



Staila

FULDERA

HOTEL LANDGASTHOF
ENGIADINA – VAL MÜSTAIR

Aktivferien 2024
im Val Müstair



Hotel Landgasthof Staila Fuldera

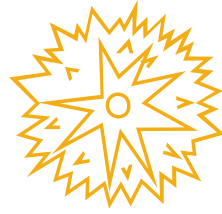
Via Cumünala 27, CH-7533 Fuldera

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

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

Das Anmeldeformular finden Sie auf der Seite 25.
Wir freuen uns, mit Ihnen aktiv zu werden!

Programm 2024



Aktivferien Winter 2024

Wintertraum-Schneeschuh-Wanderwoche

Sonntag 7. – Samstag 13. Januar 2024

ENERGIEwoche Winter LANGLAUF & INSPIRATION

Sonntag 14. – Freitag 19. Januar 2024

Bergwelt-Schneeschuh-Wanderwoche

Sonntag 4. – Samstag 10. Februar 2024

Winterzauber-Schneeschuh-Wanderwoche

Sonntag 25. Februar – Samstag 2. März 2024

März Schneeschuh-Wanderwoche

Sonntag 10. – Samstag 16. März 2024

Oster-Schneeschuh-und Wanderwoche

Mittwoch 27. März. – Montag 1. April 2024

Aktivferien Sommer 2024

Enzian und Anemonen-Wanderwoche

Samstag 18. – Freitag 24. Mai 2024

Jodlerkurs für Fortgeschrittene

Dienstag 21. Mai – Samstag 25. Mai 2024

Schnitzkurs

Mittwoch 29. Mai – Samstag 1. Juni 2024

Frühlingserwachen in den Bergen

Montag 3. – Freitag 7. Juni 2024

Bunte Alpenflora und Blumenwiesen

Sonntag 16. – Samstag 22. Juni 2024

ENERGIEwoche INSPIRATION & BEWEGUNG

Sonntag 25. August – Freitag 30. August 2024

„Natur pur“-Wanderwoche

Sonntag 8. – Samstag 14. September 2024

Goldige Herbst-Wanderwoche

Sonntag 20. – Samstag 26. Oktober 2024

Konditionen / Informationen

Schneeschu-Wanderwochen Winter 2024

Im Pauschalpreis inbegriffen:

- Begrüssungsapéro im Hotel
- Sechs Übernachtungen im Zimmer ausgestattet mit Dusche/WC, Föhn, Safe, TV mit Radio, Telefon und kostenlosem WLAN (an Ostern fünf Übernachtungen)
- Einführung in die Schnee- und Lawinenkunde sowie das Umgehen mit dem LVS, der Sonde und Schaufel
- Fünf geführte Wanderungen durch die staatlich anerkannte Bergwanderführerin Suse Hilfiker, den eidg. dipl. SAC und SWL Wanderleiter Roland Hilfiker und den BAW/SWL Wanderleiter Severin Hohenegger sowie Seniorchef Heinz Wymann (an Ostern vier geführte Wanderungen)
- Biosfera-Schlemmer-Frühstücksbuffet, abends 5-Gang Spezialitätenmenü
- Schneeschuhe, Teleskopkistöcke und Barryvox für die ganze Woche sowie täglicher Tourentee
- Transfers per Kleinbus oder Postauto zu den Ausgangspunkten
- Gästekarte Val Müstair inkl. ÖV
- Familiäre Betreuung vom ersten bis zum letzten Tag

Informationen:

- Genügende Unfall- und Krankenversicherung ist Sache der Teilnehmenden
- Anforderungen je nach Aktivprogramm
- Alle Touren werden individuell dem Wetter, den Schneeverhältnissen und den Teilnehmenden angepasst
- Ausrüstung: wasserdichte, solide Winterwanderschuhe, Gamaschen, zweckmässige Bergkleider, warme Handschuhe, Wollmütze oder Stirnband, Rucksack für Sonde, Schaufel, Verpflegung, Extrakleider und zum Aufbinden der Schneeschuhe
- Halbtaxabbonement, wenn vorhanden, gültige Identitätskarte oder Pass und persönliche Medikamente
- Spezielle Zimmerwünsche bei Einzelbenützung werden nach Möglichkeit und gegen Aufpreis erfüllt



Heinz Wymann, Seniorchef:

Ein begeisterter Naturliebhaber mit jahrelanger Erfahrung beim Planen und Durchführen von Schneeschuhwanderungen.



