

Programm TanzFlussStunden 5. bis 8. November 2026



Donnerstag 5. November

Ankunft und Zimmerbezug (ab 14h)
Begrüßungsrunde mit kleinem Apéro
Einstimmung & Franklin Methode®
Modern Dance mit YogaFlow
Zeit für Dich
Gemeinsames Abendessen

13:41 Taufers, Bus Haltestelle St. Nikolaus
14:30 Hotel Bar Tuberis
15:15-15:40 Gemeindesaal Taufers
15:45-17:00 Gemeindesaal Taufers
17:00-19:00 Freizeit für Wellness etc.
19:00 Restaurant Hotel Tuberis

Programm-
änderungen /
anpassungen
vorbehalten

Freitag 6. November

Spaziergang in der Stille (fakultativ)
Gemeinsames üppiges Frühstücksbuffet
Modern Dance mit Franklin Methode®
YogaFlow
Zeit für Dich
Gemeinsames Abendessen
SchlafWohlYoga mit Meditation (fakultativ)

07:00 Treffpunkt Hoteleingang
08:30 Restaurant Hotel Tuberis
10:15- 11:45 Gemeindesaal Taufers
12:00-13:00 Gemeindesaal Taufers
13:00-18:30 Wellness, lesen, erholen, sein
18:30 Restaurant Hotel Tuberis
21:30-22:00 Yogaraum Hotel Tuberis

Samstag 7. November

SlowMorningFlow (fakultativ)
Gemeinsames üppiges Frühstücksbuffet
Spaziergang im Val Müstair mit Naturbaden &
Tanzen (wetterabhängig)

Zurück ins Hotel mit Zeit für Dich
Gemeinsames Abendessen
SchlafWohlYoga mit Meditation (fakultativ)

07:00-08:00 Yogaraum Hotel Tuberis
08:15 Restaurant Hotel Tuberis
09:50 Treffpunkt Hoteleingang
10:03 Bus Richtung Tschiers, Rombach
Spaziergang mit Imbiss / Picknick aus Rucksack
ca. 15:45-18:30 Wellness, lesen, sein
18:30 Restaurant Hotel Tuberis
21:30-22:00 Yogaraum Hotel Tuberis

Sonntag 8. November

Spaziergang in der Stille (fakultativ)
Gemeinsames üppiges Frühstücksbuffet
Franklin Methode®, YogaFlow und
Modern Dance
Ausklang mit kleinem Präsent
Imbiss im Restaurant Tuberis (fakultativ)
und individuelle Heimreise

07:00 Treffpunkt Hoteleingang
08:30 Restaurant Hotel Tuberis
10:15-11:15 Gemeindesaal
11:25-12:45 Gemeindesaal / Draussen
12:45-13:00 Gemeindesaal / Draussen
13:00 wer Zeit und Lust hat auf Suppe etc.
14:03 / 15:03 Bus ab Taufers St. Nikolaus

