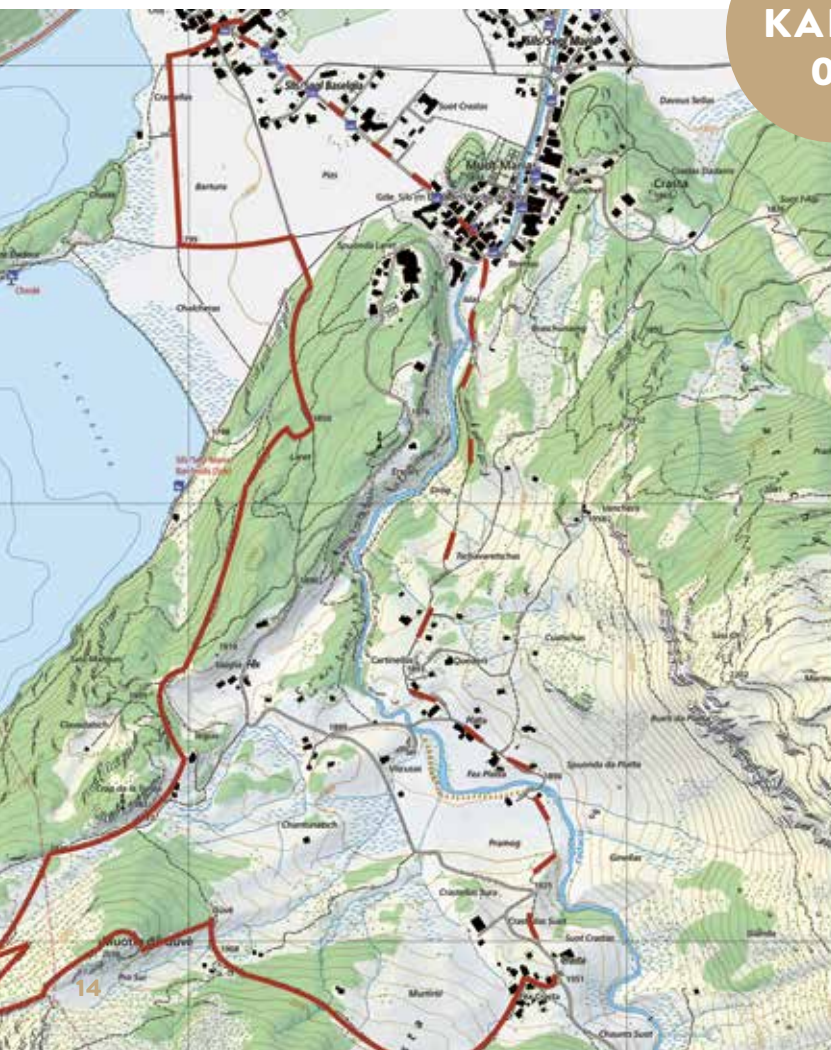


«DIE GRUBE» AUF DEM SILSER MÄRCHENWEG

Konzipiert wurde die «Senda da Gianna», der Silser Märchenweg mit seinen Holzfiguren, für Kinder ab fünf Jahren. Er liegt reizvoll im Wald von God Laret, bietet Grillstellen und schönste Aussichtspunkte. Die sechste Station heisst «Die Grube». Hier befreit die mutige Ziegenhirtin Gianna den armen Karl aus einer tiefen Grube, indem sie ihm ihren Rock entgegenhält und ihn hochzieht. Die Superkräfte, die sie damit beweist, werden an diesem Ort, der nichts Gruseliges an sich hat, unterstützt, handelt es sich bei Station sechs doch um einen Ort der Kraft. **Kraftort spüren:** auf dem Holzboden neben der Tafel.

Immer wieder fallen Ihnen auf dem malerischen Weg besonders stattliche Lärchen auf. Sie alle wachsen auf kraftvollen Plätzen. Die Kräfte finden sich im Boden, die Lärchen können sich an den starken Plätzen besonders gut entwickeln.

KARTE 02



AUSSICHTSPUNKT MIT STEINPLATTE BEIM ABZWEIGER ZUR MUOTTA DA GÜVÈ



Über Lichtungen und durch idyllisches Riedgebiet führt Sie der Bergweg um den Crap da la Turba. Wiederholt markieren Steinblöcke und vorspringende Felsen kraftvolle Plätze, so auch beim Abzweiger zur Muotta da Gùvè, dem bewaldeten Hügel, den zu besteigen sich ganz und gar lohnt. Bei der Wegverzweigung fällt Ihnen zur Seeseite hin ein kleines Wiesenplateau mit Aussicht auf. Gegen den Berg hin wird es von einem kraftvollen, liegenden Fels eingefasst. **Kraftort spüren:**

auf einer nicht bewachsenen Stelle auf dem Fels. Bewegen Sie sich ausnahmsweise neben dem Bergweg, treten Sie achtsam auf. Helfen Sie aktiv mit, die Naturjuwelle zu schützen. Neben dem Fels fällt Ihnen in der Wiese eine helle Steinplatte auf. Auch sie ist kraftvoll, die Kraftqualität ist hier jedoch eine andere. Vielleicht spüren Sie den Unterschied. **Heilkraft spüren:** auf der hellen Steinplatte.