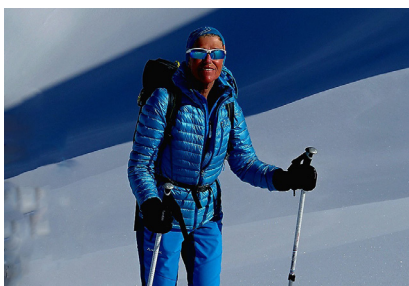
Roland Hilfiker:

Führer aus Sedrun, organisiert zusammen mit Heinz und Severin seit vielen Jahren die Schneeschuhwochen im Hotel Staila. Eidg. dipl. SAC und SWL Wander- und Abenteuerleiter.



Severin Hohenegger:

Einheimischer, geprüfter Bündner- und Schweizer Wanderleiter. In Fuldera aufgewachsen, passionierter Wild- und Naturbeobachter sowie Perit-Guide der Biosfera Val Müstair.



Suse Hilfiker:

Frau von Roland Hilfiker ist staatlich anerkannte Bergwanderführerin und hat die Fortbildung zum International Leader nach UIMLA abgeschlossen.

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



Schneeschuh-Wanderwochen mit Gipfelerlebnis

Wintertraum Schneeschuh-Wanderwoche 7. – 13.1.2024
Bergwelt Schneeschuh-Wanderwoche 4. – 10.2.2024
Winterzauber Schneeschuh-Wanderwoche 25.2. – 2.3.2024
März Schneeschuh-Wanderwoche 10. – 16.3.2024

Auf den Schneeschuhen den Zauber der verschneiten Münstertaler Winterbergwelt erleben, die Ruhe geniessen und sich am Abend kulinarisch verwöhnen lassen.

Fünf geführte Schneeschuh-Wanderungen im Val Müstair und Ofenpass, beim Nationalpark. Von mittelschwer bis anspruchsvoll und Gipfelerlebnis erfüllen wir Ihre Wünsche in Gruppen aufgeteilt.



Programm:

- Sonntag individuelle Anreise ins Hotel Landgasthof Staila, Fuldera
- 15 Uhr Begrüssung und Kurzorientierung über Schnee- und Lawinenkunde, Kennenlernen von LVS, Sonde und Schaufel, verteilen und anpassen der nötigen Ausrüstung, verbunden mit kurzer Schneeschuhtour bei Fuldera
- 18 Uhr Begrüssungsapéro, Vorstellung der Wanderwoche, feines Nachtessen
- Fünf geführte Wanderungen mit unserem Wanderleiter Team
- Samstag Abschied nach dem Frühstück, individuelle Abreise

Anforderungen:

Kondition für max. 4–5-stündige, mittelschwere bis anspruchsvolle Schneeschuhwanderungen, max. bis ca. 600 Höhenmeter. Bei Gipfeltourengruppen können es max. auch 1000 Höhenmeter sein. Bitte Seite 4 beachten.

Pauschalpreis pro Person:

CHF 1'395.– im Doppelzimmer
CHF 1'545.– im Einzelzimmer

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



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

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.

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

Oster-Schneeschuh- und Wanderwoche

Mittwoch 27. März. – Montag 1. April 2024

Schneeschuhwandern im Frühling, wenn im Tal langsam der Schnee schmilzt, wandern wir noch ein letztes Mal durch den Schnee und begrüßen aber auch in der Talsohle die ersten bunten Frühlingsboten. Morgens und abends werden Sie von uns kulinarisch verwöhnt.

Vier geführte mittelschwere Schneeschuh- und Wandertouren im Val Müstair, Ofenpass und beim Nationalpark.



.....

Programm:

- Mittwoch individuelle Anreise ins Hotel Landgasthof Staila, Fuldera
 - 15 Uhr Begrüssung und kurze Programmorientierung sowie Anpassen der nötigen Ausrüstung.
 - 18 Uhr Begrüssungsapèro, Vorstellung der Wanderwoche, feines Nachtessen
 - Vier geführte Wanderungen mit unserem Wanderleiter Team
 - Montag Abschied nach dem Frühstück, individuelle Abreise
-

Anforderungen:

Kondition für 4 – 5-stündige, mittelschwere Schneeschuhwanderungen, max. bis ca. 500 Höhenmeter. Bitte Seite 4 beachten.

