



## Himmlicher Bewegungsparcours im Paradiesweg 1

Die ehemalige Pilgerherberge des Klosters Mariastein aus dem 17. Jahrhundert wurde Anfang der 90er Jahre modernisiert und an die heutigen Bedürfnissen angepasst. Der moderne, eigenwillig gestaltete Erweiterungsbau ist mit einer Lichtbrücke mit dem nachhaltig renovierten Altbau verbunden – eine gelungene Kombination von Alt und Neu. Wellnessangebote sowie Therapieräume laden hier zum Entspannen ein. Der Weg zum playfit Bewegungsparcours in der prächtigen Parkanlage führt über einen moosbewachsenen Weg, gesäumt mit großen und alten Bäumen.

Zur Besinnung tragen sowohl der geistliche Charakter des außergewöhnlichen Wallfahrtortes als auch die gute Luft und die landschaftlichen Reize von Mariastein bei. Der schöne Park des Kurhauses Kreuz mit dem alten und großen Baumbestand, der Kräutergarten und die reizvolle Landschaft des Jura sind Quellen der „Wellness für Körper und Seele“. Hier suchen Menschen verschiedenen Alters Erholung. Regelmäßig bieten Pfarreien aus der ganzen Schweiz hier Ferien für ältere Menschen an. „Mir ist aufgefallen, dass einige unserer Gäste sich nur noch wenig bewegen, obwohl ihnen gerade das sehr gut tun würde“, sagt Sr. Claire- Marie Essig, die Leiterin des Hauses. Als sie vor einigen Jahren von den Bewegungsparcours für Senioren erfuhr, wusste sie sofort, dass dieses ein attraktives Angebot fürs Kurhaus wäre. Im Herbst 2011 war es dann soweit: die ersten outdoor-fitness Geräte wurden feierlich eingeweiht. Mittlerweile wurde der Parcours um ein weiteres playfit Gerät ergänzt.

Der Weg zum playfit Bewegungsparcours in der prächtigen Parkanlage führt über einen moosbewachsenen Weg, gesäumt mit großen und alten Bäumen. „Die Geräte sind bei den Gästen sehr beliebt und werden rege gebraucht, auch von jüngeren Personen“, erzählt Sr. Marie-Claire begeistert. „Gemeinschaftserlebnisse tragen zur Gesundheit bei. Unsere playfit Geräte sollen gebraucht werden“, betont sie und freut sich, wenn Senioren-Turngruppen oder andere Gruppen sich für einen Besuch des Bewegungsparcours anmelden.

Wenn die Zeit es zulässt, gehen die Schwestern selbst auch gerne an die Geräte, einige sogar täglich. Es wird massiert, es wird gedreht und sanft gedehnt – das Alter spielt hier keine Rolle, denn die Schwestern decken die Altersspanne zwi-

schen Anfang 40 und Mitte 90 ab. Ob man die Geräte alleine nutzt und dabei die wunderschöne Parkanlage genießt oder in Gesellschaft ein Pläuschchen hält – das körperliche und geistige Wohl ist garantiert.

Die formschönen playfit-Geräte dienen verblüffend einfach und spielerisch der Stärkung von Kreislauf, Beweglichkeit, Koordination und der Lockerung von Muskeln. Die Massage von Akupunkturpunkten an Handflächen, Beinen und Rücken wirkt entspannend, schenkt Ruhe und Kraft.

Beim Schultertrainer sind die kreisrunden Massagedrehscheiben so angebracht, damit sie auch von Menschen im Rollstuhl benutzt werden können.

Auf dem Beintrainer lässt es sich gut schwingen – sogar in Schwestertracht. Der Beweglichkeitstrainer sorgt nicht nur für gute Laune, sondern belebt den ganzen Körper. Der Rückentrainer ist gut fürs Kreuz und erfreut sich bester Gesellschaft.

Ein Besuch lohnt sich auf jeden Fall. Bei schönem Wetter stehen sogar Tisch und Stühle im Park bereit, an den man den täglich frisch gebackenen Kuchen der Schwestern genießen kann. ■

Die außergewöhnliche Kombination von Natur- und Bewegungserlebnis in besinnlichem und religiösem Ambiente mit Kaffee und Kuchen findet man:  
Kurhaus Kreuz | Paradiesweg 1 | CH – 4115 Mariastein.  
Tel: 061 735 1212.

TM / Renate Zeumer (Playfit)  
Fotos: Playfit



## Heavenly Exercise Trail at Paradiesweg 1

*The former pilgrim's hostel at Mariastein Abbey dating back to the 17th Century was renovated at the start of the 1990s and adapted to be able to meet current demands. The modern, uniquely designed extension is joined to the old monastery, which has been renovated to be more sustainable, by a light bridge. It is a successful combination of old and new. A range of wellness packages as well as therapy rooms invite you to relax. The way to the Playfit exercise trail in the majestic park grounds leads you over a moss-covered path, littered with large, old trees.*

**T**he spiritual character of the extraordinary pilgrimage site as well as the fresh air and the visual delights of Mariastein all contribute to making it an ideal place for reflection. The beautiful park at Kurhaus Kreuz with its large collection of old trees, herb garden and enchanting landscape of the Jura mountain range are the sources of the "Wellness for body and soul". People from all age groups come here to recuperate. Parishes throughout Switzerland regularly offer holidays for older age groups. "I noticed how some of our guests partook in very little exercise, even though it would have been beneficial to them", said Sister Claire-Marie Essig, head of the hostel. When she first

learned of the exercise trail several years ago, she knew immediately that this would be an appealing attraction for the Kurhaus. During the autumn of 2011 the moment finally arrived: the first pieces of outdoor fitness equipment were formally opened. Since then another Playfit appliance has been installed.

The way to the Playfit exercise trail in the majestic park grounds leads you over a moss-covered path, littered with large, old trees. Sister Marie-Claire enthuses about how "The equipment is very popular with the guests and is frequently used, by younger visitors, too." She emphasised that "communal experiences contribute to good health. Our Playfit equipment is there to be used", and she is happy when pensioners' exercise groups or other groups register to use the exercise trail.

If time permits, the sisters also use the equipment, some of them even on a daily basis. They use it to massage, to spin and to stretch gently – age is not an issue here as the sisters range in age between early 40s to mid-90s. Whether you use the equipment on your own while enjoying the beautiful park grounds or in company while having a chat – your physical and spiritual wellbeing is guaranteed.

The beautifully designed Playfit equipment surprises in the way it serves to strengthen the circulation, flexibility, co-ordination and helps loosen the muscles, all in a simple and playful manner.

When it comes to training the shoulders the circular massage wheels are mounted in such a way that they can also be used by those confined to wheelchairs. The leg trainer lets you swing your legs right out – even if you're wearing a sister's habit.

The flexibility trainer works to improve not only your mood but your whole body, too. The back trainer is good for the lower back, and enjoys the best of company.

It's certainly worth a visit in any case. When the weather is nice there is even a table and chairs put out in the park where you can enjoy the sisters' freshly baked cakes. ■

*The extraordinary combination of nature and exercise experience in thought-provoking surroundings with coffee and cakes can be found at: Kurhaus Kreuz | Paradiesweg 1  
CH – 4115 Mariastein | Tel: 061 735 1212.*

TM / Renate Zeumer (Playfit) /// Photos: Playfit