



TOURISMUSPLATTFORM TOGGENBURG 2025

26. SEPTEMBER 2025
JOHANNEUM NEU ST. JOHANN

Toggenburg
KLINGT GUT

EINKLANG

THEMA:

Achtsamkeit im Tourismus



Eine von knapp 40 Interventionen auf dem Thur- und Neckerweg am Standort Holzegg in Neu St. Johann.

BEGRÜSSUNG

BRUNO FLÄCKLIN,
Präsident Toggenburg Tourismus



Klangbotschafter am Hauptwegweiser der St. Galler Wanderwege in Stein.

ACHTSAMKEIT IN DER ARBEITSWELT

ANDREAS ROTH,
Employer Branding Spezialist RhB



Natur-Kino auf der Alp Gamplüt in Wildhaus.

Achtsamkeit in der Arbeitswelt

Andreas Roth
Spezialist Employer Branding
Rhätische Bahn AG

Neu St. Johann, 26. September 2025





Der Begriff «Achtsamkeit»

- Ursprung vor 2500 Jahren im **Buddhismus**
- **Jon Kabat-Zinn** erkannte im Jahr 1979 die Bedeutung der buddhistischen Psychologie.
- **Eine akzeptierende und wertungsfreie Haltung** gegenüber dem, was man gerade wahrnimmt und tut.
- **Mindfulness-Based Stress Reduction** = Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

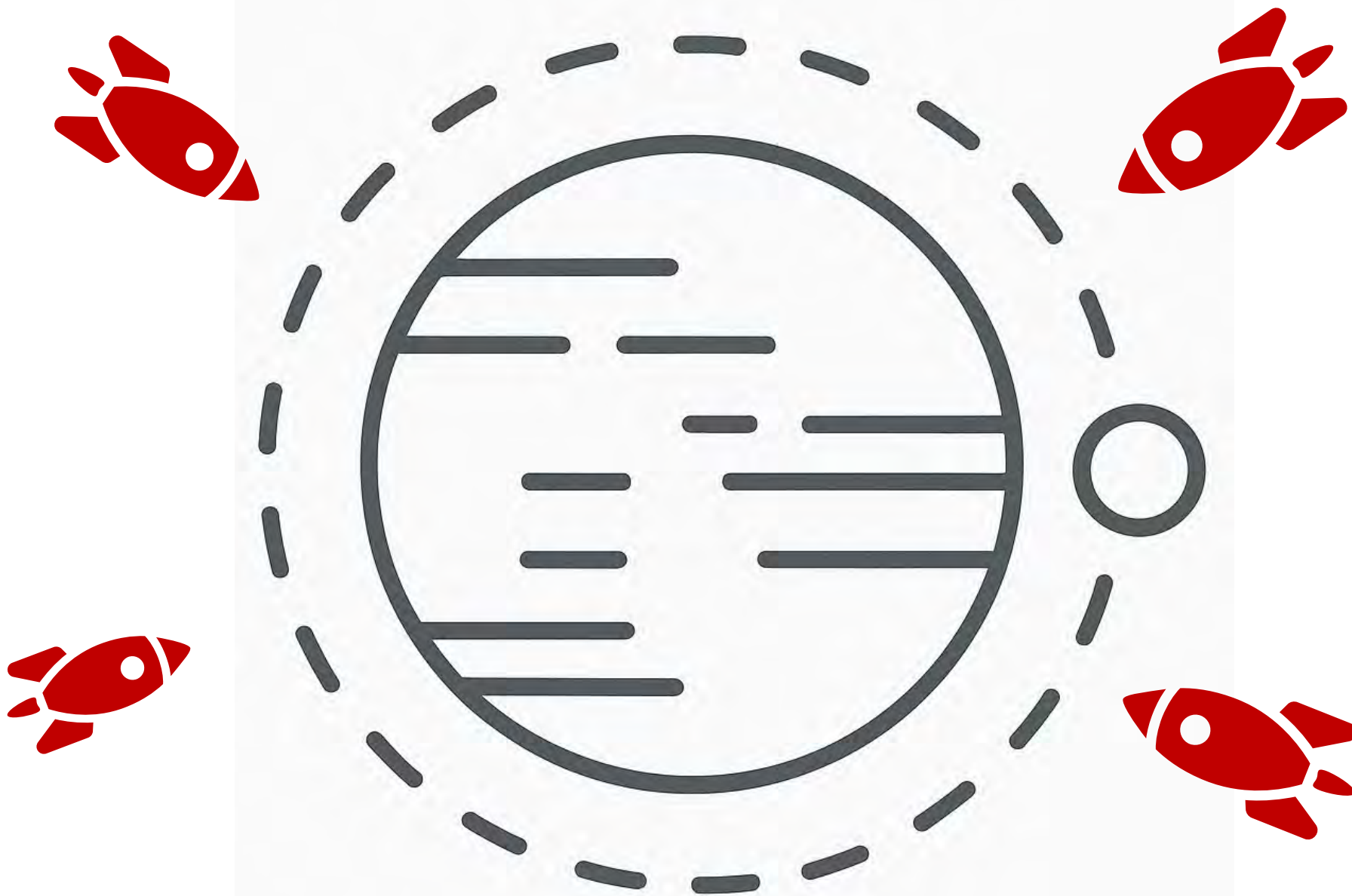
Die unsichtbaren Frauen am Arbeitsplatz

Menopause und Fachkräftemangel in der Schweiz

Wirtschaftliche Auswirkungen auf Firmen







Andy, jetzt die
Kärtli verteilen!