Pauschalpreis pro Person:

CHF 1'145.– im Doppelzimmer
CHF 1'270.– im Einzelzimmer



Konditionen / Informationen

Aktiv Wanderwochen Sommer 2024

Im Pauschalpreis inbegriffen:

- Begrüssungsapéro im Hotel Landgasthof Staila
- Zimmer mit Dusche/WC, Föhn, Safe, TV mit Radio, Telefon und kostenlosem WLAN
- geführte Wanderungen durch den BAW/SWL Wanderleiter Severin Hohenegger, den Seniorchef Heinz Wymann, Nico Schwarzenbach und Valentin Pitsch
- Biosfera-Schlemmer-Frühstücksbuffet, abends 5-Gang Spezialitätenmenü, Tourentee
- Transfers zu den Ausgangspunkten und zurück mit Postauto oder Hotelbus
- Gästekarte Val Müstair inkl. ÖV
- Eine familiäre Betreuung vom ersten bis zum letzten Tag, damit Sie unvergesslich schöne Ferien im Hotel Landgasthof Staila verbringen können

Informationen:

- Genügende Unfall- und Krankenversicherung ist Sache der Teilnehmenden
- Anforderungen je nach Aktivprogramm
- Alle Touren werden individuell dem Wetter und den Teilnehmenden angepasst
- Ausrüstung: solide Wanderschuhe, zweckmässige, warme Bergkleider, Wollmütze oder Stirnband sowie Handschuhe, kleiner Rucksack für den Lunch, Teeflasche, Sonnenbrille, evtl. Wanderstöcke
- Nicht vergessen: Halbtaxabonnement, wenn vorhanden, gültige Identitätskarte oder Pass und persönliche Medikamente. Etwas Geld in Euro Währung ist von Vorteil
- Spezielle Zimmerwünsche bei Einzelbenützung werden nach Möglichkeit und gegen Aufpreis erfüllt
- Es besteht auch die Möglichkeit, verkürzte Pauschalen von 2 – 5 Tagen zu buchen oder den Aufenthalt der Pauschalwoche zu 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

Enzian und Anemonen-Wanderwoche

Samstag 18. – Freitag 24. Mai 2024

Auf schönen Genusswanderungen geniessen wir zusammen den erwachenden Bergfrühling in fröhlicher Gesellschaft.

Fünf geführte, einfache bis mittelschwere Genusswanderungen (max. 300 bis 400 Höhenmeter und weniger pro Wanderung) im Val Müstair, Nationalpark und Südtirol.



.....

Programm:

- Samstag individuelle Anreise ins Hotel Landgasthof Staila, Fuldera
 - 17.30 Uhr Begrüssungspäéro, Vorstellung der Wanderwoche und feines Nachtessen
 - Fünf geführte Bergwanderungen mit dem Bündner- und Schweizer Wanderleiter Severin Hohenegger und dem Seniorchef Heinz Wymann
 - Freitag Abschied nach dem Frühstück, individuelle Abreise
-

Anforderungen:

Kondition für 3 – 4-stündige, einfache bis mittelschwere Wanderungen.
Bitte Seite 12 beachten.

Pauschalpreis pro Person:

CHF 1'280.– im Doppelzimmer
CHF 1'430.– im Einzelzimmer

Jodlerkurs für Fortgeschrittene mit Marie-Theres von Gunten und Martina Moor

Dienstag 21. – Samstag 25. Mai 2024



Der Jodel ist ein Gesang, der mit der Seele harmoniert. Jodeln ist ein Ausdruck naturverbundener Freude. Jodeln hinterlässt ein Glücksgefühl!

Wir arbeiten an:
Atemtechnik, Ton- und Stimmbildung, wirkungsvoller Gestaltung und ausdrucksstarker Aussprache. Was kann ich aus dem Liedtext und Melodie schöpfen?

