

## WeekendRetreat \*TanzZauberStunden\* im Wintermärchen Val Müstair

Schenke Dir Zeit für Dich :: Gönn Dir Regeneration & Genuss :: Tanke Kraft & Energie Mit Tanz, Bewegung, Reiki, Natur & Kulinarik

**Donnerstag 28. bis Sonntag 31. Januar 2021**

WinterZauberErlebnis 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®, DanceYogaFlow, Reiki und Achtsamkeit inmitten märchenhafter WinterLandschaft*

*Tanke Verwöhnprogramm im Landgasthof Staila*

*Tanke tanzmunter pur!*

*Das gesamte Landgasthof Staila Team, und ich freuen uns ganz fest auf Dich*



## Programm Donnerstag 28. bis Sonntag 31. Januar 2021

### Donnerstag

Anreise & Empfang mit Apéro	16:00-17:00	Landgasthof Staila Fuldera
Modern Dance mit Franklin Methode®	17:15-18:45	Chastè mit Martina
Gemeinsames Abendessen	19:30	Landgasthof Staila Fuldera
Vollmond-Spaziergang (fakultativ)	ca. 21:30-22:00	Fuldera

### Freitag

Spaziergang in der Stille (fakultativ)	7:30	Treffpunkt beim Hotel Eingang
Gemeinsames Frühstück	8:30	Landgasthof Staila Fuldera
Modern Dance mit Franklin Methode®	10:00-11:30	Chastè mit Martina
Winterspaziergang Alp Champatsch mit Imbiss (Suppe & Brot, Kaffee & Kuchen usw. wetterabhängig)	13:00-16:00	Alp Restaurant «La Posa»
DanceYogaFlow	17:15-18:15	Chastè mit Martina
Gemeinsames Abendessen	19:30	Landgasthof Staila Fuldera

### Samstag

Spaziergang in der Stille (fakultativ)	7:30	Treffpunkt beim Hotel Eingang
Gemeinsames Frühstück	8:30	Landgasthof Staila Fuldera
Modern Dance mit Franklin Methode®	10:00-11:30	Chastè mit Martina
Freizeit für Winterspaziergänge, lesen, sein	12:00-17:00	
Reiki Behandlung nach Wunsch :: 45min / Teilnehmerin	(13:00-13:45 / 14:00-14:45 / 15:00-15:45 / 16:00-16:45)	
Franklin Methode® mit Modern Dance	17:15-18:15	Chastè mit Martina
Gemeinsames Abendessen	19:30	Landgasthof Staila Fuldera

### Sonntag

Spaziergang in der Stille (fakultativ)	7:30	Treffpunkt beim Hotel Eingang
Gemeinsames Frühstück	8:30	Landgasthof Staila Fuldera
Modern Dance mit Franklin Methode®	10:00-11:30	Chastè mit Martina

**Ausklang** im Landgasthof Staila mit Imbiss 12:30 Anschliessend individuelle Abreise

Programmänderungen / -anpassungen vorbehalten

### Kosten

Im Doppelzimmer CHF 680 / Person inkl. Halbpension (Doppelzimmer auf 2 Etagen, 2. Bett auf Galerie)

Im Einzelzimmer CHF 730 / Person inkl. Halbpension

(Falls wegen der Pandemie das Wochenende nicht stattfinden könnte, wird das volle Kursgeld zurückerstattet.)

### In den Kurskosten enthaltene Leistungen

- 3 Übernachtungen im gemütlichen, stilvollen Hotel Staila im Doppel- oder Einzelzimmer, ausgestattet mit Arvenmöbeln aus der Dorfschreinerei «Frans Hohenegger» für einen erholsamen Schlaf ☺
- Halbpension (Biosfera Frühstücksbuffet & 3-Gang Abendessen) im Landgasthof Staila mit Gilde Auszeichnung
- Sämtliche Bewegungseinheiten Drinnen und Draussen mit Martina, inklusive geschenkte Reiki Behandlung
- Persönliche Betreuung

### In den Kurskosten nicht inbegriffen

- Hin- und Rückreise
- Verpflegung im Restaurant «La Posa» auf der Alp Champatsch
- Individuelle/zusätzliche Aktivitäten/Verpflegungen (z.B. Ausklang im Staila am Sonntag Mittag) usw.
- Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen

### Deine Anmeldung nehme ich sehr gerne via Mail oder SMS entgegen:

Martina Walter-Kamm :: [martina@tanzmunter.ch](mailto:martina@tanzmunter.ch) :: +41 79 209 21 52 :: [www.tanzmunter.ch](http://www.tanzmunter.ch)

Die Anzahl Teilnehmerinnen ist begrenzt. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt (first come, first served).

