



WINTER GENIESSSEN

Indoor & Outdoor -
Die kalte Jahreszeit
bietet viel.



RAIFFEISEN
Nidwalden

*Hä-
isch-
guad*

NEU:
Raiffeisen
Ski Discovery
by Magic Pass

**MEMBER
PLUS**

Tageskarten mit bis zu 40% Rabatt.

Als Raiffeisen-Mitglied mit MemberPlus-
Status erhalten Sie die Tageskarten
mit bis zu 40% Rabatt.

raiffeisen.ch/winter

swi^zerland

BERGGASTHAUS NIEDERBAUEN

KULINARIK AUF 1575 M.Ü.M

MONTAG UND DIENSTAG RUHETAG

*Fondueabend
jeden Freitag im Winter*

3-Gang-Käsefondue CHF 65.00
3-Gang-Fleischfondue CHF 79.00
mit Bahnfahrt

www.berggasthaus-niederbauen.ch
info@berggasthaus-niederbauen.ch



Betriebs-
FERIEN
17.11. - 25.12.25





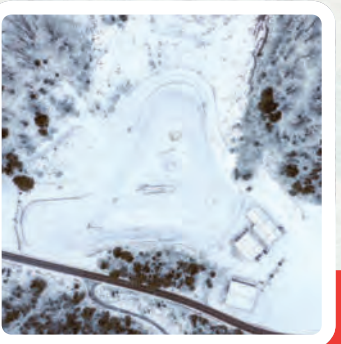
Drivingcenter EVENTSEELISBERG

Winter-Angebote



WIR HABEN GENAU DAS RICHTIGE FÜR DICH!

- Sind Ihre Fahrkenntnisse auf dem neuesten Stand?
- Möchten Sie durch Erleben und Erfahren Lernen und dabei Spass haben?
- Suchen Sie ein schönes Eventlokal für Ihre Weihnachtsfeier?



SCAN ME!



EISIGE ERFRISCHUNG: WINTERBADEN

Wenn andere den Schal enger ziehen, stürzen sich Mutige in eiskaltes Wasser: Winterbaden liegt voll im Trend. Was früher als skurrile Mutprobe galt, wird heute als achtsames Ritual und wohlthuende Herausforderung gefeiert. Doch was macht den Reiz aus, sich freiwillig in ein paar Grad kaltes Wasser zu begeben?

Der Gedanke, bei frostigen Temperaturen in einen See zu steigen, löst bei vielen erst einmal Schaudern aus. Doch wer es wagt, erlebt ein unvergleichliches Gefühl: Nach dem Kälteschock prickelt die Haut, der Atem geht schneller und ein intensives Kribbeln durchströmt den Körper. Binnen Sekunden wird der Organismus in Alarmbereitschaft versetzt – Adrenalin schießt durch die Adern, das Herz pumpt kräftiger und die Sinne werden messerscharf. Dieser «Kältekick» sorgt nicht nur für Glücksgefühle, sondern trainiert auch Kreislauf und Immunsystem. Viele Winterbadefans berichten, dass sie seltener erkältet sind und sich mental stärker fühlen. Die regelmässige Kälteexposition soll die Durchblutung anregen und Entzündungen hemmen. Auch Stress scheint im kalten Wasser zu schmelzen: Der Körper lernt, ruhig zu atmen und den Moment zu akzeptieren – eine Form der Meditation, die innere Ruhe und Selbstvertrauen fördert. Kein Wunder, dass das Winterbaden in Zeiten von Hektik und digitaler Dauerpräsenz als Gegenpol zu unserem schnellen Alltag gilt.

Immer mehr Menschen sind begeistert

Eine, die sich jetzt schon auf die kalten Temperaturen freut, ist Renate Odermatt. Seit dem Winter 2021 / 2022 ist sie eine begeisterte Anhängerin des Winterbadens, vorzugsweise am Buochser Aawasseregg oder im Sarner See: «Ich bin immer wieder fasziniert, was die Kälte mit mir anstellt. Nach ein paar Minuten im See fühle ich mich geerdet, mein Kopf ist klar, Glückshormone werden ausgeschüttet und ich bin einfach motiviert. Kurz: Ich fühle mich fit und glücklich!» Dass sie den See quasi vor der Haustür hat und so ohne langem Weg ihrem Hobby nachgehen kann, dafür ist Renate sehr dankbar.

Doch Vorsicht: Winterbaden ist kein Sport für Unvorbereitete. Wer es ausprobieren möchte, sollte gesund sein und sich langsam herantasten. Im Zweifel sollte man sich vom Arzt einmal durchchecken lassen. Wichtig ist ausserdem, den Körper nicht zu überfordern. Als Faustregel gilt: Maximal so viele Minuten im Wasser bleiben, wie dessen Temperatur in Grad Celsius beträgt. Mütze, Handschuhe und warme Kleidung zum schnellen Aufwärmen danach sind Pflicht. Zudem sollte man sich nie alleine ins kalte Nass begeben oder den Kopf untertauchen!