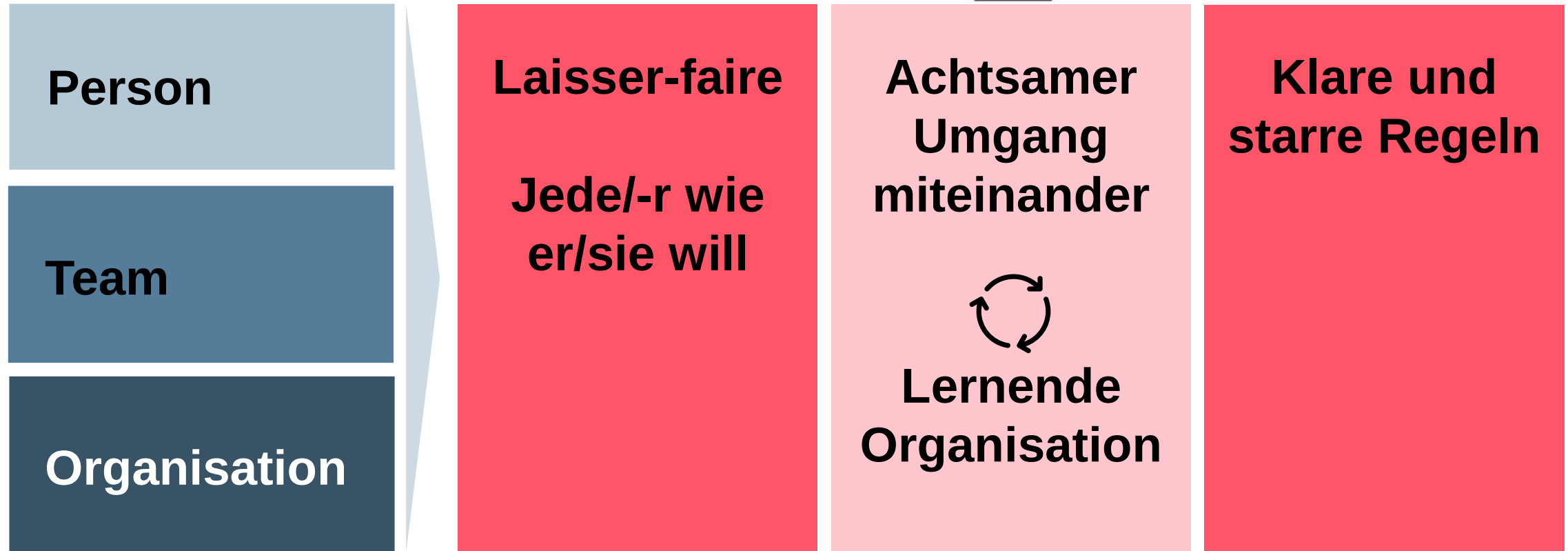
Achtsamkeit abwehren

- **Dafür habe ich keine Zeit!**
- **Das ist nur eine Minderheit, welche das betrifft!**
- **Früher ging es auch so!**

Achtsamkeit zulassen

- **Wie meinst du das genau?**
- **Wie könnten wir als Unternehmen von diesem Anliegen profitieren?**
- **Früher ging es auch so, aber vielleicht sind neue Aspekte dazugekommen?**

Das Achtsamkeits-Pendel



Ich und meine Glaubenssätze

- Wie bin ich präsent?
- Wie fokussiert bin ich?
- Wie grenze ich mich ab?
- Wie wichtig ist mir mein Energiemanagement?

Laisser-faire

Achtsamkeit

Starre Regeln

**Belastung vs.
Entlastung**

Pensum

Freizeit

Gesundheit

Ich & mein Gegenüber

Laisser-faire

Achtsamkeit

Starre Regeln

Namen

Geburtstage

Jubiläen

**Geburt/
Todesfall**

Krankheit

Hat schon wieder
keiner geklatscht als
ich ins Büro kam.

Dieser anhaltende
Mangel an Anerkennung
macht mich fertig!