MUOTTA DA GÜVÈ

Der Aufstieg auf die bewaldete Anhöhe ist kurz. Bestimmt sind Ihnen die Markierungen als Schneeschuhpfad aufgefallen, den Sie möglicherweise kennen. Auf der Muotta empfängt Sie eine andere Welt, Sie tauchen ein in eine Art Seelenlandschaft, idyllisch, verwunschen. Hier scheinen sich Ort und Zeit zu dehnen, hier wird die tiefe Stille hörbar und die Naturschönheit sichtbar. Um die Kräfte zu spüren, orientieren Sie sich am einfachsten an den Bänken und am roten Fels auf dem Top. Die erste Bank heisst Sie in Murtiröl willkommen. Sie markiert einen Heilplatz. **Heilkraft spüren:** auf der Bank. Geniessen Sie jeden Schritt auf dem Weg über den flachen Hügel. Meter für Meter verändert sich der Anblick. Der Lärchenwald strahlt eine heitere Leichtigkeit aus, die Grüntöne changieren, reife Beeren und Bergblumen setzen je nach Jahreszeit ihre Farbpunkte. Von der zweiten Bank, gesponsert von «Barbara und Reto» blicken Sie über das Hochplateau. Die Sponsoren haben ihre Bank gut gewählt, steht sie doch an einem belebenden Intensivakuplatz. **Intensivakuplatz spüren:** auf der Bank. Die pulsierende Kraft spüren Sie hier alternierend von oben und unten. Sie sitzen an einem äusserst kraftintensiven, bewegten Punkt inmitten



einer paradiesisch anmutenden Landschaft und Sie dürfen davon ausgehen, dass er von den Vorfahren genutzt wurde. Diese Plätze waren wichtige Kraftspender für die frühen Kulturen ohne moderne Technik. Am besten spüren Sie diese wunderbare Energie, wenn Sie ganz ruhig werden, eins mit sich und der Natur.

Die dritte Bank ist die berühmte «che bels mumaints»-Bank, bei der Sie Ihre Glücksmomente auch aufschreiben können, sollten Sie dies wollen. Die Atmosphäre hat sich verändert, der Ausblick auf See und Tal ist bezaubernd, es ist, als hätte sich ein Vorhang geöffnet. Sie kennen den Spruch, dass sich für jede sich schliessende Tür eine neue öffne. Auf dem kurzen Weg vom roten Fels zur Aussichtsbank schreiten Sie energetisch dieses Phänomen ab. Sie gewinnen Weite und Tiefe, die sich allerdings etwas schwerer anfühlt und lassen dafür die in sich geschlossene Welt der grossen Leichtigkeit zurück. Die «mumaints»-Bank bezeichnet einen Heilplatz. **Heilkraft spüren:** auf der Bank. Hier beginnt denn auch der Abstieg. Der Bergweg führt Sie zwischen hohen Lärchen, durchsetzt mit Arven, sanft hinunter nach Güvè und der Bergflanke ob Murtiröl entlang nach Fex Crasta.

