

ENERGIEwoche Winter LANGLAUF & INSPIRATION

Sonntag 14. Januar – Freitag 19. Januar 2024

Langlauf-Skating erleben – mal ganz anders

Willst Du geschmeidig und elegant dahingleiten in der traumhaften Winterlandschaft der Val Müstair? Entdecke den Flow zum erfolgreichen Skaten dank neuen Methoden. Mit Neurozentriertem Training und mentalen Tools erfährst Du, wie Du locker und leicht schnelle Fortschritte machst. In Deinem ganz eigenen Rhythmus. Erlebe mit uns eine energiegeladene Woche in geselliger Atmosphäre mit viel Zeit zum Staunen, Geniessen und Neues entdecken.

.....

Dein Weiterkommen – unsere Inspirationen

- Dank der Kombination von täglich individuellem Skating-Unterricht mit Neurozentriertem Training und mentalen Inspirationen (u.a. Sporthypnose) machst Du schnelle Fortschritte in der Loipe.
 - Ausgleichende und spannende Übungen aus Yoga, Pilates und Faszien-Training helfen Dir Dein Körpergefühl und Deine Balance zu verbessern.
 - Mit Mental- und Energie-Training erlebst Du, wie Du Dein Bewusstsein für Körper, Geist und Seele erweiterst.
 - Eine Schneeschuhtour mit Wildbeobachtung lässt Dein Naturherz höher schlagen; begleitet vom Wanderleiter Severin.
-

Programm:

- Individuelle Anreise, Sonntag 18 Uhr Begrüssungsapéro, Freitag Kursende 15 Uhr
 - Montag bis Freitag Angebot gemäss Wochenplan (Workshop-mässig)
 - Unsere Indoor-Aktivitäten finden im schmucken „Chasté da Cultura“ in Fuldera statt
-

Im Pauschalpreis inbegriffen:

- Individueller Skating-Unterricht und Weiterbildung BEWEGUNG&INSPIRATION, inkl. Zertifikat
- Loipenpass, Schneeschuhtour
- 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, die sich gerne in der magischen Winterlandschaft des Val Müstair bewegen und offen sind, nicht nur ihre Muskeln, sondern auch ihren Geist zu stretchen.

Ideal für Skating-Einsteiger*innen wie auch für Fortgeschrittene.

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

GEORGIA Bucher Dittrich
*ENERGYzerin HEILmedium
MENTORIN der NEUEN ZEIT
www.georgia-bucher.ch

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
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 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

