



TanzSonnenStunden Self Care Retreat

Mit Martina Walter-Kamm & Manuela Zen als Wanderleiterin

1. - 3. September 2023

UNESCO Biosphärenreservat & Naturpark Biosfera Val Müstair



Foto by Manuela Zen

tanzmunter :: soulful moving :: soulful being



Programm TanzSonnenStunden 1. bis 3. September 2023

Freitag 1. September

Ankunft und Zimmerbezug	14:03	Fuldera cumün
Empfang mit Begrüssungs-Apéro mit Knaberei	15:00-15:30	Landgasthof Staila
Einstimmung	15:45-16:00	Waldhütte mit Martina
Modern Dance	16:00 -17:15	Waldhütte mit Martina
YogaFranklinFlow	17:30 -18:30	Draussen oder Waldhütte
Gemeinsames Abendessen	19:30	Landgasthof Staila

Samstag 2. September

Spaziergang in der Stille (fakultativ)	07:00-07:45	Hoteleingang Staila
Gemeinsames Biosfera Frühstück	08:00-08:45	Landgasthof Staila Fuldera
Lai da Rims Wanderung mit Manuela Zen	09:00	Treffpunkt Hoteleingang
Fahrt ins Val Vau mit Hotelbus	09:00-09:20	Manuela & Martina
Wanderung zum Lai da Rims	09:30-12:30	Manuela Wanderleiterin, Martina
Picknick aus Rucksack (wetterabhängig)	ca.13:00	Lai da rims
Tanzen & Yoga in der Natur (wetterabhängig)	14:00-15:00	Martina & Manuela
Fahrt mit den Bus & Auto zurück	16:30/17:00	Val Vau zurück ins Hotel
Gemeinsames Abendessen	19:00	Landgasthof Staila Fuldera
SchlafWohlYoga mit Meditation (fakultativ)	21:30-22:00	Chastè da cultura Fuldera

Sonntag 3. September

Spaziergang in der Stille (fakultativ)	07:00	Hoteleingang Staila
Gemeinsames Biosfera Frühstück	08:30-09:30	Landgasthof Staila
Modern Dance	10:00-11:30	Draussen oder Waldhütte
YogaFranklinFlow	11:45-12:45	Waldhütte mit Martina
Gemeinsamer Ausklang und individuelle Heimreise oder gemeinsamer Imbiss	12:45-13:00	Waldhütte mit Martina
	13:30	Landgasthof Staila Fuldera



Kursleitung & Organisation
Martina Walter-Kamm | www.tanzmunter.ch
Modern Dance | Contemporary
Franklin Methode® | YogaFlows & Meditation



Wanderleitung
Manuela Zen | www.vibra-fit.net
ESA Wanderleiterin | Pilatesinstructorin
Bewegungstherapeutin | Wellnessmasseurin

tanzmunter Self Care Retreat TanzSonnenStunden Val Müstair GR

Bergsommertraum, Zyklusverbundenheit & Genuss

Willkommen zu unserem Self Care Retreat!

Begib Dich mit uns auf eine erfrischende Auszeit voller Achtsamkeit und Genuss.

Erfahre die Verbundenheit mit dem Zyklus der Natur während Du Dich mit Tanzen, Yoga und Achtsamkeit darauf einstimmst.

Wir schaffen einen Raum, in dem Du Dich vollkommen frei von Verpflichtungen fühlen und Deine Energie wieder auftanken kannst.

Im September offenbart sich ein einzigartiges Licht im stillen Zaubertal, das uns lehrt, den Zyklus der Natur zu verstehen und ihn in uns selbst zu erfahren.

Dieses Self Care Retreat wird eine wunderbare, innige, freie und naturverbundene Erfahrung sein.

Im Landgasthof Staila werden wir kulinarisch verwöhnt und schlafen wie auf Wolken.

Wir freuen uns darauf, Dich dabei zu haben.

Kurskosten

Hotel Landgasthof Staila:

CHF 330 EinzelZi. / CHF 290 DoppelZi. inkl. Halbpension und öffentlicher Verkehr Zernez-Müstair

Bewegungsprogramm: CHF 280 Yoga & Wanderung / CHF 380 Yoga, ModernDance & Wanderung

Buche und sichere Dir jetzt Deinen Platz !

Anmeldung

martina@tanzmunter.ch | +41 79 209 21 52