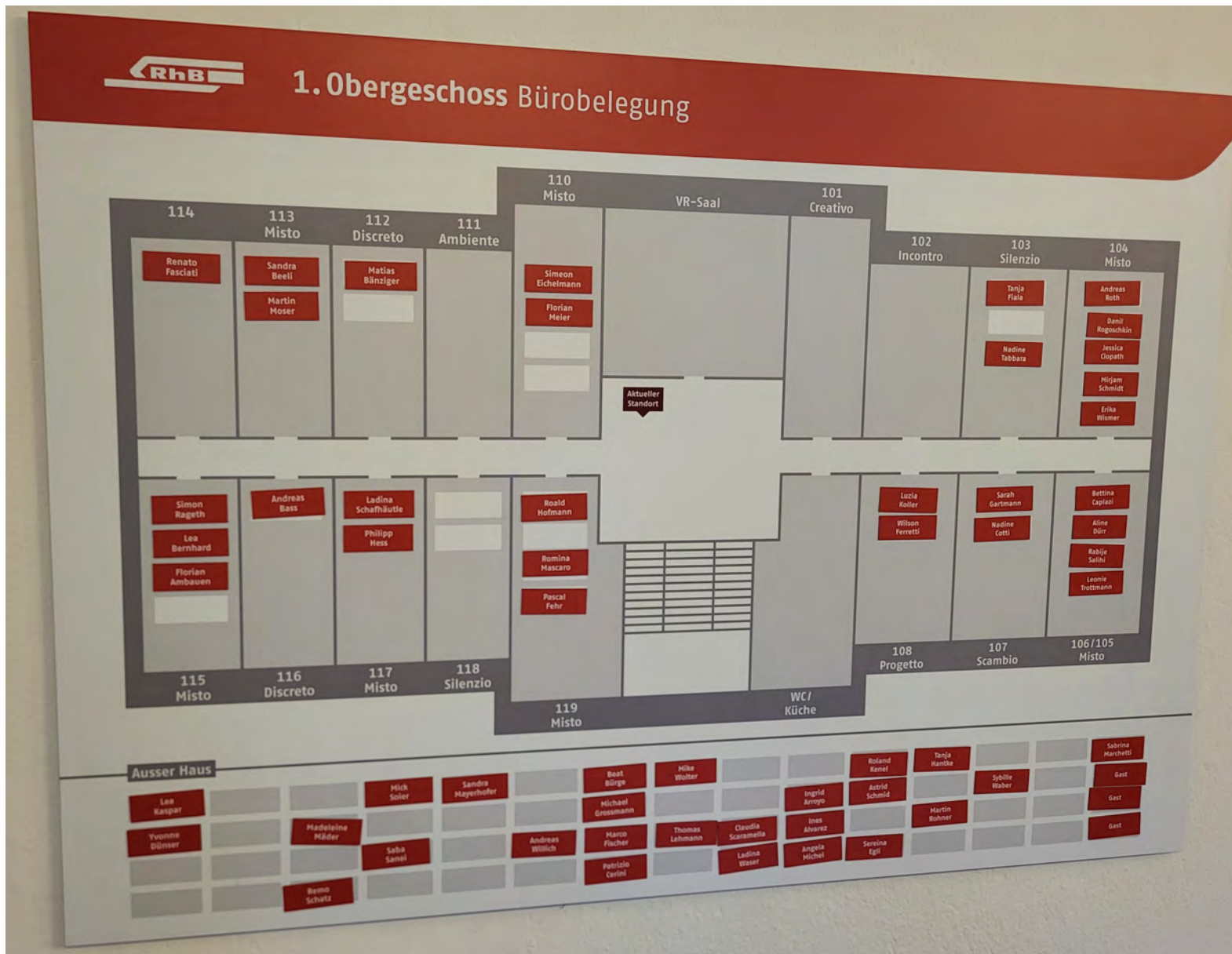


Aktivitäten-orientiertes Arbeiten

- Welche Aufgaben haben heute Priorität?
- Wie viele Sitzungen & «Online-Calls» habe ich heute?
- Wie fühle ich mich heute?

Clean Desk Policy





Unsere Zonen:

- Misto
- Progreto
- Silenzio
- Incontro
- Etc.

Was mussten wir loslassen?

- Keine persönlichen Gegenstände mehr am Platz
- Einzelbüros
- Routine & Tradition

Was haben wir gewonnen?

- Arbeitsplatz ist stärker nach den Bedürfnissen ausgerichtet
- Demokratisierung – jede/-r hat die gleichen Rechte
- Höhere Selbstverantwortung

Focus Friday

Focus Friday

- Keine geplanten internen Meetings
- Meetings mit Externen nur wenn dringend und wichtig
- Zeit für fokussierte und übergeordnete Arbeit

- ✓ Aufgaben fertig machen
- ✓ Nächste Woche planen
- ✓ «Entlastet» ins Wochenende

**oder einfach frei machen
und das Wochenende
verlängern.**

Mitarbeiterumfrage

Mitarbeiterumfrage

Seit der letzten Mitarbeiterumfrage im Jahr 2023 wurden insgesamt 85 Massnahmen abgeschlossen und sechs weitere Massnahmen laufen aktuell noch. Zeit, um zurückzublicken. Dabei schauen wir einerseits auf unternehmensweite wie auch andererseits auf bereichsspezifische Massnahmen zurück.

Von Roland Kenel, Leiter HR Business Partner



Laisser-faire

Achtsamkeit

Starre Regeln

Warum bloss «gendern»?

Strategieziele:

- Frauenanteil erhöhen
- Mehr Frauen in der Führung
- Diversitätsziele erreichen

**Arbeitszeit selbst
organisieren &
erfassen.**

Jahresarbeitszeit

**«Ich habe 180
Überstunden.»**

Laisser-faire

Achtsamkeit

Starre Regeln



Sorgfaltspflicht

Gesetzliche Grundlagen

Gesundheitsschutz

**Arbeitszeit selbst
organisieren &
erfassen**

Jahresarbeitszeit

**«Ich habe 180
Überstunden.»**

Warum überhaupt Achtsamkeit?



Warum überhaupt Achtsamkeit?

Produktivität

Sicherheit

Gesundheit

**Kunden-
orientierung**

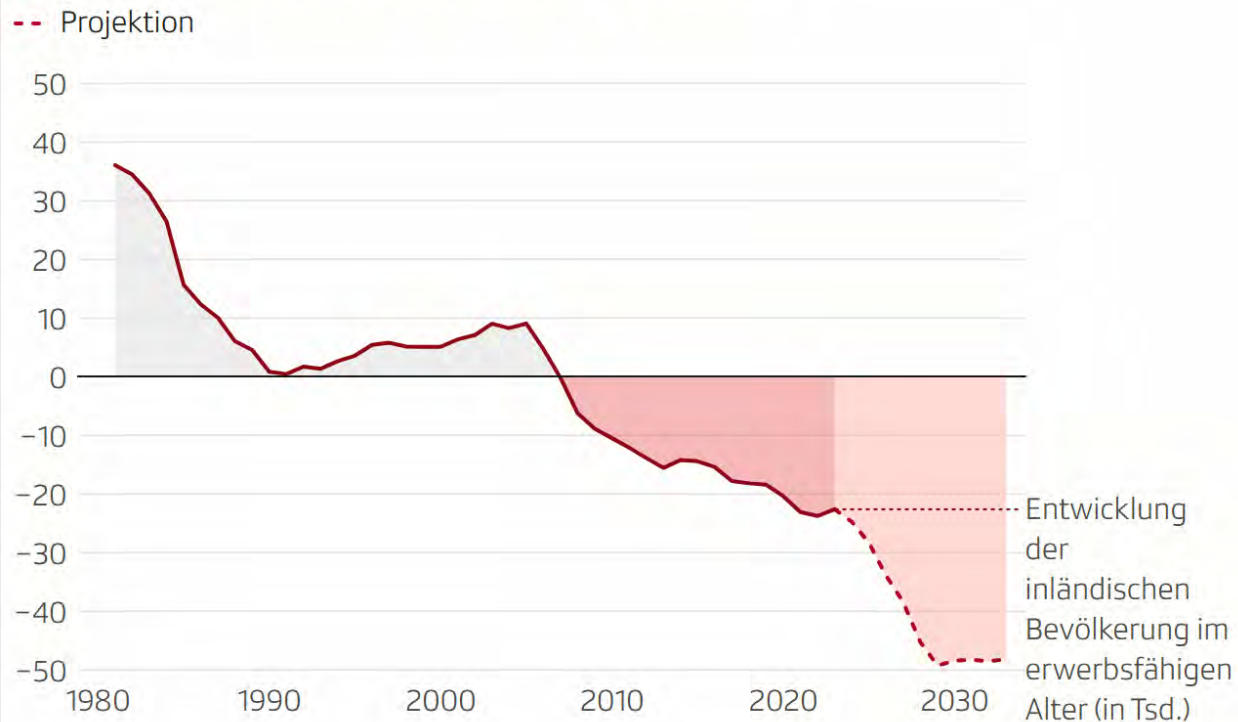
Resilienz

Loyalität

Der Fachkräftemangel wird zum allgemeinen Arbeitskräftemangel

**Gesundheitswesen,
IT-Fachleute, Ingenieure,
spezialisierte Handwerker**

Die Schweizer Erwerbsbevölkerung nimmt ab



Quelle: Schweizerische Nationalbank, Employment outlook in the face of population ageing, 2025