Bei einem erfolgreichen Einstieg ins Winterbaden kann ein Kälte-Coach helfen (z. B. Eveline Immersi, www.gluecksorientiert.ch) oder ein Kälte-Workshop wie der des SUP Points in Buochs. In vielen Gegenden entstehen mittlerweile Winterbadegruppen, die sich regelmässig treffen – so auch am Vierwaldstättersee. Auf www.kaeltenetzwerk.ch finden sich u. a. Winterschwimmgruppen in Buochs und Hergiswil, denen man sich anschliessen kann. Auch ein Blick über die Kantonsgrenze lohnt sich:

Der Verein KÄLTENETZWERK Brunnen organisiert am 15. November 2025 das «Tell-Winterschwimmen» mit spannenden Vorträgen, Workshops u. a. «Einführung in das achtsame Winterbaden», Kälte-Wandern und Eis-Messe.

Ein Erlebnis für Körper und Seele

Gemeinsam macht das Eintauchen gleich doppelt Spass und der Teamgeist hilft, den «inneren Schweinehund» zu besiegen. Manchmal begleitet Musik, ein Lagerfeuer oder ein warmer Tee das Baderlebnis. Die Gemeinschaft ist dabei ebenso wichtig wie das Bad selbst: Wer gemeinsam friert und lacht, fühlt sich verbunden – ein Gefühl, das lange anhält, wenn die Haut schon längst wieder warm ist. Winterbaden ist mehr als ein Trend. Es ist ein Erlebnis für Körper und Seele, eine Einladung, die Komfortzone zu verlassen und die eigene Stärke zu entdecken. Das kalte Wasser lehrt Achtsamkeit, Mut und Lebensfreude – und zeigt, dass wahre Wärme manchmal dort entsteht, wo man sie am wenigsten erwartet: mitten in der Kälte.

Sonja Press



Bei Renate Odermatt fängt der Badespass bei tiefen Temperaturen erst so richtig an.



FAHRPLAN NOVEMBER



brunni
engelberg

Start
Wintersaison
6. Dezember 2025

Reduzierte Öffnungszeiten 3. November bis 23. November 2025

Mittwoch bis Sonntag, 8.20 bis 17.00 Uhr geöffnet

www.brunni.ch | 041 639 60 60

SCHNEESPORT JETZT ABER RICHTIG!

Ski- und Snowboardkurse für Kinder
an fünf Samstagen im Januar und
Februar 2025

ORT

Klewenalp oder Stockhütte

ZEIT

10.00 - 12.00 Uhr oder 13.30 - 15.30 Uhr

DATEN

Samstag

10. / 17. / 24. / 31.01. und 07.02.2026

Verschiebedatum: 28.02.2026

PREIS

Fr. 305.- inkl. Tageskarten (für Kinder ab 10 Jahren)

Kinder unter 10 Jahren fahren gratis

Fr. 180.- ohne Tageskarten / Preis wie im letzten Jahr

ANMELDESCHLUSS

21.12.2025

INFOS UND ANMELDUNG

www.sssklewenalp-stockhuette.ch

skischule@klewenalp.ch / 079 439 19 55

WEITERE INFORMATIONEN UND BUCHUNG

www.sssklewenalp-stockhuette.ch

skischule@klewenalp.ch

079 643 45 80 - Klewenalp

079 439 19 55 - Stockhütte



ERLEBNIS-TIPPS

Raiffeisen

Als Raiffeisen-Mitglied mit MemberPlus-Status erhalten Sie die Tageskarten mit bis zu 40 % Rabatt.

raiffeisen.ch/winter

Skischule Engelberg

Januar-Samstagskurse 2026: Komm, mach mit! Sichere dir deinen Platz und lerne coole neue Skills!

skischule-engelberg.ch

Ambauen Holzschlitten

Die qualitativ hochwertigen Beggrieder Schlitten bieten ein einzigartiges Design und werden inklusive der Kufen komplett in der Firma Ambauen Treppen AG hergestellt.

holzschlitten.ch

Klewenalp-Stockhütte

Ski- und Snowboardkurse für Kinder an fünf Samstagen im Januar und Februar 2026.

sssklewenalp-stockhuette.ch

Kanuwelt

Winter-Kajak

Paddeln im Winter ist ein unvergessliches Abenteuer und dank der entsprechenden Bekleidung und kompetenten Guides auch problemlos für jedermann möglich. Sei es auf einer geführten Tour mit Outdoor-Fondue über dem Feuer, der privaten Tour mit anschliessendem Sauna-Gang oder einem Eskimorollenkurs im Hallenbad, bei der Kanuwelt Buochs ist es möglich.

kanuwelt.ch

Europaplatz

Eiszauber in Luzern vom 12. November bis 4. Januar mit Eisfeld, Raclette- und Fondue-Chalet, Foodstände und Fyrobig-Adväntskonzert.

eiszauber-luzern.ch

Seelisberg

Drivingcenter EventSeelisberg

Winter-Angebote

eventseelisberg.ch

Einfach raus in die Natur

Die herbstlichen Farben laden zu einem abwechslungsreichen Ausflug mit der ganzen Familie nach Seelisberg. Die pfiffige Freiluftausstellung «Geschichtsreise Seelisberg-Rütli» mit Hörspiel und Memory, der «Goldi Gwundernasen-Rätselweg» im Tannwald oder der «Förstertrail» im Seelisberger Oberwald machen den Aufenthalt für alle zu einem tollen Erlebnis. Auch im Winterhalbjahr ist Seelisberg mit dem Schiff und der Bergbahn via Treib oder mit dem Postauto regelmässig erreichbar.

seelisberg.com



Buochs-Ennetbürgen

Schwitzchaschtä im Strandbad.