Aussichtsbank mit Weitsicht



Alp bei Fex Crasta



KAPELLE SANTA MARGARETA IN FEX CRASTA

Die reformierte spätgotische Kapelle stammt wie ihre berühmten Wandmalereien aus dem späten 15. und frühen 16. Jahrhundert. Die Heilige Margareta finden Sie über dem kleinen Chorfenster. Treten Sie zum runden Abendmahlstisch unter der Mandorla und vor die berühmte Anna-Selbstdarstellung, die Sie in der evangelischen Kirche von Silvaplana wiederfinden. Der Altartisch bezeichnet einen Intensivakupplatz und damit den wohl stärksten Ort in der Kapelle. **Intensivakupkraft spüren:** beim Altartisch. Die pulsierende Kraft spüren Sie alternierend von oben und von unten. Der Mittelgang folgt einer Akulinie. **Akulinie spüren:** im Mittelgang. Auch die Kanzel bezeichnet einen starken Platz. **Kraftort spüren:** bei der Kanzel.

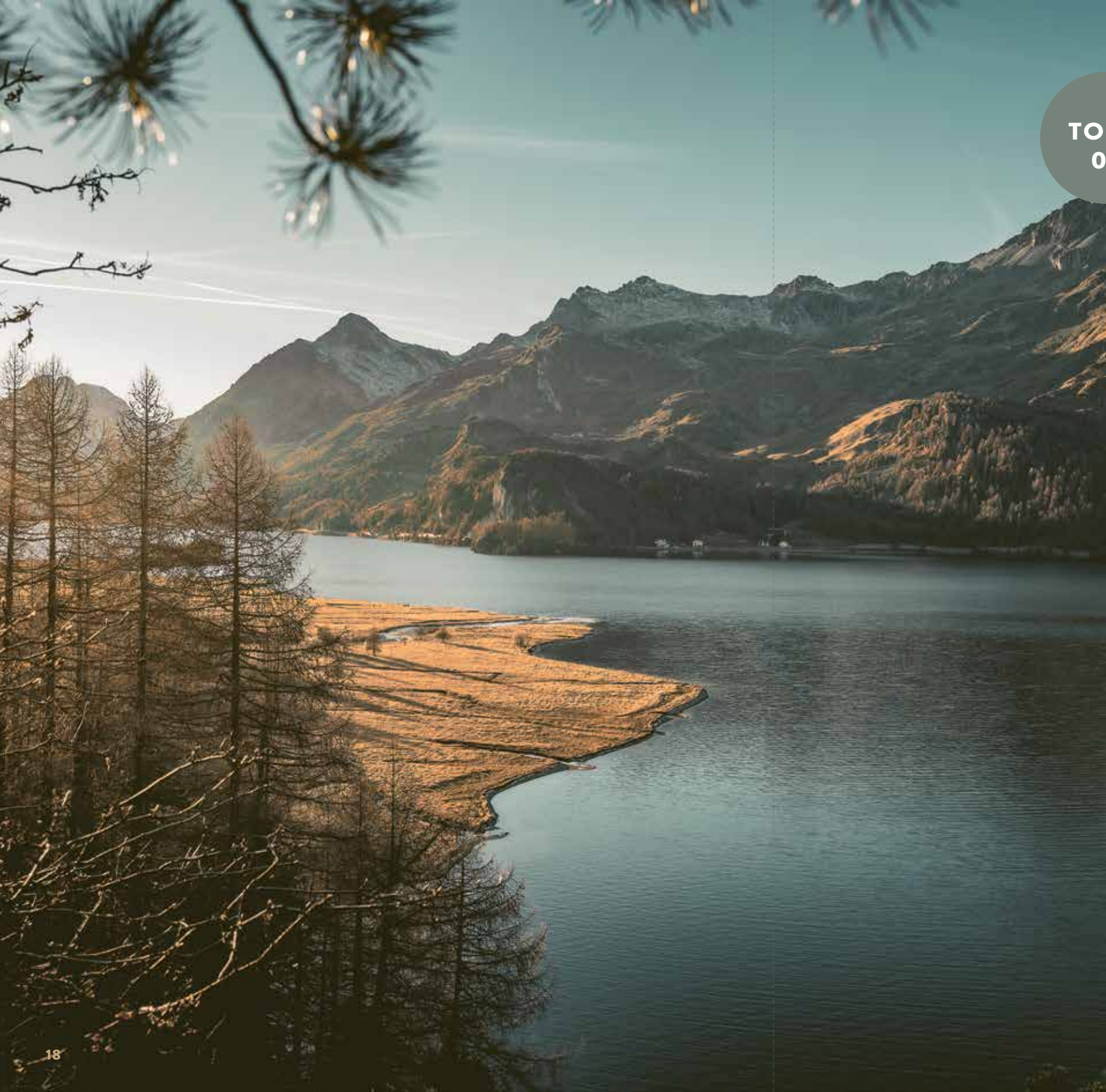
Das späte Entstehungsdatum des Gotteshauses sollte Sie nicht darüber hinwegtäuschen, dass hier ein einst wichtiger und bekannter Heiliger Platz der vorchristlichen Bevölkerung christianisiert und gleich darauf reformiert wurde. Archäologisch sind sehr frühe Nutzungen kaum zu belegen. Energetische Hinweise auf eine bereits vorrömische Nutzung legen diese jedoch nahe. Dazu passt das Patrozinium der Heiligen Margareta, hinter der sich die vorchristliche Vorstellung einer machtvollen Fruchtbarkeitsgöttin der Alpen verbirgt. Diese wurde hier wohl gepflegt, bis sie mit den ansässigen Menschen verdrängt wurde. Kennen Sie das bekannte Lied der Heiligen Margareta? Es singt davon, wie die Hüterin der blühenden Alpen vertrieben wird. Sie stehen hier aller Wahrscheinlichkeit nach an einem sehr alten, bekannten Kult-, Kultur- und Glaubensort. An solchen Plätzen entstand durch deren Nutzung und die Weiterentwicklung der eingesetzten Riten und Handlungsweisen unsere heutige Kultur. Helfen Sie mit, solche Perlen zu schützen.