Graubünden

19.44% weniger Geburten als Sterbefälle

Quelle: BFS, 2024

Achtsamkeit

~~«Flexibilität~~ ist anstrengend,
aber nötig»

Patrick Mollet, Future of Work Experte

Die unsichtbaren Frauen am Arbeitsplatz

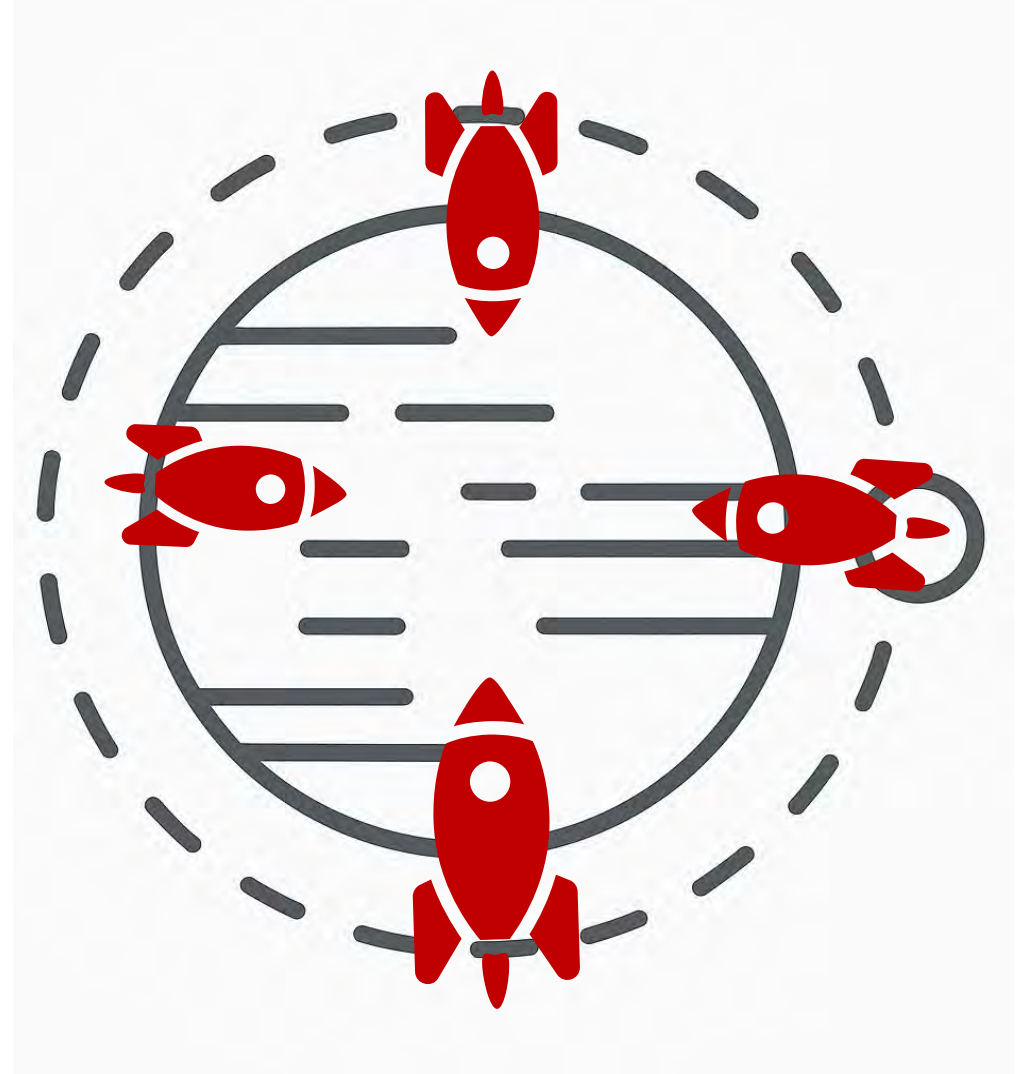
Menopause und Fachkräftemangel in der Schweiz

Wirtschaftliche Auswirkungen auf Firmen



**Achtsam kann ich nur
sein mit etwas, das mir
persönlich wichtig ist.**

**Die Unternehmenskultur
so verändern, dass mehr
Leute ein Thema wichtig
finden und darauf achten.**



**Menopause, wir
kommen! Bald!**

ACHTSAMKEIT & TOURISMUS

LINDA NETZER,
Geschäftsleiterin Park Ela

PATRIC COLLET,
Projektleiter Thur- und Neckerweg



Intervention im Rennen in St. Peterzell.



Achtsam durch das Toggenburg

#thurundneckerweg
thurundneckerweg.ch

RAIFFEISEN

Ziele

Etwas «Passendes»

Natur und Kultur in Szene setzen

Gesamtes Toggenburg einbeziehen

Bühne für das Toggenburg sein



Anliegen

Schonender Umgang mit Natur & Ressourcen

Einsatz natürlicher & lokaler Materialien

Lokales Handwerk & Wissen



Achtsamkeit



Häsch Gwüsst?

**Ruhe- &
Genuss-Oasen**

**Kunst- &
Klang-Oasen**

**Klang-
Botschafter**

Natur

Kulinarik

Klang

Kultur

thur
necker
weg



#thurundneckerweg
thurundneckerweg.ch

Ruhe & Genuss



19 Standorte
geniessen

Kunst & Klang



5 Standorte
sich auseinandersetzen

Klangbotschafter



17 Standorte
abholen

Häsch gwösst...?

