

Programm TanzZauberStunden Self-Care Retreat 4. bis 7. März 2027



Donnerstag 4. März

Ankunft (Zimmerbezug ab 14:00)	14:21	Postautohaltestelle «Fuldera cumün»
Empfang mit Apéro	15:00-15:30	Landgasthof Staila Fuldera
Kurzer Winterspaziergang durchs märlihafte Dorf	15:45-16:30	Fuldera mit Martina
Modern Dance mit YogaFlow	16:30-18:00	Chastè mit Martina
Gemeinsames Abendessen	19:00	Landgasthof Staila Fuldera

Freitag 5. März

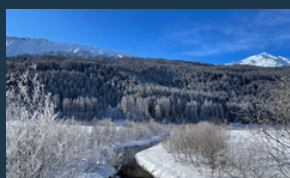
Yoga SlowMorningFlow (fakultativ)	07:15-08:00	Chastè mit Martina
Gemeinsames Biosfera Frühstück	08:15	Landgasthof Staila Fuldera
Postautofahrt zur Ofen-Passhöhe	09:25	Postautohaltestelle Fuldera cumün
Energie SchneeSchuhWanderung (wetterabhängig)	09:45-13:00	Panoramaweg Senda Val Müstair
Imbiss: Suppe & Brot, Kaffee & Kuchen usw.	13:15-15:15	Alp Champatsch
Schneeschuh-Spazier	16:08	Postauto ab Lü
Zurück beim Hotel	16:30	Zurück in Fuldera :-)
Freizeit, lesen, ruhen, Sauna, spazieren usw.		
Gemeinsames Abendessen	18:30	Landgasthof Staila Fuldera
SchlafWohlYoga mit Meditation (fakultativ)	21:30-22:00	Chastè mit Martina

Samstag 6. März

Spaziergang in der Stille (fakultativ)	07:00	Treffpunkt Hoteleingang
Gemeinsames Biosfera Frühstücksbuffet	08:30	Landgasthof Staila Fuldera
Modern Dance	10:15- 11:30	Chastè mit Martina
YogaFlow	11:45-12:45	Chastè mit Martina
Zeit für Dich	12:45-18:30	Sauna, lesen, spazieren, erholen, sein
Gemeinsames Abendessen	18:30	Landgasthof Staila Fuldera
SchlafWohlYoga mit Meditation (fakultativ)	21:30-22:00	Chastè mit Martina

Sonntag 7. März

Spaziergang in der Stille (fakultativ)	07:15	Treffpunkt beim Hotel Eingang
Gemeinsames Biosfera Frühstück	08:30	Landgasthof Staila Fuldera
Modern Dance mit Franklin Methode®	10:00-11:30	Chastè mit Martina
YogaFlow	11:45-12:45	Chastè mit Martina
Gemeinsamer Ausklang und wer mag (fakultativ):	12:45-13:00	Chastè mit Martina
Imbiss im Staila, anschliessend individuelle	13:15	Landgasthof Staila Fuldera
Heimreise	ab 13:25	mögliche Verbindung



Programm-
änderungen /
anpassungen
vorbehalten