



Der Mental-Health-Teamtag kombiniert einen Workshop zu mentaler Gesundheit mit einem Gruppenerlebnis in der Region. (Foto: Andrea Badrutt, Chur)

Als Team zu mentaler Gesundheit

Sophia Bartolomei//In den Destinationen Chur, Viamala und Arosa Lenzerheide ist das Angebot bereits bekannt – neu gibt es den Mental-Health-Teamtag auch im Unterengadin.

Bei diesem Teamausflug der etwas anderen Art wird ein Workshop zu mentaler Gesundheit mit einer Freizeitaktivität in der Region kombiniert. Die Workshops zu den Themen Work-Life-Balance, Waldbaden und chronischem Stress im Alltag werden von den erfahrenen Referentinnen der Clinica Curativa durchgeführt. Der Teamtag soll aber nicht nur lehrreich sein und die mentale Gesundheit präventiv unterstützen, sondern auch das Team noch stärker zusammenschweissen. Hierfür bieten sich unter anderem eine geführte Wanderung durch den Schweizerischen National-

park, eine Rafting-Tour auf dem Inn oder eine Dorfführung durch das malerische Scuol an. Durch die freie Wahl des Workshop-Themas und der Freizeitaktivität lässt sich der Teamausflug ganz nach den individuellen Bedürfnissen gestalten. Teams, die länger bleiben möchten, können den Mental-Health-Teamtag auch mit Übernachtung buchen.

Das Angebot richtet sich an alle Teams, die sich gemeinsam dem sehr aktuellen Thema der mentalen Gesundheit widmen und sowohl im Privatleben als auch im Arbeitsalltag von den wertvollen Inputs der

Referentinnen profitieren möchten. Mit ihrer unberührten Natur, der intakten romanischen Kultur und den natürlichen Mineralquellen bietet die Umgebung um Scuol ein spannendes Kontrastprogramm zum Büroalltag.

Das Beste daran: Die Organisation des Programms wird vom Team der Gäste-Information Scuol übernommen – ein Rundum-sorglos-Paket. Einzig das Anfrageformular ist vorab auszufüllen und dann heisst es nur noch: ankommen und geniessen.

Weitere Informationen zum Teamtag finden sich unter engadin.com/teamtag.