Der Betruf – eine lebendige Tradition im alpinen Brauchtum

Unterstützt durch
RAIFFEISEN

Noch heute steigen Toggenburger Äpler und Äplerinnen abends auf eine Anhöhe, richten den Blick gen Himmel und lassen ihre Stimme über der Landschaft ertönen. In archaischem Sprechgesang segnen sie Mensch, Vieh und Landschaft, danken für den Tag und bitten um Schutz vor Gefahren. Der Ausdruck einer tiefen Verbundenheit. Über Generationen weitergegeben, unterscheidet sich der Betruf von Alp zu Alp – einzigartig, doch oft beginnend mit «Ave Maria». Gerufen wird laut und kräftig, gesprochen wird, was im Herzen liegt. Der Klang trägt weit, bis in die Täler, verstärkt durch einen hölzernen Trichter, der wie ein Megaphon geformt ist. Angelehnt an diese Form ist auch der Klangbotschafter, der Sie an diesem Ort klangvoll empfängt.

Noch tiefer in die Welt der Klänge eintauchen? Von der Alp Sellamatt über Itios bis ins Oberdorf lassen mehr als zwei Dutzend Skulpturen die Natur in Tönen schwingen. Der Klangweg macht neugierig, lädt ein zum Ausprobieren und öffnet das Ohr für bisher Ungehörtes.

Hier steckt mehr drin:
thurundneckerweg.ch/klang



Achtsam durch das Toggenburg.
Wer sorgsam unterwegs ist, schützt, was bleibt. Danke,
dass Sie Natur, Tieren und Landschaft mit Respekt begegnen.

thur
necker
weg



ca. 40 Standorte
erfahren

thur
necker
weg



#thurundneckerweg
thurundneckerweg.ch

Ein Kreis der sich schliesst

Von der Weisstanne im Lochwald bis zur fertigen Liege hat jeder Schritt im Toggenburg stattgefunden. Kein Arbeitsschritt hat die Region verlassen, alles blieb in den Händen von Menschen, die das Holz kennen und achten.

Der Thur- und Neckerweg ist mehr als ein Wanderweg. Er ist ein Projekt, das aus der Region heraus gewachsen ist – ein Ausdruck von Achtsamkeit, Handwerk und Verbundenheit.



Thomas Schneider, Förster



«Für mich ist das Fällen eines Baumes stets ein Moment des Innehaltens und es ist mir wichtig, diesen Moment bewusst zu gestalten. Man spürt, dass hier etwas zu Ende geht und gleichzeitig etwas Neues beginnt. Ich lege die Hand auf die Rinde, spüre das Leben, das in ihm steckt – und verabschiede mich. Das ist mein persönliches Ritual, ein Abschied in tiefer Dankbarkeit. (...)»



Thomas Schneider, Förster



«Ich wünsche mir, dass dieser Weg den Menschen Räume schenkt: Räume zum Innehalten, zum Lauschen, zum Sein. Dass sie spüren und verstehen, wie viel Sorgfalt in jedem Stück Holz liegt. Denn es ist nicht nur Arbeit, sondern Respekt und Verbundenheit. Wenn jemand auf einer der neuen Oasen Platz nimmt und für einen Moment still wird, dann ist genau das erreicht, was wir im Lochwald begonnen haben: Achtsamkeit. So kann der Thur- und Neckerweg weit über den Lancierungstag hinaus wirken – als Weg, der Menschen und Natur in besonderer Weise zusammenbringt.»

Lancierung
27. Sept.

thur
necker
weg



Achtsam
durch das
Toggenburg

#thurundneckerweg
thurundneckerweg.ch

Linda Netzer Alpiger

Toggenburger Bauerntochter
Tourismusfachfrau
Regionalentwicklerin
Schamanisch Praktizierende



#thurundneckerweg
thurundneckerweg.ch

ACHTSAMKEIT & TOURISMUS MIT WASSER



WASSER, ACHTSAMKEIT & TOURISMUS

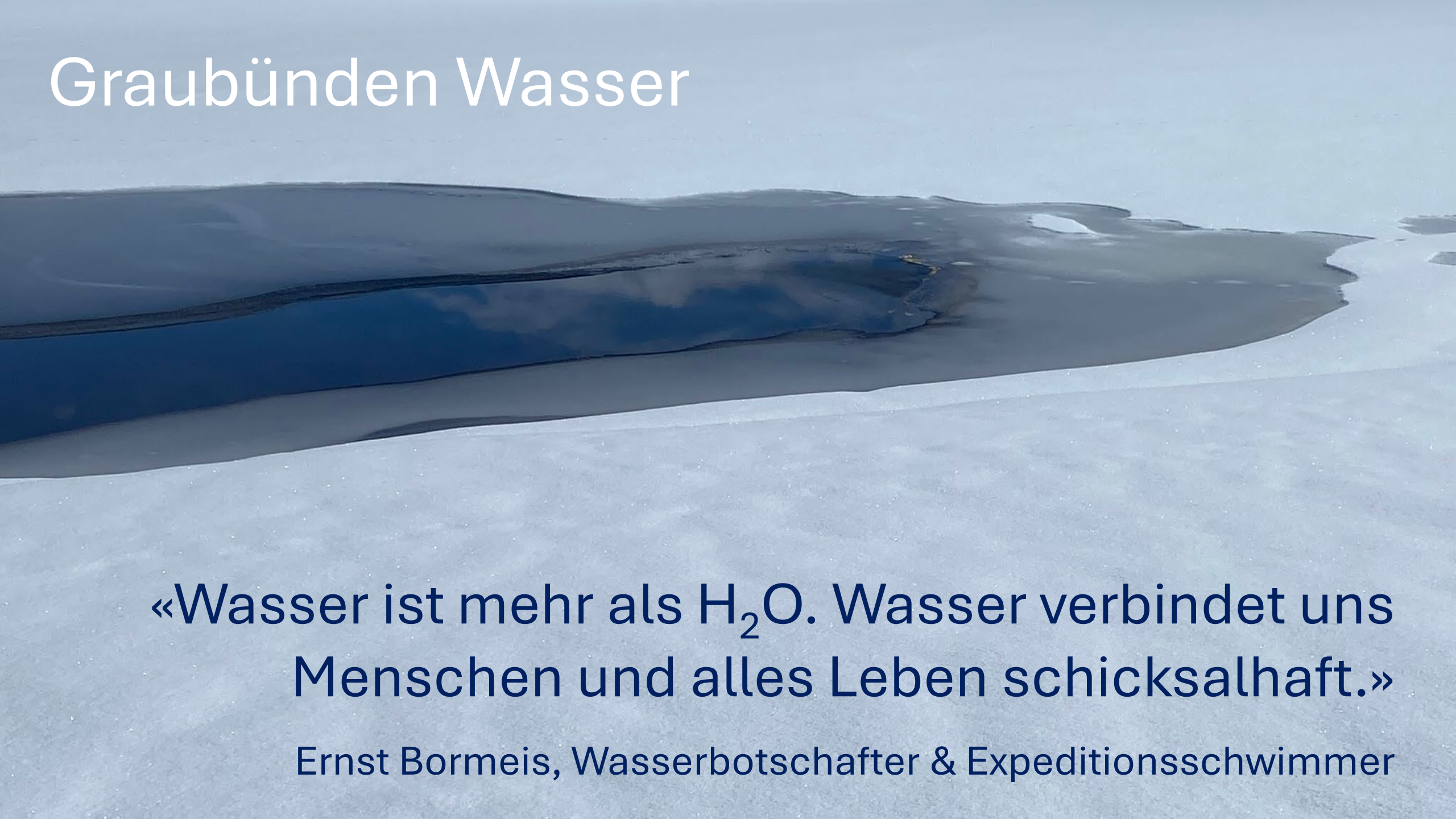
- Naturerfahrungen am Wasser fördern Achtsamkeit & Selbstreflexion
- Achtsame Aktivitäten am und auf dem Wasser – ohne Lärm oder Stress
- Wasser als zentrales Element für Retreat-Zentren und spirituelle Orte
- Wasser im Gesundheitstourismus
- Achtsamkeit gegenüber lokalen Wasserressourcen & Verbrauch
- Sanfter Tourismus schützt Wasserökosysteme
- Wasser als Zugang zur Achtsamkeit im Alltag und Spiegel innerer Ruhe
- Wasser als Teil spiritueller und ritueller Praktiken im Kulturtourismus