Programm:

- Dienstag individuelle Anreise ins Hotel Landgasthof Staila, Fuldera
- 17.00 Uhr Begrüssungsapéro, Vorstellung des Kursprogramms, gegenseitiges Kennenlernen
- Mittwoch, Donnerstag und Freitag Kurs, je 4 bis 5 Stunden, evtl. aufgeteilt auf Vormittag und späteren Nachmittag
- 18.30 Uhr Freitagabend, kleines Konzert mit den erarbeiteten Liedern in der Kirche
- Samstag individuelle Abreise

Im Pauschalpreis inbegriffen:

- Kursgeld
- Begrüssungsapéro im Hotel Landgasthof Staila
- Zimmer mit Dusche/WC, Föhn, Safe, TV mit Radio, Telefon und kostenlosem WLAN
- Biosfera-Schlemmer-Frühstücksbuffet, abends 5-Gang Spezialitätenmenü
- Gästekarte Val Müstair inkl. ÖV
- Eine familiäre Betreuung vom ersten bis zum letzten Tag, damit Sie unvergesslich schöne Ferien im Hotel Landgasthof Staila verbringen können

Informationen:

- Genügende Unfall- und Krankenversicherung ist Sache der Teilnehmenden
- Mindestens 10 Teilnehmende

Voraussetzung:

- Jodlerfest-Erfahrung in Kleininformation oder Dirigententätigkeit (oder nach Absprache mit der Kursleiterin)

Pauschalpreis pro Person:

CHF 810.– im Doppelzimmer
CHF 890.– im Einzelzimmer

Mitbringen:

- Alle bringen (im Solo, Duett oder Terzett) ein gut vorbereitetes Lied mit, an welchem dann gearbeitet wird.
- Tracht für Auftritt am Freitag
- Passende Kleider für Bergferien, evtl. Wanderstöcke und gute Schuhe für kleinere Wanderungen, Handspiegel, gute Laune!
- Halbtaxabonement, wenn vorhanden, gültige Identitätskarte oder Pass und persönliche Medikamente

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

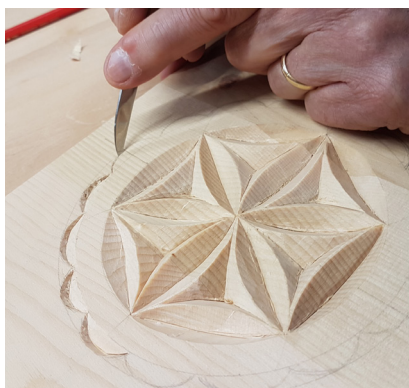
Marie-Theres von Gunten

Mon Repos, Riedbodenstr. 25
3803 Beatenberg
T +41 (0)33 841 19 84
mth-vongunten@bluewin.ch
www.mthvg.ch

Schnitzkurs für alle mit Severin Hohenegger

Mittwoch 29. Mai – Samstag 1. Juni 2024

„Schnitzen erweckt die Sinne und erwärmt das Herz.“ Mit den Händen und dem Schnitzmesser arbeiten Sie sich Span um Span vorwärts. So entsteht aus dem lebendigen Naturmaterial Arvenholz ein Werk – Ihr Kunstwerk. Unter Anleitung des Kursleiters Severin können Sie Ihre eigenen Motive schnitzen, damit Sie an Ihrem Objekt auch nach dem Kurs viel Freude haben. Programm für Anfänger und Fortgeschrittene.



Programm:

- Individuelle Anreise ins Hotel Landgasthof Staila, Fuldera
- 13:30 Uhr Begrüssungsapéro, gegenseitiges Kennenlernen und Vorstellung des Kursprogramms
- Schnitzkurs 2.5 Tage
- Individuelle Abreise

Informationen:

- Unfall- und Krankenversicherung ist Sache der Teilnehmer
- Kurs wird ab mindestens 4 Anmeldungen durchgeführt
- Eigenes Schnitzwerkzeug kann gerne verwendet werden
- Kaufmöglichkeit von Kerbschnitzmesser

Im Pauschalpreis inbegriffen:

- Materialkosten, Kurskosten, Werkzeug- und Raumbenutzung
- Begrüssungsapéro, Biosfera-Naturparkfrühstücksbuffet
- Abends 5-Gang Spezialitätenmenü
- Zimmer mit Dusche/WC, Föhn, Safe, TV mit Radio, Telefon, Internetanschluss und kostenlosem WLAN
- Gästekarte Val Müstair inkl. ÖV

Pauschalpreis pro Person:

CHF 750.– im Doppelzimmer
CHF 825.– im Einzelzimmer

Nähere Auskünfte:

