

TanzBlumenStunden :: bloom & grow :: Self Care Weekend

17. bis 20. Mai 2024 :: Pfingsten



Freitag 17. Mai

Ankunft und Zimmerbezug
Begrüßungsrunde mit kleinem Apéro
Einstimmung & Tanzimprovisation
Modern Dance mit YogaFlow
Gemeinsames Abendessen

14:07 Valchava cumün
15:00 Hotel Central
15:45-17:00 Dachstock Central
17:15-18:30 Dachstock Central
19:30 Hotel Central

Samstag 18. Mai

Spaziergang in der Stille mit Martina
Gemeinsames Frühstück
Waldbaden mit Denise
Modern Dance mit Martina
Zeit für Dich
YogaFlow & Meditation
Gemeinsames Abendessen

07:15 Treffpunkt Hoteleingang
08:30 Hotel Central
10:00-11:15 Draussen Valchava
11:30-12:30 Draussen / Dachstock
12:30-16:45 Val Müstair
17:00-18:00 Dachstock Central
19:00 Hotel Central

Sonntag 19. Mai

SlowMorningFlow (fakultativ)
Gemeinsames Biosfera-Frühstück
Spaziergang im Val Müstair
Bewegung in der Natur (wetterabhängig)
Journaling Session (wetterabhängig)
Mittagspause
Spaziergang zurück ins Hotel
Zeit für Dich
Gemeinsames Abendessen
SchlafWohlYoga mit Meditation (fakultativ)

07:15 Dachstock Central
08:30 Hotel Central
10:00 Treffpunkt Hotelausgang
ca. 11:00 mit Denise & Martina
ca. 12:00 mit Manuela (fakultativ)
ca. 13:00 Val Müstair
ca. 14:30-16:00
ca. 16:00-19:00 Val Müstair
19:00 Hotel Central
21:30-22:00 Dachstock Central

Montag 20. Mai

Spaziergang in der Stille (fakultativ)
Gemeinsames Biosfera Frühstück
Achtsame Tanzimprovisation/Waldbaden
Modern Dance mit YogaFlow
Ausklang mit kleinem Präsent
und individuelle Heimreise
Wenn Du magst mit kleinem Imbiss im Restaurant Central,
bevor Du die Heimreise antrittst

07:15 Treffpunkt Hoteleingang
08:30 Hotel Central
10:00-11:15 Dachstock / Draussen
11:30-13:00 Dachstock / Draussen
13:00-13:15 Dachstock / Draussen
13:30

Änderungen vorbehalten

TanzBlumenStunden :: bloom & grow :: Self Care Weekend

17. bis 20. Mai 2024 :: Pfingsten



Freitag 17. Mai

Ankunft und Zimmerbezug	14:07 Valchava cumün
Begrüßungsrunde mit kleinem Apéro	15:00 Hotel Central
Einstimmung & Tanzimprovisation	15:45-17:00 Dachstock Central
Modern Dance mit YogaFlow	17:15-18:30 Dachstock Central
Gemeinsames Abendessen	19:30 Hotel Central

Samstag 18. Mai

Spaziergang in der Stille mit Martina	07:15 Treffpunkt Hoteleingang
Gemeinsames Frühstück	08:30 Hotel Central
Waldbaden mit Denise	10:00-11:15 Draussen Valchava
Modern Dance mit Martina	11:30-12:30 Draussen / Dachstock
Zeit für Dich	12:30-16:45 Val Müstair
YogaFlow & Meditation	17:00-18:00 Dachstock Central
Gemeinsames Abendessen	19:00 Hotel Central



Sonntag 19. Mai

SlowMorningFlow (fakultativ)	07:15 Dachstock Central
Gemeinsames Biosfera-Frühstück	08:30 Hotel Central
Spaziergang im Val Müstair	10:00 Treffpunkt Hotelausgang
Bewegung in der Natur (wetterabhängig)	ca. 11:00 mit Denise & Martina
Journaling Session (wetterabhängig)	ca. 12:00 mit Manuela (fakultativ)
Mittagspause	ca. 13:00 Val Müstair
Spaziergang zurück ins Hotel	ca. 14:30-16:00
Zeit für Dich	ca. 16:00-19:00 Val Müstair
Gemeinsames Abendessen	19:00 Hotel Central
SchlafWohlYoga mit Meditation (fakultativ)	21:30-22:00 Dachstock Central

Montag 20. Mai

Spaziergang in der Stille (fakultativ)	07:15 Treffpunkt Hoteleingang
Gemeinsames Biosfera Frühstück	08:30 Hotel Central
Achtsame Tanzimprovisation/Waldbaden	10:00-11:15 Dachstock / Draussen
Modern Dance mit YogaFlow	11:30-13:00 Dachstock / Draussen
Ausklang mit kleinem Präsent	13:00-13:15 Dachstock / Draussen
und individuelle Heimreise	13:30
Wenn Du magst mit kleinem Imbiss im Restaurant Central, bevor Du die Heimreise antrittst	

Änderungen vorbehalten