Einzigartige Sauna mit direktem Seezugang. Der «Schwitzchaschtä» bietet Platz für bis zu sechs Personen und kann exklusiv reserviert werden.

Krimitrail durch das Dorf Buochs. Es gilt einen Bilderdiebstahl aufzuklären.

Neu: **Urban Golf**. Mit Schläger und Ball schwingvoll durch Buochs und Ennetbürgen.

tourismus-buochs.ch

Brunni Engelberg

Start Wintersaison am Samstag, 6. Dezember 2025. Vom 3. bis 23. November reduzierte Öffnungszeiten, Mittwoch bis Sonntag, 8.20 bis 17.00 Uhr

brunni.ch

Niederbauen

Fahren Sie bis 19.00 Uhr mit der Luftseilbahn auf den Berg und geniessen Sie die Vollmondnacht auf den ausgesteckten Schneeschuhrouden oder lassen Sie sich vom beleuchteten Winterwanderweg verzaubern. Geniessen Sie anschliessend ein Glühweinapéro am Feuer und ein feines Käsefondue im Berggasthaus und lassen Sie den Abend ausklingen. Bis 23.00 Uhr fährt Sie die Luftseilbahn wieder ins Tal. CHF 69.- inkl. Glühweinapéro, Käsefondue und Bahnfahrt

- Mittwoch, 5. November 2025

- Samstag, 3. Januar 2026

- Samstag, 31. Januar 2026

- Mittwoch, 4. März 2026

Reservierung erforderlich.

berggasthaus-niederbauen.ch



Wilen

Warum weit reisen, wenn das Gute so nahe liegt? Geniessen Sie den Winter im entspannt luxuriösen Spa vom Seehotel Wilerbad. Auf zwei Etagen mit über 1300 m² sorgen nebst dem beheizten Aussenpool ein Solebad, eine Himalayasalz- und zwei weitere Saunen sowie ein Dampfbad für pure Erholung.

An ausgewählten Abenden erleben Sie unseren Spa bei Vollmondlicht und Kerzenschein oder gehen mit Ruedi Omlin auf eine musikalische Reise der Entspannung. Gönnen Sie sich jetzt eine Auszeit - wir freuen uns auf Sie!

wilderbad.ch





Wohlfühlreise im Seehotel Wilerbad

Spa Abendeintritt ab 17.00 Uhr	CHF 39.-
Day Spa Tageseintritt	CHF 64.-
Day Spa Package mit 2-Gang Mittagessen	CHF 98.-
Day Spa Package mit 3-Gang Thai Abendessen	CHF 114.-

Vollmondwellness und **Klangreise** mit Ruedi Omlin
bis 22.00 Uhr, an ausgewählten Daten. je CHF 44.-

Preise pro Person. Reservation im Voraus empfohlen und nach Verfügbarkeit.
Das Day Spa Package mit Thai Abendessen ist von Sonntag bis Freitag buchbar.



WILERBAD ***** SEEHOTEL
SPA & SEMINAR
Seehotel Wilerbad Spa & Seminar, Wilerbadstrasse 6,
6062 Wilen am Sarnersee, 041 662 70 85, wilerbad.ch



Einfach raus in die Natur – nach Seelisberg

Der Goldi Gwundernasen-Rätselweg für Kinder, Start beim Spielplatz.
www.seelisberg.com, 041 820 15 63



EISZAUBER LUZERN
12. NOV. - 04. JAN

EUROPAPLATZ

Eisfeld
Raclette- & Fondue-Chalet
Foodstände
Fyrobig-Adväntskonzärt

eiszauber-luzern.ch

Hier ausschneiden



GUTSCHEIN
3 FÜR 2 GLÜHWEIN

Wert CHF 19.50 (3 Glühweine), für CHF 13.00 erhältlich.
Ein Gutschein pro Person. Nur der originale Zeitungsgutschein
ist gültig. Einlösbar am Eiszauber Luzern, 12.11.25 bis 04.01.26



Ambauen Holzschlitten

Handwerkskunst
aus Beckenried

+41 41 620 62 39 holzschlitten.ch

WINTER-KAJAK

Dein Abenteuer
in Schneelandschaft

Fondue-Tour
Paddeln & Sauna
Advents-Tour
und vieles mehr



Buche dein Wintererlebnis:
www.kanuwelt.ch

www.skischule-engelberg.ch



SCAN ME!

JANUAR-SAMSTAGSKURSE 2026
KOMM, MACH MIT!

SICHERE DIR DEINEN PLATZ
UND LERNE COOLE NEUE SKILLS!

SCHWEIZER SKISCHULE
ENGELBERG TITLISAG



Erscheinungsdaten:

30. Oktober / 27. November 2025