Hotel Landgasthof Staila Fuldera
Irène Hohenegger-Heini, T +41(0)81 858 51 60
Kursleiter Severin Hohenegger
T +41 79 228 31 64, severin.hohenegger@gmail.com



SWISS MADE

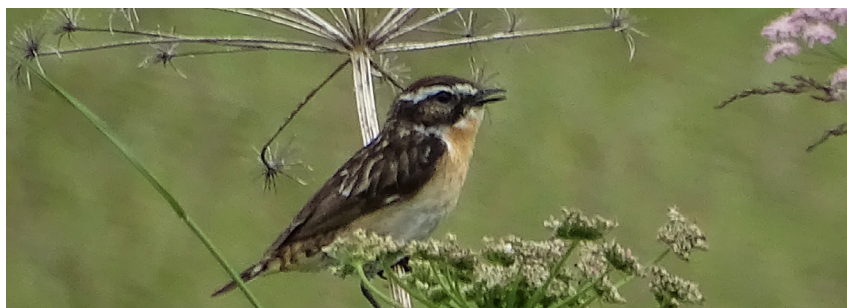


45

Frühlingserwachen in den Bergen

Montag 3. – Freitag 7. Juni 2024

Auf einfachen bis mittelschweren Wanderungen erkunden wir die landschaftliche Vielfalt und Schönheit des Münstertals von der Talsohle bis zur Waldgrenze. Dabei lauschen wir dem Vogelgesang und erfreuen uns an den ersten Frühlingsblumen. Am Abend haben wir die Möglichkeit mit Severin Hohenegger und Nico Schwarzenbach unsere Kenntnisse über Vögel zu vertiefen und vieles Mehr in Wort und Bild zu erfahren.



Programm:

- Montag individuelle Anreise ins Hotel Landgasthof Staila, Fuldera
- 17 Uhr Begrüssungsapéro. Vorstellung des Wanderprogramms, anschliessend Abendspaziergang durch das schöne Bauerndorf Fuldera, wo wir die zahlreichen Vogelfamilien im Dorf kennenlernen und deren Gesang lauschen sowie die vielen fleissigen Schwalben beobachten
- 3 geführte Bergwanderungen mit den Exkursionsleitern Severin Hohenegger und Nico Schwarzenbach
- Freitag Abschied nach dem Frühstück, individuelle Abreise

Anforderungen:

Kondition für 3 – 4-stündige, einfache bis mittelschwere Wanderungen.
Bitte Seite 12 beachten.

Pauschalpreis pro Person:

CHF 915.– im Doppelzimmer

CHF 1015.– im Einzelzimmer

Bunte Alpenflora und Blumenwiesen

Sonntag 16. – Samstag 22. Juni 2024

Abwechslungsreiche Wanderungen im Val Müstair und Nationalpark inmitten blühender Alpenblumen und bunten Blumenwiesen. Den Tag jeweils mit einem feinen Spezialitätenmenü ausklingen lassen.

Fünf geführte, mittelschwere Bergwanderungen im Val Müstair, Nationalpark und Südtirol.



.....

Programm:

- Sonntag individuelle Anreise ins Hotel Landgasthof Staila, Fuldera
- 17.30 Uhr Begrüssungsapéro, Vorstellung der Wanderwoche und feines Nachtessen
- Fünf geführte Bergwanderungen mit dem Bündner- und Schweizer Wanderleiter Severin Hohenegger, dem Seniorchef Heinz Wymann und dem Biosfera Perit Valentin Pitsch
- Samstag Abschied nach dem Frühstück, individuelle Abreise

.....

Anforderungen:

Kondition für 3 – 4-stündige, mittelschwere Wanderungen. Bitte Seite 12 beachten.

Pauschalpreis pro Person:

CHF 1'280.– im Doppelzimmer
CHF 1'430.– im Einzelzimmer

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

GEORGIA Bucher Dittrich
*ENERGYzerin HEILmedium
MENTORIN der NEUEN ZEIT
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
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



„Natur pur“-Wanderwoche mit einheimischen Kultur- und Naturerlebnissen

Sonntag 8. – Samstag 14. September 2024

Unsere Wanderspuren ziehen sich durch die Naturpark-Berglandschaft und führen uns zu sagenumwobenen Orten und herrlichen Aussichtspunkten. Bergkulturgeschichten, Wildbeobachtungen und Fährtenlesen, verbunden mit dem Besuch einer verträumten Berghütte, bereichern die Naturerlebnisse. Fünf einfache, geführte Wanderungen in der unberührten Landschaft des idyllisch gelegenen Val Müstair mit dem einheimischen Wanderleiter Severin Hohenegger.