WASSER

DAS GOLD DER ZUKUNFT

Graubünden Wasser

An aerial photograph showing a dark, winding body of water, likely a river or lake, flowing through a vast, flat, light-colored landscape. The water reflects the sky, and the surrounding land appears to be a tundra or coastal plain. The overall tone is serene and expansive.

«Wasser ist mehr als H_2O . Wasser verbindet uns
Menschen und alles Leben schicksalhaft.»

Ernst Bormeis, Wasserbotschafter & Expeditionsschwimmer

LOKALES WASSER - HOTEL KURHAUS BERÜN



HEILIGES WASSER

A group of women in colorful saris are gathered in a body of water, likely a river or pond, during a religious ceremony. They are washing themselves, with some holding small pots or containers. The scene is outdoors, and the water is splashing around them. The women are wearing various colored saris, including red, orange, yellow, green, and blue. Some are wearing headscarves or shawls. The background shows more people, some standing and some sitting, also engaged in the activity. The overall atmosphere is one of devotion and community.

gettyimages
Credit: Tim Graham

«H/heilig»

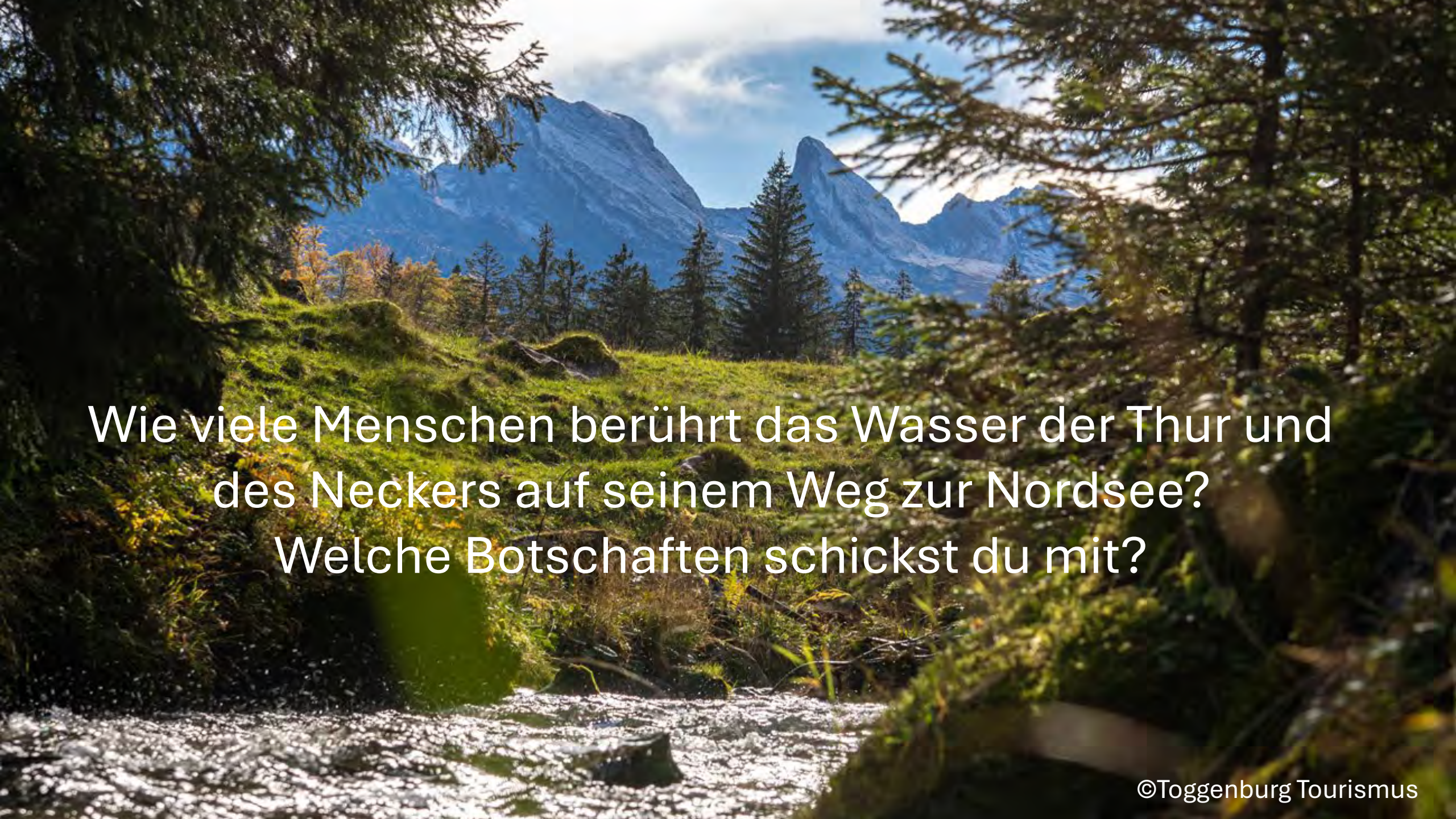
WAS WÄRE WENN...?





