

ENERGIEwoche INSPIRATION & BEWEGUNG

Sonntag 28. August – Freitag 2. September 2022

Inspiration bedeutet, sich die Freiheit zu nehmen, das Leben bewusst zu leben.

Hast du Lust in der wundervollen Biosfera Val Müstair frische Energie zu tanken und deine mentale Power zu leben und weiterzuentwickeln?

Bewege dich nach Lust und Laune und entdecke, wie du deine Energien optimal lenken und nutzen kannst. Du hast genügend Raum und Zeit für dich und dein persönliches Weiterkommen. Eine magische Ferien- und ENERGIEwoche zum Geniessen, in Verbindung mit der Natur.

Lass dich inspirieren für deinen Körper, Geist und Seele von

- Yoga, Pilates und Meditation • Energie tanken und Mental-Training
- Achtsamkeit, Bewusstsein erweitern, Selbsthypnose • (E-)Biken, Wandern
- Natur, Waldbaden, Mindful-Running/ Walking, Brain & Move
- Verschiedene Bewegungsformen wie Faszientraining, Smoveys, Slings
- Tiere und Pflanzen beobachten • Kulturprogramm

Programm:

- Individuelle Anreise, Sonntagabend um 18 Uhr Begrüssungsapéro
- Montag bis Freitag (16 Uhr Kursschluss) morgens und nachmittags Angebot gemäss Wochenplan (Workshop-mässig)
- Unsere Indoor-Aktivitäten finden im schmucken „Chasté da Cultura“ in Fuldera statt.

Im Pauschalpreis inbegriffen:

- Weiterbildung INSPIRATION & BEWEGUNG, inkl. Zertifikat
- Halbpension mit Biosfera-Schlemmerfrühstücksbuffet und abends 5-Gang Spezialitäten-Menu, Tourentee, Begrüssungsapéro
- Zimmer, ausgestattet mit Arvenmöbel aus der Dorfschreinerei, Dusche / WC, Föhn, Internetanschluss und WLAN, TV mit Radio, Safe
- Gästekarte Val Müstair, inkl. ÖV

Nicht inbegriffen: Mittags-Lunch nach Wahl, im Hotel bestellbar



GEORGIA Bucher Dittrich
Mentorin für Coaches der Neuen Zeit
ENERGYzerin
www.georgia-life-energy.com

ANGELICA Bucher-Manzardo
Turn- und Sportlehrerin
Coach BEWEGUNG & INSPIRATION
www.bucher-fitness.ch

Willkommen sind alle Interessierten, die sich gerne inspirieren lassen für ein bewusstes und bewegtes Leben, im Einklang mit der Natur.

GEORGIA und ANGELICA gehen achtsam auf deine Wünsche und Bedürfnisse ein und gestalten das jeweilige Tagesprogramm Workshop-mässig und flexibel.

Pauschalpreis pro Person:

CHF 1'990.– im Doppelzimmer
CHF 2'222.– im Einzelzimmer

Dein Aufenthalt im Landgasthof STAILA kannst du nach Belieben vor und nach der ENERGIEwoche verlängern.

Für weitere Informationen

Hotel Landgasthof
Staila Fuldera
Irène und Roman Hohenegger-Heini
Annina und Heinz Wymann-Hohenegger

Via Maistra 20
CH-7533 Fuldera
T +41(0)81 858 51 60
F +41(0)81 858 50 21
info@hotel-staila.ch
www.hotel-staila.ch

Angelica Bucher-Manzardo
Coach
BEWEGUNG & INSPIRATION

Löwen-Terrasse 5
6006 Luzern
T +41(0)78 790 00 05
angelica@bucher-fitness.ch
www.bucher-fitness.ch

Anmeldeformular

Die Anmeldung für Aktivferien ist online, telefonisch oder schriftlich möglich, jedoch jeweils spätestens bis 14 Tage vor Beginn des Aktivprogramms. Durchgeführt wird das Aktivprogramm, Schneeschuhwanderwochen und Wanderwochen, jeweils ab 5 Teilnehmenden.

Name Pauschalwoche:

.....

Datum des Aufenthaltes:

.....

Name, Vorname:

.....

Geburtsdatum:

.....

Strasse:

.....

PLZ / Ort:

.....

Telefonnummer:

.....

E-Mail:

.....

Anzahl Personen:

.....

Ich habe ein Halbtax.

Anzahl Zimmer:

.....

Ich habe ein GA.

Ich habe kein Halbtax und kein GA.

Unterschrift:

.....

Bis 30 Tage vor Anreise ist die Annullation kostenlos, bis 15 Tage 20%, bis 7 Tage 30% und unter 7 Tage vor Anreise 50% des Arrangementspreises, falls das Zimmer nicht weiter vermietet werden kann. Bei vorzeitiger Abreise wird das Zimmer laut Buchung in Rechnung gestellt.

Bitte einsenden an:

Hotel Landgasthof Staila Fuldera

Via Maistra 20, CH-7533 Fuldera

T +41(0)81 858 51 60, F +41(0)81 858 50 21

info@hotel-staila.ch, www.hotel-staila.ch