HOLZBRUNNEN

Zwischen der Kapelle und der Fexer Sonne erwartet Sie zum Abschluss Ihrer Kraftortwanderung ein kraftvoller Holzbrunnen. Er bezeichnet einen Ort der Kraft. **Kraftort spüren:** beim Brunnen mit dem knorrigen Brunnenstock.

Reservieren Sie vor einem Zvierihalt Ihren Platz im Pferdeomnibus. Besser, Sie tun dies bereits vor der Wanderung, die Pferdetransporte sind beliebt.



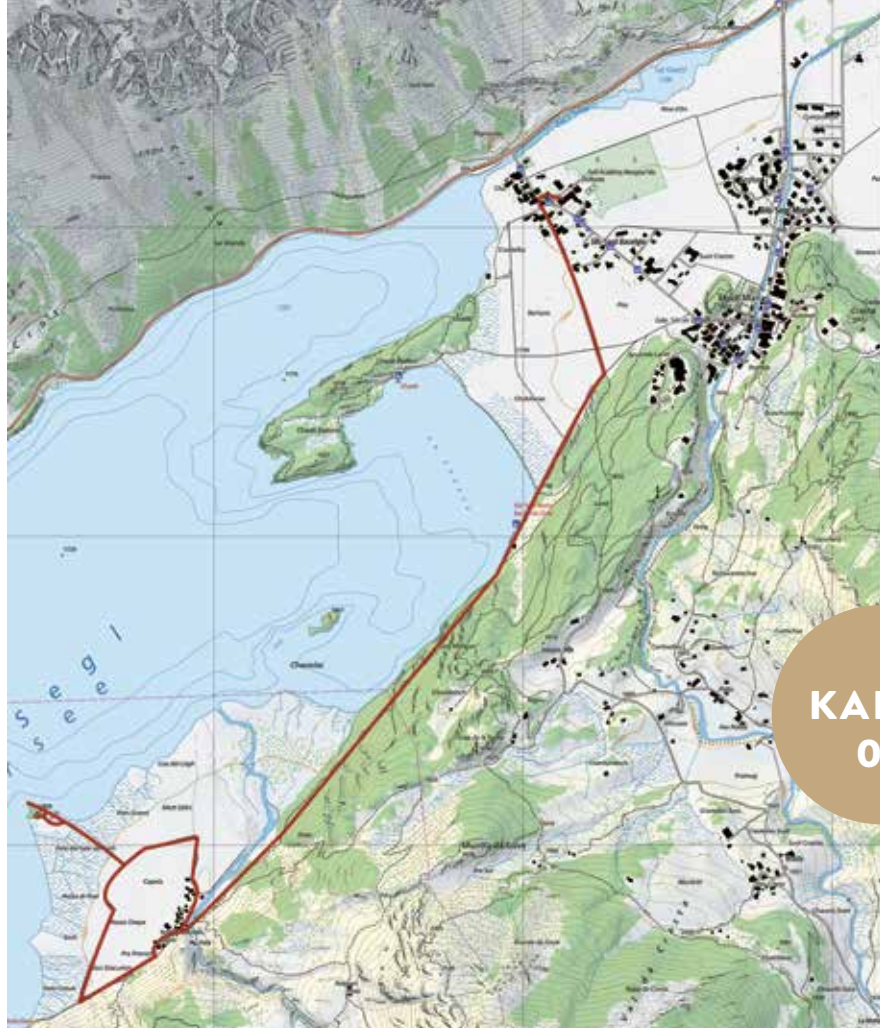
TOUR 03

DEM SEE ENTLANG NACH ISOLA

WEGBESCHREIBUNG

Dauer: 2,5 Stunden

Vom Hotel wandern Sie durch den Weg mit den Trockenmauern links und rechts, die Via da Truochs. Wussten Sie, dass Sie damit einen Verkehrsweg von nationaler Bedeutung nutzen? Es handelt sich um die alte Strasse ins Fextal. Beim Laret-Wald folgen Sie dem Uferweg durch den schönen Lärchenwald nach Isola. Das Delta des Fedozbachs hat hier eine kleine Halbinsel aufgeschüttet. Die Alpsiedlung mit dem für seine Kuchen und Polenta bekannten Restaurant liegt inmitten einer grossen Wiese. Nach dem Erkunden des Deltas, dem Besuch des «Inseli», wie die Einheimischen die Felsspitzen im See nennen, und einer gemütlichen Einkehr fahren Sie mit dem kleinen Kursschiff zurück oder geniessen nochmals ausgiebig den Uferweg.



KARTE 03

NATURJUWELE SAMMELN

Der Silsersee ist der grösste der Oberengadiner Seen. Viele halten ihn auch für den landschaftlich reizvollsten. Die Stimmungen zu jeder Tages- und Jahreszeit sind einzigartig, genau wie die Pflanzen und Steine entlang seinem Ufer. Erkunden Sie den Seeuferweg mit seinen Aussichtspunkten und das breite Delta der Aua da Fedoz. Sie fliesst von ihrem Quellgebiet unterhalb des Fadrec da Fedoz-Gletschers durch das wenig bekannte Val Fedoz. Das Delta, welches das «Inseli» mit dem Festland verbindet, gilt als Auenlandschaft von nationaler Bedeutung. Helfen Sie aktiv mit, die wertvollen Lebensräume zu schützen. Bewegen Sie sich achtsam im Gelände und lassen Sie nichts zurück.

AUSSICHTSBÄNKE ENTLANG DEM UFERWEG

Auf dem Uferweg reihen sich die Aussichtsbänke wie Perlen auf einer Schnur. Viele von ihnen lohnen den Halt. Beginnen Sie mit der Bank neben dem grossen Steinblock links des Wegs. Sponsoren sind Doris und Ruedi Meier. Sie haben sich eine Bank an einem Ort der Kraft ausgesucht. **Kraftort spüren:** auf der Meier-Bank. Die Nächste steht rechts des Wegs und kann nicht übersehen werden. Es ist diejenige neben der hohen Arve auf dem Stein. Bank und Stein markieren einen Heilort. **Heilkraft spüren:** auf der Bank bei der hohen Arve.

Die Bank von Melitta und Paul könnten Sie möglicherweise übersehen. Sie steht rechter Hand unter einem stark eingewachsenen Stein oder Fels und bezeichnet einen Kraftort. **Kraftort spüren:** auf der Melitta und Paul-Bank. Machen Sie noch einen letzten Bank-Halt bei René und beim Steinblock direkt am See. Der Erratiker markiert eine Leyline-Kreuzung. **Leyline-Kreuzung spüren:** auf dem Erratiker. Die René-Bank steht an einem Ort der Kraft. **Kraftort spüren:** auf der Bank. An diesem Punkt am Seeufer erleben Sie unterschiedliche Kräfte nahe beieinander. Eine gute Gelegenheit, diese bei Interesse miteinander zu vergleichen.

MALERISCHER WEG

Schon bald sind Sie beim Steg der höchstgelegenen Schifffahrtslinie von ganz Europa angelangt. Natürlich können Sie den Hin- oder Rückweg von oder nach Isola mit dem kleinen Kursschiff zurücklegen. Mitte Juni bis Mitte Oktober fährt es täglich. Wählen Sie den idyllischen Uferweg, führt er Sie bergauf und bergab, gibt Ausblicke auf See und Delta frei und überrascht immer wieder mit Ruheplätzen. Einige der schönsten Plätze sind kraftvoll, seien Sie neugierig, lassen Sie sich von Ihrer Intuition leiten. Und viel zu schnell kommen Sie in Isola an.



Fussweg mit
Blick ins Delta



ISOLA

Wussten Sie, dass der kleine Weiler zum Bergell gehört und früher nur als Sommeralp genutzt wurde? Und noch heute finden Sie hier in der warmen Jahreszeit mehr Tiere als Menschen. Isola hat aber auch für die Menschen einiges zu bieten. Nebst dem bodenständigen Restaurant erblicken Sie urige Holzställe. Sind Sie gegen Abend hier, können Sie zuschauen, wie die grosse Ziegenherde gemolken wird. Vorne am See entdecken Sie den

verborgenen Kleinstrand, der zum Baden lädt und noch weiter vorne die ehemalige Felsinsel mit ihrer direkten Sichtverbindung zum Sasc da Corn.

«INSELI»

Noch immer nennen die Einheimischen die Felsspitzen ganz vorne im Delta Inseli. Und genau das werden sie wohl über lange Zeit gewesen sein, bevor die Aua da Fedoz das verbindende Delta geschaffen hat. Für den Überblick über Inseli und Delta sei Ihnen der gegenüberliegende Sasc da Corn empfohlen. Blicken Sie in Richtung Sils, bemerken Sie auf etwa derselben Höhe wie das Inseli die Chaviolas-Inseln, bei denen es sich auch heute noch um Inseln handelt.

