

Programm TanzZauberStunden

Selfcare Retreat 12. bis 15. Februar 2026



Donnerstag 12. Februar

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 13. Februar

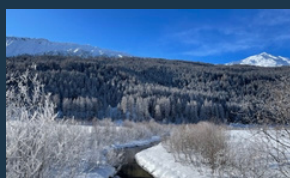
Spaziergang in der Stille	07:00	Treffpunkt Hoteleingang
Gemeinsames Biosfera Frühstücksbuffet	08:30	Landgasthof Staila Fuldera
Modern Dance	10:15- 11:30	Chastè mit Martina
YogaFlow	11:45-12:45	Chastè mit Martina
Zeit für Dich	12:45-18:30	Sauna, lesen, spazieren, erholen, sein
Gemeinsames Abendessen	18:30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

Samstag 15. Februar

Yoga SlowMorningFlow (fakultativ)	07:15-08:00	Chastè mit Martina
Gemeinsames Biosfera Frühstück	08:15	Landgasthof Staila Fuldera
Postautofahrt zur Ofen-Passhöhe	09:29	Postautohaltestelle Fuldera cumün
Energie SchneeSchuhWanderung (wetterabhängig)	09:45-13:00	Panoramaweg Senda Val Müstair
Imbiss: Suppe & Brot, Kaffee & Kuchen usw.	ca. 13:00-14:30	Alp Champatsch
Schneeschu-Spazier	15:08	Postauto ab Lü
Zurück beim Hotel	ca. 15:30	Zurück in Fuldera
Freizeit, lesen, ruhen, Sauna, spazieren usw.	:-)	Zeit für Dich
Gemeinsames Abendessen	18:30	Landgasthof Staila Fuldera
SchlafWohlYoga mit Meditation (fakultativ)	21:30-22:00	Chastè mit Martina

Sonntag 16. Februar

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	11:45-13:00	Chastè mit Martina
Gemeinsamer Ausklang und wer mag:	13:00-13:15	Chastè mit Martina
Imbiss im Staila, anschliessend individuelle Heimreise	13:30	Landgasthof Staila Fuldera



Programm-
änderungen /
anpassungen
vorbehalten