

ENERGIA – MOVIMAIN – RECREAZIUN

ENERGIE – BEWEGUNG – ENTSPANNUNG

Energiewochenende im schönen Val Müstair von Freitag, 11. bis Sonntag, 13. Juni 2021 Sta. Maria / Val Müstair

Der Alltag hat uns fest im Griff, Zeit für Entspannung und Energie tanken ist rar.

Möchtest Du dem hektischen Alltag entfliehen, eine Auszeit nehmen und Kraft tanken, abschalten und entspannen, dich auf Körper, Geist und Seele besinnen, die Kraft neu entdecken und Energien spüren? Das alles kannst du mit uns im wunderschönen Val Müstair erleben! Wir, gebürtige ‚Val Müstairer‘, Manuela Zen (www.vibra-fit.net/wanderangebote/) und Carl René DeThomas (www.origen-ursprung.ch) freuen uns auf ein erholsames Wochenende mit dir.

Unser Angebot

- Bewegungstherapie/Pilates
- Kraftorte besuchen
- Klangschalen-Baden
- Entspannung
- Wandern inkl. Tiere und Pflanzen beobachten
- Kulturprogramm

Du logierst im altherwürdigen, geschichtsträchtigen „Hotel Schweizerhof“ (www.schweizerhof-gr.com)

Programm („Zeit für sich allein“ ist Teil des Programms)

Freitag individuelle Anreise

12:00 Uhr	Begrüssung und Kennenlern-Apéro im Hotel Schweizerhof
14:00 Uhr	Bewegungstherapie / Pilates
16:00 Uhr	Besuch der Handweberei „Tessanda Val Müstair“ (www.tessanda.ch)
18:00 Uhr	Klangschalen-Bad
19:30 Uhr	gemeinsames Nachtessen

Samstag 09:00 Uhr	Uhr Wanderung zur „Cascada da Pisch (Wasserfall) – meditativer Spaziergang zum Wasserfall
13:00 Uhr	leichtes Mittagessen im Hotel Helvetia in Müstair nach dem Mittagessen gemütlicher Spaziergang dem Rom entlang zum Hotel
18:00 Uhr	Klangschalen-Bad
19:30 Uhr	gemeinsames Nachtessen

Sonntag 04.30 Uhr	Pilates bei Sonnenaufgang auf der Dreisprachenspitze (fakultativ)
09:00 Uhr	gemeinsames Frühstück im Hotel Schweizerhof
11:30 Uhr	leichtes Mittagessen im Hotel Schweizerhof
13:00 Uhr	Besuch des Klosters St. Johann - UNESCO Welterbe (www.muestair.ch), ab ca. 14:30 Uhr individuelle Heimreise

Ja nach Wetterlage sind wir gemeinsam flexibel das Programm entsprechend anzupassen.

Kosten 2 Übernachtungen mit Vollpension (ohne Getränke) inkl. gesamtes Programm:
Einzelzimmer CHF 610.00 / Person. // Doppelzimmer CHF 570.00 / Person

Anmeldung bei: Manuela Zen / +41 (0)79 672 07 71
kontakt@vibra-fit.ch / www.vibra-fit.net/wanderangebote/