Spazieren Sie auf Isolas Rundweg durchs Delta und auf dem gut sichtbaren Trampelpfad in Richtung Felsspitze. Bevor Sie den Strand sehen, passieren Sie einen winzig kleinen Geländesattel. Seine Mitte markiert einen Akuplatz. **Akukraft spüren:** mitten auf dem Geländesattel-Weg. Die Kraft spüren Sie hier von oben. Wichtig erscheint die Felsspitze rechter Hand. Sie mündet ganz oben in einen Intensivakupunkt. **Intensivakukraft spüren:** über das Auge aufnehmen. Mit den nächsten Schritten gelangen Sie zum verborgenen Sandstrand. Bei Einheimischen und Gästen ist er beliebt zum Baden. Mögen Sie es frisch, könnte das etwas für Sie sein. Der Strandkante entlang spazieren Sie zum vorderen Inselteil. Folgen Sie dem Weg bis ganz an die Spitze. Der grosse Abschlussstein markiert einen weiteren Intensivakuplatz. **Intensivakukraft spüren:** auf dem Stein. Die pulsierende Kraft nehmen Sie alternierend von oben und von unten wahr. Geniessen Sie beim Zurückgehen auf dem grossen Steinblock, wiederum direkt am Wasser mit Blick nach Sils, Aussicht und Kraft. Das blaue Wasser, das Silser Ufer, Corvatsch und Muottas Muragl im Hintergrund bilden eine wahre Traumkulisse. **Akukraft von unten spüren:** auf dem Aussichtstein.

TOUR 04

NACH BUAIRA UND AUF DEN SASC DA CORN

WEGBESCHREIBUNG

Plaun da Lej - Buaira - Sasc da Corn - Plaun da Lej | Dauer: ca. 2 Stunden

Sils - Buaira - Sasc da Corn - Plaun da Lej | Dauer: ca. 3 Stunden

Sils - Buaira - Sasc da Corn - Sils | Dauer: ca. 5 Stunden

Plaun da Lej erreichen Sie bequem mit dem Bus, dem Auto, Parkplätze sind vorhanden, oder Mitte Juni bis Mitte Oktober mit dem Schiff ab Schiffstation Chastè. Sie können auch direkt vom Hotel zu Fuss auf der Via Engadina via Grevasalvas zum Abzweiger nach Buaira gelangen. Er liegt kurz nach der Brücke mit dem gemauerten Steinbogen. Von Plaun da Lej wandern Sie auf dem ausgeschilderten Bergweg Richtung Grevasalvas. Vor der hübschen Bogenbrücke verlassen Sie ihn nach links, nach Westen, um nach Buaira zu kommen.

Nach dem kleinen Brücklein über die Ova dal Mulin steigen Sie auf zu den imposanten Steinblöcken und direkt vor dem Maiensäss treten Sie zum mächtigen Erratiker eingangs Dorf. Spazieren Sie durch die urigen Häuser und wenden Sie ausgangs Dorf auf der Holzbrücke. Achten Sie darauf, wie sich Ihre Wahrnehmung beim Beschreiten des Wegs in der entgegengesetzten Richtung verändert. Wieder im Bergweg, wandern Sie bergab und zweigen bei der ersten Möglichkeit nach rechts, nach Südwesten, ab. Schon bald stehen Sie vor dem Wegweiser hinauf zum Sasc da Corn. Der Aufstieg ist kurz. Halten Sie bei der Verzweigung zuerst nach rechts zum Aussichtspunkt, gehen Sie dann zurück und wandern Sie entlang dem Bergweg zum höchsten Punkt, der direkt vis à vis von Isola und seinem «Inseli» in den See abfällt. Geniessen Sie die Aussicht und die Magie dieser Orte.



KARTE
04

GEHEIMTIPP

Ihre heutige Kraftortwanderung ist eine grossartige Genusswanderung fürs Auge und fürs Gemüt und zudem ein Geheimtipp abseits der grossen Wanderrouen. Bereits bei den malerischen Steinblöcken vor dem Maiensäss Buaira können Sie sich ins Spüren der Naturkräfte einstimmen. Zwischen den Holzhäusern des Sommerdorfs geniessen Sie eine unverfälschte Bergatmosphäre und auf dem Sasc da Corn, dem ebenso stotzigen wie idyllischen Felsgipfel, kommt die Magie nicht zu kurz.

ERRATIKER AM BACH UND IN DER WIESE

Entlang der Ova dal Mulin wandern Sie in Richtung Buaira und gelangen direkt am Weg, zwischen Weg und Bach, zum ersten eindrucklichen Erratiker. Er weist erhöhte, gleichzeitig auf- und abbauende Kräfte auf. **Heilkräfte spüren:** auf dem Weg neben dem Steinblock. Wenige Schritte weiter, entdecken Sie im Hang der Wiese eine grössere Anzahl überraschend grosser Steinblöcke. Warten Sie, bis Sie die kleine Brücke passiert haben und steigen Sie dann auf zu den Steinen. Was Sie hier finden, ist eine



breite, natürliche Leyline mit Heilkraft, die sich durchs Gelände schlängelt. Bereits der Erratiker am Bach lag in dieser Energiezone. Sie finden die Steine bis und mit dem grossen Block in der Mitte des Steinfelds in diesem Kraftbereich. **Heilkraft spüren:** bei den unteren und mittleren Steinen. Die oberste Reihe liegt ausserhalb der Linie, hat aber ebenfalls viel Kraft. **Kraftort spüren:** bei einem der oberen Erratiker. Seit wann die Steinblöcke hier liegen und ob sie je von den Vorfahren genutzt wurden, bleibt ihr Geheimnis. Der Platz wäre geeignet für ein sehr frühes Hospital. Auch wenn Sie sich das heute kaum mehr vorstellen können, nutzten die Ahnen solche Kraftkonstellationen zum Heilen körperlicher und überraschend früh auch bereits seelischer Gebrechen. Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Buch „Liebesbriefe aus der Steinzeit“ von A. Fischbacher (siehe Quellenangaben Seite 31).



BUAIRA



Eingangs des kleinen Maiensäss' begrüsst Sie rechter Hand ein stattlicher Steinblock. Auch er hat einen kraftvollen Standort.

Kraftort spüren: vor dem Erratiker. Stehen Sie auch auf den kleinen Stein rechts davor. Spüren Sie den Unterschied? Der kleine Stein markiert einen Akuplatz und verfügt über viel höhere Kräfte von anderer Qualität.