...Wasser uns hören würde?

...Wasser sich erinnern könnte?



Wie viele Menschen berührt das Wasser der Thur und
des Neckers auf seinem Weg zur Nordsee?
Welche Botschaften schickst du mit?



Wie alt ist das klare, kräftige
Wasser, das aus dem Säntis
sprudelt? Welche Weisheit
bringt es uns?



Welches ist dein Lieblingsgewässer?
Was macht es mit dir?

A serene landscape at dawn or dusk. The sky is filled with dramatic, dark blue and grey clouds, with patches of golden light from the low sun breaking through. The sun's reflection is visible on the calm water in the foreground. In the middle ground, a misty lake reflects the sky. Two small, dark wooden docks with metal railings are visible on the water. In the background, a line of silhouetted houses and trees sits on a grassy hill, partially obscured by a layer of mist. The overall mood is peaceful and contemplative.

Wasser. Unser Schatz.
Begegne ihm mit Achtung.
Vielen Dank.

Back Up



©Linda Netzer Alpiger

ACHTSAMKEIT & KUNST

HANES STURZENEGGER,

Co-Leiter Dogo Residenz Lichtensteig



Kunst-Intervention am Necker in St. Peterzell.

ACHTSAMKEIT UND KUNST

DOGO RESIDENZ FÜR NEUE KUNST, HANES STURZENEGGER 26.09.25





Mirre Yayla Séur



Mirre Yayla Séur



Mirre Yayla Séur



Mirre Yayla Séur



Anna Maria Fink



Anna Maria Fink



Anna Maria Fink



Anna Maria Fink



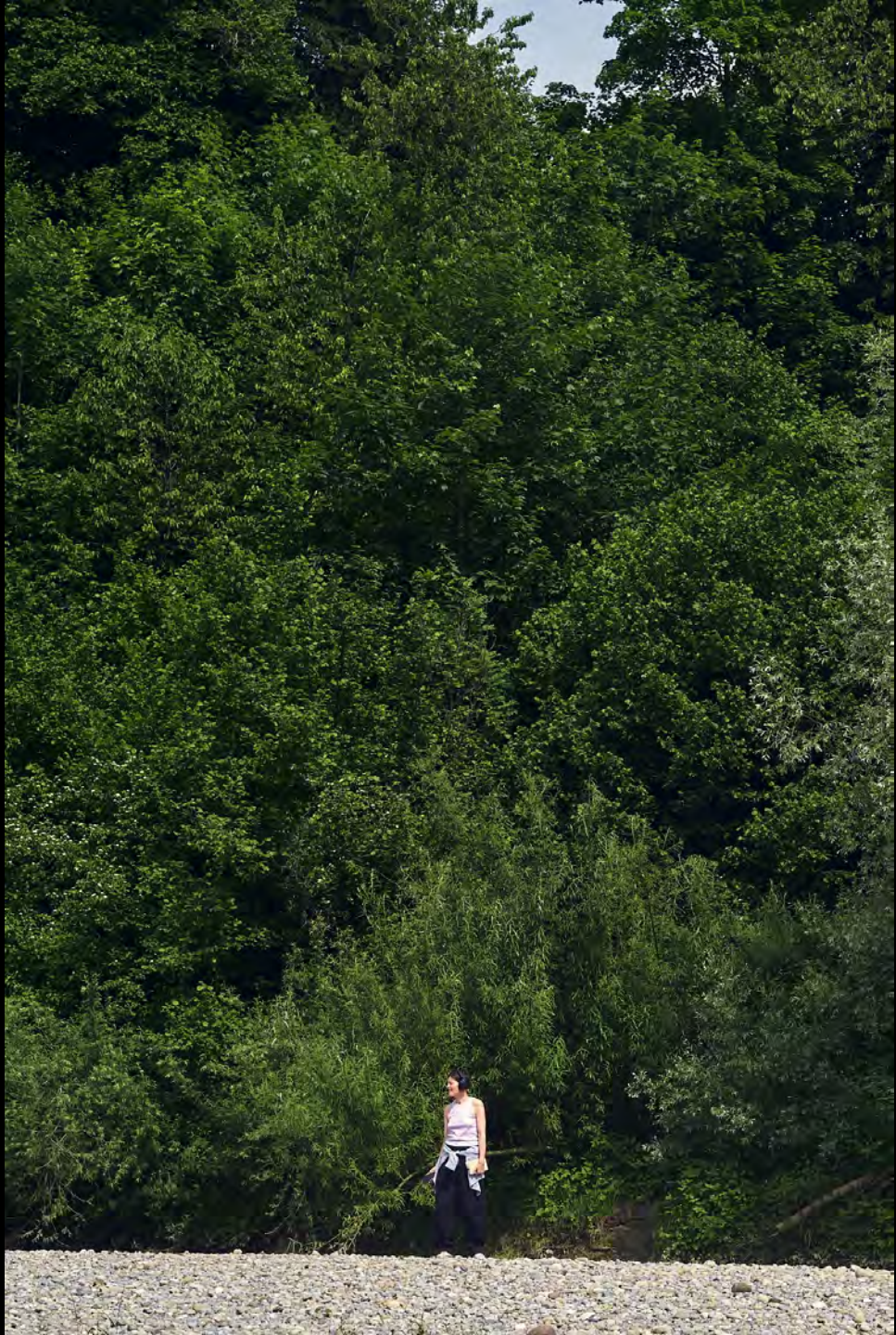
Lucie Tuma



Lucie Tuma



Lucie Tuma



Lucie Tuma

WWW.DOGORESIDENZ.CH

ÖKOLOGISCHE & SOZIALE ACHTSAMKEIT

MARIA WALLISER,
Ehem. Skirennfahrerin

SONJA TEUSCHER,
Koordinatorin Dialog & Haltung
Toggenburg Tourismus

WALTER STEINER,
ehem. Skispringer



Intervention bei der Ruine Rüdberg in Oberhelfenschwil.

