

# TanzBlumenStunden Self Care Weekend

26. bis 29. Mai 2023 :: Pfingsten



## Freitag 26. Mai

Ankunft und Zimmerbezug	14:07 Valchava cumün
Empfang & Begrüßungs-Apéro	15:00 Chasa Jaura
Tanzimprovisation	15:45-17:00 Chasa Jaura
Modern Dance mit YogaFlow	17:15-18:30 Chasa Jaura
Gemeinsames Abendessen	19:30 Hotel Central

## Samstag 27. Mai

Spaziergang in der Stille	07:15 Treffpunkt Hoteleingang
Gemeinsames Frühstück	08:30 Hotel Central
Tanzimprovisation / Waldbaden	10:00-11:15 Chasa Jaura
Modern Dance mit Franklin	11:30-13:00 Chasa Jaura
Freizeit für Dich	13:00-17:00 Val Müstair
YogaFranklinFlow, Meditation	17:00-18:00 Chasa Jaura
Gemeinsames Abendessen	19:00 Hotel Central

## Sonntag 28. Mai

SlowMorningFlow (fakultativ)	07:15 Chasa Jaura
Gemeinsames Biosfera-Frühstück	08:15 Hotel Central
SpazierWanderung zur Alp Champatsch	09:30 Treffpunkt Hotelausgang
Tanzen in der Natur (wetterabhängig)	ca. 12:00 mit Denise & Martina
Marenda-Platte, Kaffee & Kuchen	ca. 13:30 Alp Champatsch
Postauto ab Lü	15:31 Fahrt zurück zum Hotel
Freizeit	16:15-19:00 Val Müstair
Gemeinsames Abendessen	19:00 Hotel Central
SchlafWohlYoga mit Meditation (fakultativ)	21:30-22:00 Chasa Jaura

## Montag 29. Mai

Spaziergang in der Stille (fakultativ)	07:15 Treffpunkt Hoteleingang
Gemeinsames Biosfera Frühstück	08:30 Hotel Central
Achtsame Tanzimprovisation/Waldbaden	10:00-11:15 Chasa Jaura / Draussen
Modern Dance mit YogaFranklinFlow	11:30-13:00 Chasa Jaura / Draussen
Ausklang mit kleinem Präsent	13:00-13:15 Chasa Jaura
und individuelle Heimreise	13:30
Wenn Du magst mit kleinem Imbiss im Restaurant Central, bevor Du die Heimreise antrittst	

Änderungen vorbehalten