

ENERGIEwoche Winter LANGLAUF & INSPIRATION

Sonntag 15. Januar – Freitag 20. Januar 2023

Energie tanken – geniessen – freudvoll Bewegen

Lautlos und geschmeidig dahingleiten durch die traumhafte Winterlandschaft der Val Müstair. Willst Du den Langlauf-Skating-Stil entdecken oder Deine Technik verfeinern? In Deinem ganz eigenen Rhythmus.

Nebst täglichem Skating-Unterricht kannst Du Dein Körpergefühl mit Yoga und Pilates verbessern oder durch Meditation zur Ruhe kommen. Zudem stärkst Du Deine Innere Mitte und entdeckst dabei, wie Du Deine Energie optimal lenken und nutzen kannst.

.....

Lass Dich inspirieren durch

- Fundierter täglicher Skating-Unterricht für Einsteiger und Fortgeschrittene, inkl. Videoanalyse
 - Geführte Schneeschuhtour und Wildbeobachtung
 - Yoga, Pilates und Meditation
 - Mental- und Energie-Training
-

Programm:

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

Im Pauschalpreis inbegriffen:

- Skating-Unterricht und Workshop-Angebote
- Halbpension mit Biosfera-Schlemmerfrühstücksbuffet und abends 5-Gang Spezialitäten-Menu, Tagestee, Begrüssungsapéro
- Zimmer, ausgestattet mit Arvenmöbel aus der Dorfschreinerei, Dusche / WC, Föhn, Internetanschluss und WLAN, TV mit Radio, Safe
- Gästekarte für Gratis-ÖV im Val Müstair



Willkommen sind alle Interessierten, die sich gerne in der magischen Winterlandschaft der Val Müstair bewegen und sich von den erfahrenen Leiterinnen GEORGIA und ANGELICA inspirieren lassen.

GEORGIA Bucher Dittrich
MENTORIN für BEWUSSTes SEIN
ENERGYzerin
www.georgia-bucher.ch

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

Pauschalpreis pro Person:

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

Deinen 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