Akuplatz spüren: auf dem kleinen Stein vor dem Erratiker. Die feine, ausgeglichene Kraft spüren Sie hier von unten.

Spazieren Sie durch das hübsche Sommerdorf und stellen Sie sich das frühere Leben als Halbnomaden vor, im Sommer im Maiensäss, im Winter weiter unten im Dorf. In diesem Zusammenhang fühlt sich das moderne Homeoffice, das gerne auch aus den Berggebieten betrieben wird, nicht mehr so neu an. Wenden Sie auf der Holzbrücke ausgangs Dorf, verweilen Sie zuerst einen Moment und spüren Sie der Kraft des Fliesswassers nach. **Kraftort spüren:** auf der Holzbrücke. Wandern Sie den kurzen Weg zurück zum Bergweg und verlassen Sie diesen, bergab, bei der ersten Möglichkeit.

SASC DA CORN

Der Aufstieg auf den Sasc da Corn ist kurz und einfach. Halten Sie zuerst nach rechts zum ersten Aussichtspunkt. Geniessen Sie in Ruhe die Aussicht, hier haben Sie den Überblick. Kraft finden Sie auf den Bänken und beim Steinblock rechter Hand. **Kraftort spüren:** auf den Bänken und beim Stein. Wenn Sie mögen und trittsicher sind, können Sie sich vorsichtig und achtsam durchs Gelände bewegen. Gehen Sie dabei kein Risiko ein, die Felswand unter Ihnen ragt immerhin steil nach oben. Faszinierend sieht sich die ausgedehnte Karstplatte an. **Kraftort spüren:** auf der Karstplatte. Etwas weiter unten entdecken Sie einen grösseren, rundlichen Steinblock, der in Bezug zu einem tieferliegenden Schalenstein steht. Sie dürfen davon ausgehen, dass diese Steine exakt gestellt und genutzt wurden. Der grössere Erratiker steht an einem Intensivkultplatz. Die ausgeglichene, intensive Kraft spüren Sie neben dem Steinblock, und zwar alternierend von oben und von unten. Lassen Sie sich Zeit zum Spüren, vielleicht können Sie die Bewegungen der Kraft nachvollziehen? Eine Kraftlinie verbindet den Kultstein mit dem Schalenstein, der auf einem Heilplatz steht. **Heilkraft spüren:** beim Schalenstein.

Zurück auf dem Aussichtspunkt steigen Sie den kurzen Weg bis zur Verzweigung der Trampelpfade ab und halten nach rechts, nach Nordosten. Malerisch bewegt sich der Bergweg auf und ab, nach links und nach rechts durch den lichten Lärchen-Arvenwald. Und plötzlich treten Sie aus den Bäumen und die Sicht weitet sich. Auf dem kleinen Steingupf, der Weg führt Sie zwischen zwei Steinblöcken durch, der seeseitige trägt das Bergwegzeichen, bleiben Sie einen Moment stehen. **Kraftort spüren:** zwischen den beiden Steinen. Dann treten Sie auf den dereinst wichtigen Platz mit direkter Sicht nach Isola und auf das «Inseli». Die beiden Plätze dies- und jenseits des Sees sind energetisch miteinander verbunden. Auf den Steinen vor der Top-Aussicht finden Sie einen Intensivheilplatz. **Intensivheilkraft spüren:** auf den Steinen vor der Aussicht.

Sicht von Sasc da Corn nach Isola und den Silsersee



WAS SIND ORTE DER KRAFT?

Orte der Kraft sind natürliche Energiezonen, die sich durch Ihre Intensität deutlich von ihrer Umgebung abheben. Sowohl die Stärke der Naturkräfte als auch die Kraftqualität kann von- einander abweichen. Allen gemeinsam ist: sie geben Ihrem Körper Kraft ab, da sich dieser den Umgebungsenergien anpasst. Je nach Kraftintensität und -qualität werden sie anders benannt und fühlen sich anders an. Da sich Vorkommnisse und Handlungen energetisch im Ortsgedächtnis abspeichern, sind Sie gut beraten, Plätze und Linien auf ihre aufbauende Wirkung zu prüfen, bevor Sie sich darauf stärken. Im Innen- und Aussenraum des Parkhotels Margna sind die Kräfte geprüft und gut verträglich, ebenfalls auf den Plätzen der vorgeschla- genen Kraftortrundgänge.

Möchten Sie sich detaillierter mit den Kraftplätzen befassen?
In diesem Falle finden Sie einige der vorkommenden Kraftarten kurz vorgestellt.

Kraftort

Ein Kraftort ist eine natürliche Energiezone, die sich in ihrer Intensität (M) von ihrer Um- gebung deutlich abhebt. Die Kraftqualität zeichnet sich durch aufbauende energetische Aspekte (+) aus. Das bedeutet, dass der Kraftort lebenden Systemen lebensförderliche Kraft abgibt, Menschen und Tiere können sich auf ihm stärken, Pflanzen wachsen üppig.

Heilplatz

Die natürliche Energiezone des Heilplatzes hebt sich durch dieselbe Intensität (M) von ihrer Umgebung ab wie der Kraftort. Der Unterschied liegt in der Kraftqualität. Der Heilplatz gibt lebenden Systemen gleichzeitig rechts- und linksdrehende (r/l) sowie auf- und abbauende Kräfte (+-) ab. Auf diese Weise kann ein Organismus, der aus seiner Balance gefallen ist, wieder zu seinem Gleichgewicht zurückfinden, seine Heilung wird unterstützt. Der Heilungs- prozess benötigt Zeit und regelmässiges Aufsuchen des Heilplatzes.

Akuplatz

Die natürliche Energiezone des Akuplatzes hebt sich durch ausserordentliche Intensität (XXL) von seiner Umgebung ab. Qualitativ zeichnet er sich durch ausgeglichene energe- tische Aspekte (=) aus. Seine Kräfte sind entweder rechtsdrehend (r), Sie spüren sie von unten oder linksdrehend (l), Sie spüren sie von oben. Das bedeutet, dass der linksdrehende Akuplatz von den Vorfahren eher als Ruheplatz genutzt wurde, wohingegen der rechtsdre- hende oft der Kraftverstärkung anderer Plätze diene.