.....

Programm:

- Sonntag individuelle Anreise ins Hotel Landgasthof Staila, Fuldera
 - 17.30 Uhr Begrüssungsapéro, Vorstellung der Wanderwoche und feines Nachtessen
 - Einführungswanderung mit Kulturgeschichten der besuchten Orte, Wildbeobachtungstour am Ofenpass, Walderlebniswanderung mit Schwerpunkt „vom Baum zum Möbel“, Fährtenlesen der einheimischen Wildtiere, Abschlusstour mit Apéro in kleiner Berghütte.
 - Samstag Abschied nach dem Frühstück, individuelle Abreise
-

Anforderungen:

Kondition für 3 – 4-stündige Wanderungen in leichtem Gelände.
Bitte Seite 12 beachten.

Nähere Auskünfte:

Wanderleiter Severin Hohenegger
+41 79 228 31 64
severin.hohenegger@gmail.com

Pauschalpreis pro Person:

CHF 1'280.– im Doppelzimmer
CHF 1'430.– im Einzelzimmer

Goldige Herbst-Wanderwoche

Sonntag 20. – Samstag 26. Oktober 2024

Weisse Berggipfel, tiefblauer Himmel, goldige Wälder und gute Fernsicht. Abends dürfen Sie sich kulinarisch verwöhnen lassen, unter anderem auch mit Wildspezialitäten.

Fünf geführte, mittelschwere Herbstwanderungen im Val Müstair, Nationalpark und dem benachbarten Südtirol bis max. 450 Höhenmeter.



Programm:

- Sonntag individuelle Anreise ins Hotel Landgasthof Staila, Fuldera
 - 17:30 Uhr Begrüssungsapéro, Vorstellung der Wanderwoche und feines Nachtessen
 - Fünf geführte Wanderungen mit dem Bündner- und Schweizer Wanderleiter Severin Hohenegger und dem Seniorchef Heinz Wymann
 - Samstag Abschied nach dem Frühstück, individuelle Abreise
-

Anforderungen:

Kondition für 4 – 5-stündige, mittelschwere Wanderungen.
Bitte Seite 12 beachten.

Pauschalpreis pro Person:

CHF 1'280.– im Doppelzimmer
CHF 1'430.– im Einzelzimmer

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





Allegra! Herzlich willkommen in der «La Butia», dem Dorfladen von Fuldera.

Ein Lebensmittelgeschäft für hundert Einwohner?
Das gibt es nicht, das rentiert nicht!

Deshalb haben sich Bewohnerinnen, Bewohner und Gäste von Fuldera zu einer
Genossenschaft zusammengetan und betreiben den Laden (wie auch denjenigen
von Valchava) in eigener Regie.



Damit wir:

- immer **frisches Brot, Obst und Gemüse** zur Verfügung haben,
- aus einer reichen Palette von **Bio-Produkten** auswählen können,
- mit **Fairtrade-Produkten** ein wenig zu einer gerechteren Welt beitragen können,
- unsere eigenen **Biosfera Val Müstair-Produkte** kaufen und verkaufen können,
- und nicht zuletzt damit, nachdem Post, Bank, Schule und Kindergarten schon geschlossen haben, wir noch ein **Begegnungszentrum im Dorf** haben.

Schauen Sie doch bei uns herein und teilen Sie uns Ihre Wünsche mit.
Lassen Sie sich beliefern, auch falls Sie übers Wochenende anreisen.



La Butia, Via Cumünala 39, 7533 Fuldera
Telefon: 081 850 37 76 Fax: 081 850 37 77
info@labutia.ch, www.labutia.ch

Öffnungszeiten:

Mo–Sa 8–11 Uhr, 15:30–17 Uhr
(Di & Sa Nachmittag geschlossen, aber
Valchava offen: 14–18 Uhr, resp. 14–17 Uhr)

Wir freuen uns, mit Ihnen aktiv zu werden!



PARTNER