

# ENERGIEwoche INSPIRATION & BEWEGUNG

---

Sonntag 25. August – Freitag 30. August 2024

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

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

Erlebe mit uns eine Energie-volle Zeit in geselliger Atmosphäre mit viel Zeit zum Staunen, Geniessen und Neues zu entdecken – in enger Verbindung mit der Natur.

.....

**Lass dich inspirieren für deinen Körper, Geist und Seele**

- Wir wandern durch unberührte Gebirgs-Landschaften und mystische Wälder und beobachten Wildtiere und Pflanzen.
  - Mit Mental- und Energietraining erlebst Du, wie Du Dein Bewusstsein erweiterst.
  - Entspannende Übungen aus dem Yoga, Pilates und Faszientraining helfen Dir in Deiner Mitte zu sein.
  - Meditation und Achtsamkeit bringen uns in eine tiefe Verbindung mit den heilenden Naturkräften.
  - Einfache Übungen – grosse Wirkung. Dank dem Neurozentrierten Training weckst Du Deine schlummernden Potenziale Deines Körpers und lernst die lustigen Brain & Move-Spielformen kennen.
  - Wir tauchen ein in die (Sprach-) Kultur des Tals.
- .....

**Programm**

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

**Im Pauschalpreis inbegriffen:**

- Weiterbildung INSPIRATION & BEWEGUNG, inkl. Zertifikat
- Exkursionen und Führungen
- 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 für gratis ÖV im Val Müstair



ANGELICA Bucher-Manzardo  
Coach BEWEGUNG & INSPIRATION  
Turn- und Sportlehrerin  
[www.bucher-fitness.ch](http://www.bucher-fitness.ch)

GEORGIA Bucher Dittrich  
\*ENERGYzerin HEILmedium  
MENTORIN der NEUEN ZEIT  
[www.georgia-bucher.ch](http://www.georgia-bucher.ch)

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

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

#### Pauschalpreis pro Person:

CHF 2'066.– im Doppelzimmer

CHF 2'277.– 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 Cumünala 27  
CH-7533 Fuldera  
T +41(0)81 858 51 60  
F +41(0)81 858 50 21  
[info@hotel-staila.ch](mailto:info@hotel-staila.ch)  
[www.hotel-staila.ch](http://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](mailto:angelica@bucher-fitness.ch)  
[www.bucher-fitness.ch](http://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 Cumünala 27, 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