Intensivakuplatz

Ein Intensivakuplatz ist eine natürliche Energiezone, die sich von ihrer Umgebung durch extreme Krafterhöhung (XXXL) abhebt. Qualitativ zeichnet sie sich durch pulsierende energetische Aspekte aus. Die pulsierenden Kräfte alternieren von rechtsdrehend (r), die Kraft spüren Sie von unten, zu linksdrehend, die Kraft spüren Sie von oben (l), und pulsieren gleichzeitig zwischen auf- und abbauend (++ bis --).

Kraftlinie, Steinader

Kraftlinien bestehen aus künstlich gelegten Steinadern. Diese erzeugen linear verlaufende, längsdrehende Kraftfelder. Intensität und Qualität ihrer Kraft sind vergleichbar mit derjeni- gen eines Kraftorts (M+). In der Regel datieren die Kraftlinien in die Jungsteinzeit. Vermut- lich haben die Ahnen mit den Steinadern, die sie auch zu Spiralen und Sternen verdichten konnten, dort Verbindungen und Kraftfelder geschaffen, wo sie sie trotz Fehlen einer Leyline gebraucht haben. Entdeckt wurden die künstlichen Kraftlinien im letzten Jahrhundert durch Gerhard Pirchl (1942-2013).

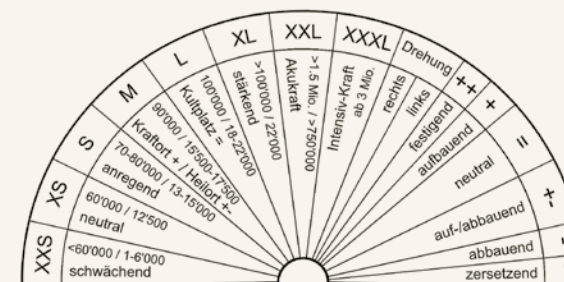
Leyline

Eine Leyline ist eine natürliche Energiezone in der Stärke eines Kraftorts (M+), seltener eines Heilorts (M+-), die sich ondulierend durchs Gelände zieht. Über weite Strecken kann sie geradeaus laufen, sie kann sich aber auch dem Geländeverlauf anpassen, Bogen schlagen und dies vertikal und horizontal. Zudem kann sie sich verbreitern und verschmälern und auch immer wieder etwas verändern. Die Leyline ist eine dynamische, bewegliche Kraft. Entdeckt wurde ihre Existenz 1920 durch den britische Hobby-Archäologe Alfred Watkins (1855- 1935). Allerdings hat er noch nicht zwischen Leyline und Kraftlinie unterschieden.

Erhöhung der Boviswerte

«Seit 1980 ist zu beobachten, dass sich die vibratorischen Werte erhöhen, parallel zur Erwär- mung der Atmosphäre» (Merz, 1999, S. 23), beschrieb Blanche Merz ihre Beobachtungen. Was damals im kleinen Rahmen bereits feststellbar war, prägt den heutigen Alltag im grossen Stil. Die Intensität der natürlichen Kräfte nahm in den letzten Jahren stetig und im Moment gar sprunghaft zu. Hat Blanche Merz für einen Ort der Kraft noch einen Schlüsselwert von 15'500 Boviseinheiten gefunden, liegt dieser momentan bei etwa 90'000 Einheiten, Tendenz steigend. Eine Anpassung der Bovistabelle drängte sich auf. Entscheidender als der exakte Wert auf die Kommastelle ist der Sektor der Intensität. Dieser beantwortet die Frage: ist es ein Kraftort oder nicht. Was neu dazugekommen ist, ist das Wissen über die Kraftquali- tät des Platzes. Diese liegt beim Kraftort zwingend im aufbauenden Bereich. Allein mit dem Feststellen der Boviswerte ist es nicht mehr getan.

Aktualisierte Bovistabelle FKS



ANDREA FISCHBACHER



Schon früh entdeckte die Literatur- und Religionswissenschaftlerin ihre Neigung zu alten Kultur- und Glaubensplätzen und ihre Affinität zu Kraftorten und Naturenergien. Von Blanche Merz (1919-2002), der Geobiologin und Entdeckerin erster Schweizer Kraftorte, liess sie sich ausbilden. Als Leiterin der Forschungsstelle Kraft- und Kulturorte Schweiz führt sie unter Einbezug neuester Forschungsergebnisse Merz' Werk weiter. Andrea Fischbacher ist eine profunde Kennerin der Kulturforschung. Gerne befasst sie sich mit den kulturellen Einflüssen auf die Gegenwart. Nebst Publikationen zu Orten der Kraft erschienen von ihr «Dölf Ogis Lieblingsorte», eine Hommage an den beliebten Altbundesrat, «Liebesbriefe aus der Steinzeit», eine frühe Kulturgeschichte der Schweiz, die sich im «Grossen Voynich-Rätsel» ins Mittelalter der Habsburger und jungen Eidgenossen verlagert. Im Oberengadin ist eine Einführung in kraftvolle Naturdenkmäler und alte Glaubensplätze geplant.

