

Weekend-Retreat Tanz & Bewegung :: TanzSternStunden :: Nimm Dir Zeit für Dich :: Freitag 23. bis Sonntag 25. Oktober 2020

Im Natur- & Erholungsparadies Val Müstair :: im Landgasthof Staila :: in Fuldera
Mitten im UNESCO Biosphärenreservat & Naturpark, unmittelbar angrenzend an den Schweizer Nationalpark



*Tanke Bergeskraft im UNESCO
Biosphärenreservat & Naturpark
Val Müstair*

*Tanke Energie mit Modern Dance,
Franklin Methode, YogaFlow,
Pilates und Achtsamkeit inmitten
goldener Natur*

*Tanke Verwöhnprogramm im
stilvollen Hotel Staila*

Tanke tanzmunter pur!

*Das gesamte Hotel Staila Team,
Manuela und ich freuen uns auf Dich*



Staila
FULDERA



Anmeldung per Mail oder telefonisch bei

Martina Walter-Kamm :: martina@tanzmunter.ch :: 079 209 21 52 :: www.tanzmunter.ch

Programm Freitag 23. bis Sonntag 25. Oktober 2020

Freitag

Anreise / Empfang ab	14:00	Landgasthof Staila
Apéro	14:30	Landgasthof Staila
Modern Dance mit Franklin Methode®	16:00-17:30	Chastè da cultura
Pilates mit Liebscher & Bracht mit Manuela Zen	17:30-18:45	Chastè da cultura
Abendessen	19:30	Landgasthof Staila
Restorative YogaEntspannung oder Sternenspazier	21:30-22:00	Fuldera

Samstag

Spaziergang in der Stille (fakultativ)	7:00	Fuldera
Biosfera Frühstück	8:30	Landgasthof Staila
Modern Dance mit Franklin Methode®	10:00-11:30	Chastè da cultura
Ausflug zur «Alp Champatsch» mit Imbiss (Suppe, Jause & Brot, Kaffee, Kuchen wetterabhängig)	13:00-16:00	
Tanzen im Freien (wetterabhängig)	16:00-17:00	Val Müstair
Abendessen	19:00	Landgasthof Staila
SternSchnuppenSpazier (wetterabhängig, fakultativ)	ca. 21:30	Fuldera

Sonntag

Spaziergang in der Stille (fakultativ)	7:00	Fuldera
Frühstück	8:30	Landgasthof Staila
DanceYogaFlow	10:00-10:30	Chastè da cultura
Modern Dance mit Franklin Methode®	10:30-12:00	Chastè da cultura
Ausklang im Landgasthof Staila (fakultativ)	13:00	Landgasthof Staila
Individuelle Abreise	(Postauto 13:45 / 14:45 / 15:45 / 16:27)	

Programmänderungen / -anpassungen vorbehalten

Kosten

Im Doppelzimmer CHF 580 / Person

Im Einzelzimmer CHF 620 / Person

In den Kurskosten enthaltene Leistungen

- Zwei Übernachtungen im stilvollen Hotel Staila im Doppel- oder Einzel-Zimmer ausgestattet mit Arvenmöbeln aus der Dorfschreinerei
- Halbpension (Biosfera Frühstück & 3-Gang Abendessen) im Restaurant Staila
- Sämtliche Bewegungseinheiten
- Persönliche Betreuung

In den Kurskosten nicht inbegriffen

- Hin- und Rückreise
- Verpflegung im Restaurant «La Posa» auf der Alp Champatsch
- Individuelle/zusätzliche Verpflegung, Aktivitäten usw.
- Versicherung ist Sache der TeilnehmerIn

Anmeldung per Mail oder telefonisch bei

Martina Walter-Kamm :: tanzmunter@hispeed.ch :: 079 209 21 52 :: www.tanzmunter.ch

Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 5 Personen begrenzt

Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt (first come, first served)