Wir freuen uns riesig auf Dich - ✨dance on & let your magic light shine!✨

**Martina Walter-Kamm, Fuldera, Val Müstair**

Dipl. Zeitgenössische Tänzerin und Tanzlehrerin  
 Dipl. Faszien-Bewegungspädagogin nach Franklin Methode®  
 Dipl. Buggyfit Instruktoren  
 Zertifizierte Reiki Meisterin Grad III  
 Mehr Informationen findest Du unter [tanzmunter.ch](http://tanzmunter.ch)



**Modern Dance :: Zeitgenössischer Tanz**

Steht für Körperbewusstsein, Kraft, Beweglichkeit, Ausdruck, Musikalität und Faszientraining. Mit dem Aufwärmen bringen wir den Kreislauf in Schwung, fördern Beweglichkeit, Geschmeidigkeit und Kraft. Wir erlernen den Wechsel von Spannung und Entspannung im Liegen, Sitzen und Stehen. Die Exercices für Plié, Tendu und Kräftigung setze ich tänzerisch um und lasse auch Yoga-Elemente miteinfließen. Gegen den Schluss der Stunde erlernen wir eine Tanzkombination und geben uns ganz dem Fluss, dem Zauber der Bewegungen hin. Tanz verbindet Körper, Geist und Seele. Du kannst ganz im Moment, präsent, sein und voll eintauchen ins Jetzt.

**Franklin Methode®**

Die Franklin Methode verbessert Haltung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein mit Hilfe von Vorstellungsbildern (Imagination), Bewegung und taktile Unterstützung. Die Imagination ist ein zentrales Thema in dieser wunderbaren Methode. Bilder helfen unserem Nervensystem einen direkten Weg zu Entspannung, Kraft und Beweglichkeit zu finden. Die Franklin Methode® schult unsere Wahrnehmung bis in die Zellen. Dadurch lernen wir Haltungs- und Bewegungsmuster zu erkennen und können diese optimieren und verändern. Zusätzlich wird das Immunsystem gestärkt, die Verdauung sowie der Kreislauf gefördert, die Faszien trainiert und die Gelenke geschont.

**DanceYogaFlow**

Im DanceYogaFlow werden Yoga-Elemente in einen tänzerischen Ablauf gebracht - angelehnt an den Vinyasa Flow - und kommen so in einen angenehmen Bewegungsfluss, welcher uns in eine sogenannte «Meditation in Bewegung» bringt. Manchmal ist still sitzen in der Meditation anspruchsvoller, als wenn wir in Bewegung sind. Somit ist der DanceYogaFlow ein ideales Werkzeug, um in den Körper und die Bewegung einzutauchen, ganz im gegenwärtigen Moment zu sein, beFREIt vom kopflastigen Alltag. Unterstützt durch unser bewusstes Atmen können wir so ganz ankommen in unserem Körper – in unserem «Daheim».

**Reiki**

Reiki stammt aus Japan und setzt sich aus zwei Wörtern zusammen:  
 Rei = Geist, Seele, heilig, Geheimnis  
 Ki = Energie, Herz, Natur, Talent, Atmosphäre und Gefühl  
 Frei übersetzt steht Reiki für «Universelle Lebensenergie».  
 Ob Prana (Indien), Chi (China), Ki (Japan), Licht (Christentum) oder in der Photosynthese (Biologie) - überall finden wir die Vorstellung von (wissenschaftlich erwiesener) Lebensenergie.

Reiki ist eine Ganzkörper Behandlung welche im Liegen oder Sitzen durchgeführt wird. Die Reikikraft fördert den natürlichen «Selbstheilungs-Prozess» auf allen Ebenen - der körperlichen, geistigen, emotionalen sowie seelischen – und unterstützt die Person, die Reiki-Energie empfängt, in der für sie angemessenen Form. Für die eine Person kann dies Entspannung (Stressreduktion) bedeuten und für die andere mehr Energie und Tatkraft. Die Energie fließt dorthin, wo sie am meisten benötigt wird.

*fliegen beloben sprudeln tanzen fließen fliegen beloben sprudeln tanzen fließen  
 schwingen geniessen lachen blabbern schwingen geniessen lachen blabbern*