QUELLEN

- Clavuot, O.** (29.11.2011). Sils im Engadin/Segl. In: Historisches Lexikon der Schweiz (HLS). Online: <https://hls-dhs-dss.ch/de/articles/001545/2011-11-29/>, konsultiert am 11.10.24.
- Dorsch, L., Seifert-Uherkovich, L.** (2005). Kunstführer durch die Schweiz. Band 2. Bern: Gesellschaft für Schweizerische Kunstgeschichte, S. 221f.
- Fischbacher, A.** (2021). Liebesbriefe aus der Steinzeit. Thun: Weber, S. 24f.
- Lindon-Iten, M.L., Steinexpertin Walchwil.** (2024). Mündliche Quelle.
- Merz, B.** (1998). Orte der Kraft in der Schweiz. Aarau: AT.
- Pirchl, G.** (2007). Geheimnis Aderstern. Wien/Bozen: Folio.
- Poeschel, E.** (1940). Die Kunstdenkmäler des Kantons Graubünden. Band 3. Basel: Birkhäuser, S. 408.
- Watkins, A.** (1922). Early British trackways, moats, mounds, camps, and sites. Hereford: The Watkins Me-ter Company.
- WWF. Factsheet.** WWF Gewässerperle Aua da Fedoz (GR). Onlien: [wwf.ch/sites/default/files/doc-2019-06/2018-03-59_Aua da_Fedwoz_Factsheet.pdf](http://wwf.ch/sites/default/files/doc-2019-06/2018-03-59_Aua_da_Fedwoz_Factsheet.pdf), konsultiert am 10.10.24.

Quellenangaben Kartenausschnitte

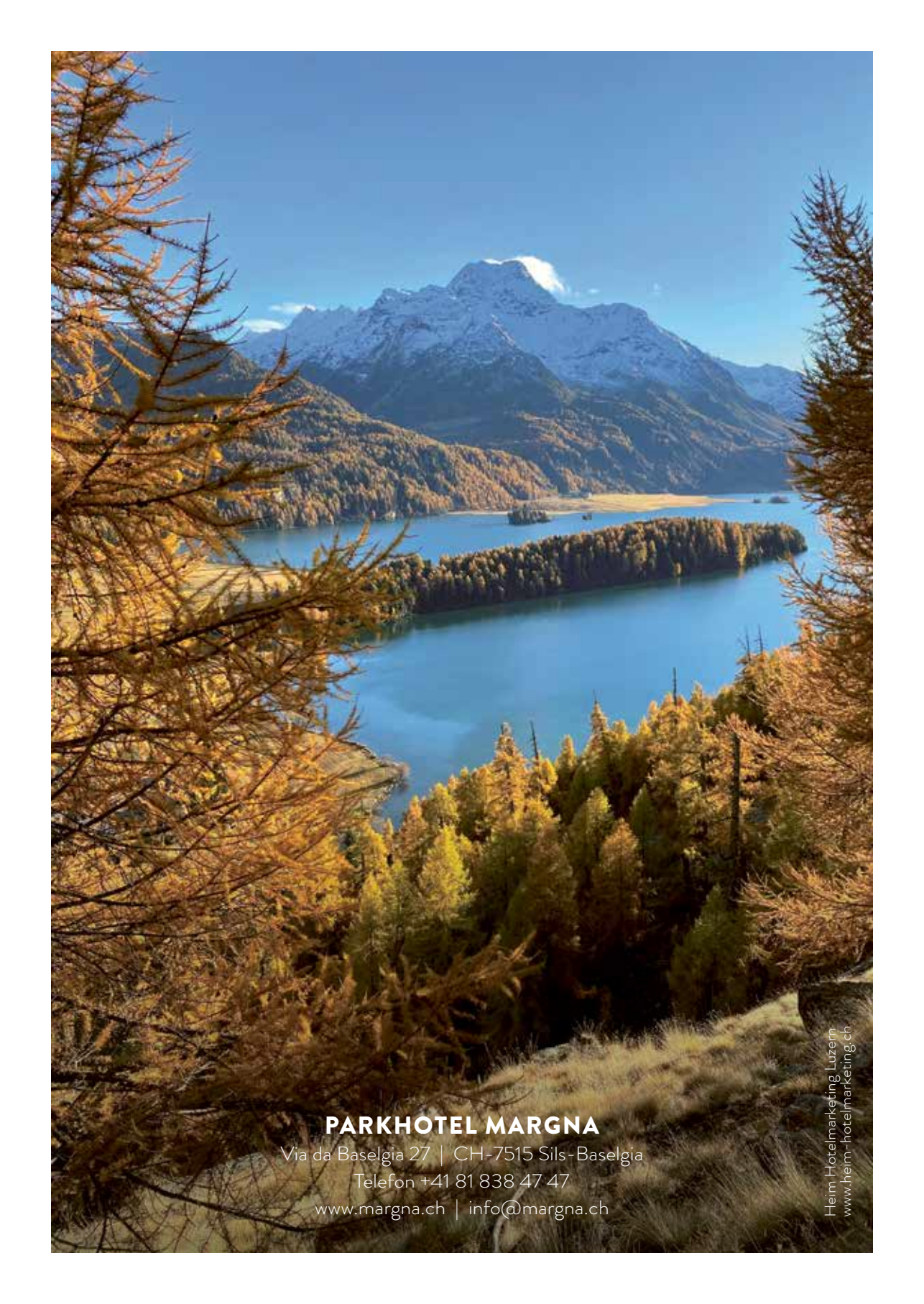
Bundesamt für Landestopografie

Alle Angaben in diesem Magazin wurden von der Autorin nach bestem Wissen und Gewissen erstellt, sind jedoch ohne Gewähr. Autorin, Hotel sowie Heim Hotelmarketing können keine Verantwortung für etwaige Unstimmigkeiten übernehmen.

Tragen Sie Sorge zu sich und den anderen. Gehen Sie keine Risiken ein und geben Sie der Sicherheit stets den Vortritt.

Siehe auch www.schweizer-wanderwege.ch/de/wandern/vorbereiten

Fotos: Luzi Seiler
Gedruckt im Frühling 2025 bei Gammeter Media, St. Moritz

A scenic view of a lake surrounded by autumn-colored trees and snow-capped mountains. The foreground is filled with trees in shades of yellow and orange. The lake is a deep blue, and the mountains in the background are covered in snow under a clear blue sky.

PARKHOTEL MARGNA

Via da Baselgia 27 | CH-7515 Sils-Baselgia

Telefon +41 81 838 47 47

www.margna.ch | info@margna.ch

Heim Hotelmarketing Luzern
www.heim-hotelmarketing.ch