INFORMATIONEN VON TOGGENBURG TOURISMUS

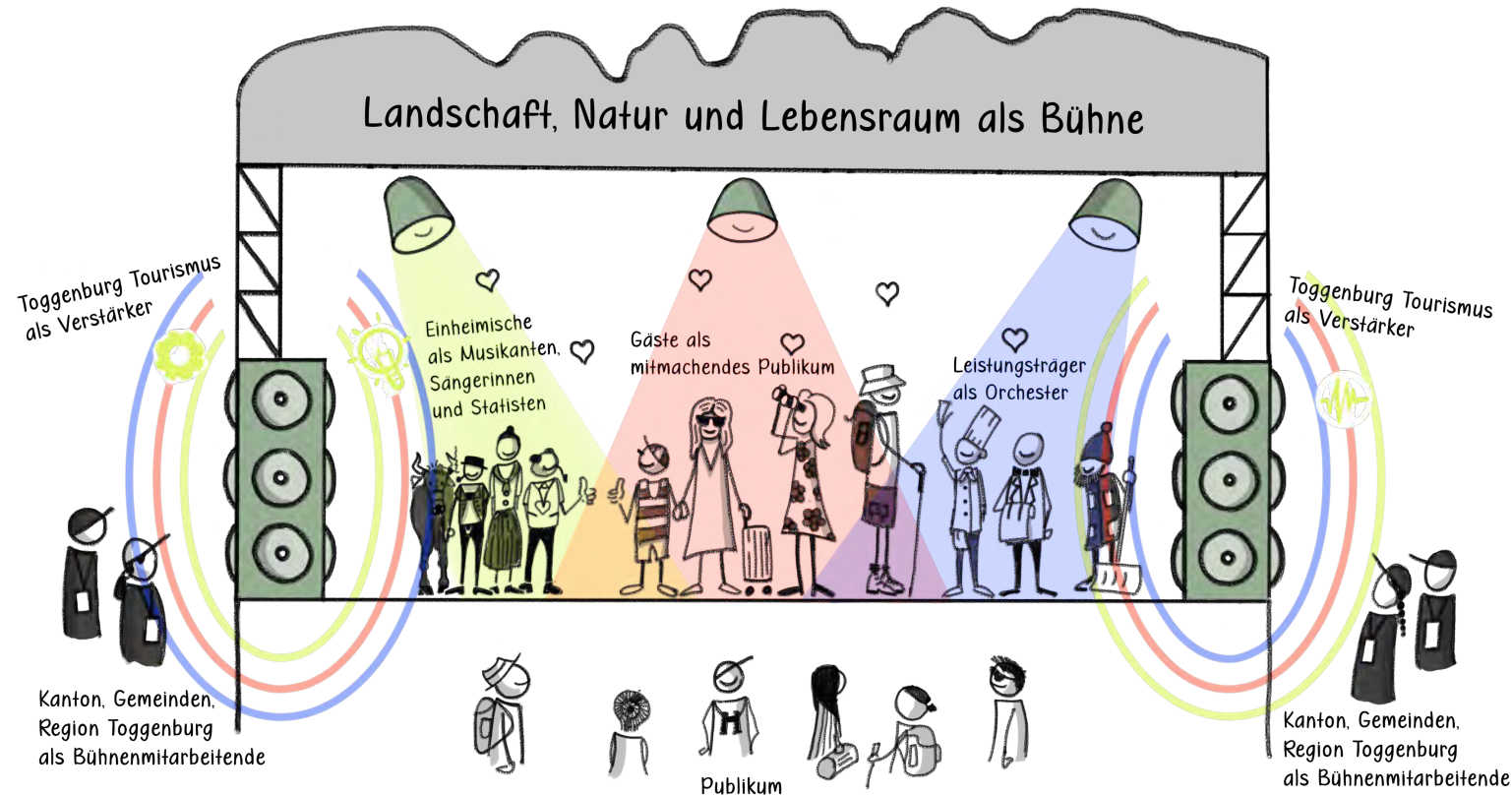
CHRISTIAN GRESSBACH,
Geschäftsführer Toggenburg Tourismus



Kunst-Intervention bei der Holzbrücke in Lütisburg.

INFORMATIONEN VON TOGGENBURG TOURISMUS

Ferienregion Toggenburg



INFORMATIONEN VON TOGGENBURG TOURISMUS

Resonanz

Authentizität

Ruhe und
Erholung

Natur- und
Klangerlebniss

Tiefgründige
Erfahrungen

Dialog & Haltung

Impulse & Projekte

Information & Services

INFORMATIONEN VON TOGGENBURG TOURISMUS

TOURISMUSLAB ST. GALLEN

www.tourismuslab.ch



**Zürichsee,
Schweiz.**



INFORMATIONEN VON TOGGENBURG TOURISMUS

ANFORDERUNGEN:

- Generiert Logiernächte
- Überbetriebliche Trägerschaft
- Innovation
- Nachhaltigkeit
- Anschubfinanzierung
- Keine reinen Events
- Keine reinen Marketingaktivitäten

IDEE

PROJEKTDESIGN

FINANZIERUNG

TRÄGERSCHAFT

UMSETZUNG

AUSKLANG

LANCIERUNG THUR- UND NECKERWEG

www.thurundneckerweg.ch/fest



AUSKLANG

DANKE FÜR IHR INTERESSE UND IHRE TEILNAHME.

Wir freuen uns auf resonante Gespräche beim Apéro.



Das am letzten Wochenende neu eröffnete und öffentliche Restaurant «MIKADO» des Johanneums.

Toggenburg Tourismus
Hauptstrasse 104
9658 Wildhaus
+41 71 999 99 11
info@toggenburg.swiss
www.toggenburg.swiss

Toggenburg

KLINGT GUT