

**TanzSonnenStunden :: BergSpätSommerTraum :: Val Müstair
Freitag 24. bis 27. September 2021**

**4 Tage BergSpätSommer mit Modern Dance :: YogaFlow :: Fasziestretching :: Achtsamkeit
:: Reiki :: Franklin Methode® :: Wanderung**

Im Natur- & Erholungsparadies Val Müstair :: im Landgasthof Staila :: in Fuldera



*Tanke Bergeskraft
im UNESCO Biosphärenreservat
& Naturpark Val Müstair*

*Tanke Energie
mit Tanz & Wanderung
inmitten einzigartiger Natur*

*Tanke Verwöhnprogramm
im stilvollen Landgasthof Staila*

Tanke tanzmunter pur!

*Das gesamte Landgasthof Staila Team und ich
freuen uns auf Dich!*



Anmeldung per Mail bis 30. September 2021 bei:

Martina Walter-Kamm :: martina@tanzmunter.ch :: +41 79 209 21 52 :: www.tanzmunter.ch

Programm TanzSonnenStunden :: Freitag 24. bis Montag 27. September 2021

Freitag 24. September

Empfang mit Begrüssungs-Apéro	15:00	Landgasthof Staila Fuldera
Modern Dance mit Franklin Methode®	16:15-17:30	Waldhütte mit Martina
Achtsame Tanzimprovisation	17:30 -18:00	Waldhütte mit Denise
Gemeinsames Abendessen	19:30	Landgasthof Staila

Samstag 25. September

Spaziergang in der Stille (fakultativ)	7:00	Fuldera
Gemeinsames Biosfera Frühstück	8:30	Landgasthof Staila
Lai da rims Wanderung mit Manuela Zen	10:00	ab Fuldera
Picknick aus Rucksack (wetterabhängig)ca.	ca.13:00	Lai da rims
Tanzen in der Natur (wetterabhängig)	14:00-15:00	Draussen mit Denise & Martina
Postauto ab Lü	17:00	Fahrt zum Hotel
Gemeinsames Abendessen	19:00	Landgasthof Staila
SchlafWohlYoga mit Meditation (fakultativ)	21:30-22:00	Chastè da cultura Fuldera

Sonntag 26. September

Spaziergang in der Stille (fakultativ)	7:00	Fuldera
Gemeinsames Biosfera Frühstück	8:30	Landgasthof Staila
Achtsame Tanzimprovisation mit Denise	10:00-11:15	Draussen oder Waldhütte
Modern Dance mit Franklin Methode®	11:30-13:00	Waldhütte mit Martina
Freizeit für Spaziergänge, Sein, Lesen, Reiki, Massagen	13:30-17:00	Val Müstair
YogaFlow mit Meditation	17:00-18:00	Waldhütte mit Martina
Gemeinsames Abendessen	19:00	Landgasthof Staila
SchlafWohlYoga mit Meditation (fakultativ)	21:30-22:00	Chastè da cultura Fuldera

Montag 24. Mai

Spaziergang in der Stille (fakultativ)	7:00	Fuldera
Gemeinsames Biosfera Frühstück	8:30	Hotel Central Valchava
Achtsame Tanzimprovisation mit Denise	10:00-11:15	Draussen oder Waldhütte
Modern Dance mit Abschluss	11:30-13:00	Waldhütte mit Martina
Gemeinsamer Ausklang und individuelle Heimreise	13:30	Landgasthof Staila Fuldera

Programmänderungen / -anpassungen vorbehalten



TanzSonnenStunden Kurskosten

Im Doppelzimmer CHF 720/Person

Im Einzelzimmer CHF 780/Person

Anmeldung und Kursgeld Einzahlung gerne bis 30. August 2021

In den Kurskosten enthaltene Leistungen

- Drei Übernachtungen im stilvollen Landgasthof Staila im Doppel- oder Einzel-Zimmer ausgestattet mit Arvenmöbeln aus der Dorfschreinerei
- Halbpension: Biosfera Frühstücksbuffet & 3-Gang Menü, im Landgasthof Staila ohne Getränke Auch Vegi-Menü auf Voranmeldung
- Sämtliche Bewegungseinheiten
- Wanderung zum Lai da rims mit Wanderleiterin Manuela Zen
- Persönliche Betreuung

In den Kurskosten nicht inbegriffen

- An- und Heimreise
- Verpflegung auf Wanderung zum Lai da rims
- Individuelle/zusätzliche Ausflüge, Verpflegung (z.B. Lunch-Paket), Aktivitäten usw.
- Versicherung ist Sache der Teilnehmer*in

Für wen ist dieses SpätSommerTanzWochenende geeignet?

Für Alle die Freude an der Bewegung und Natur haben ☺

Für die Modern-Stunden sind etwas Vorkenntnisse in Modern, Ballett, Jazz oder Nia von Vorteil.

Wir freuen uns auf Deine Anmeldung bis spätestens 30. August 2021 per Mail oder telefonisch bei Martina Walter-Kamm :: martina@tanzmunter.ch :: 079 209 21 52 :: www.tanzmunter.ch

**Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt, sowie das Hotel Zimmerkontingent.
Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt (first come, first served)**

Für jede SonnenTänzerin / jeden SonnenTänzer pflanzen wir über «Plant for the Planet» einen Baum.

Wir FREUEN uns unbeschreiblich auf das TANZMUNTER SpätSommerWochenende mit Dir im Val Müstair!

Herzlichst
Martina, Denise, Manuela und Gastgeber*innen

AGBs und weitere Informationen als integraler Bestandteil der vertraglichen Buchung gelten gemäss Website
<https://www.tanzmunter.ch/tanzmunter/agb.html>

*fliegen beleben sprudeln tanzen fliessen fliegen beleben sprudeln tanzen fliessen
schwingen geniessen lachen blubbern schwingen geniessen lachen blubbern*



Martina Walter-Kamm, Meilen / Fuldera Val Müstair

Dipl. Zeitgenössische Tänzerin und Tanzlehrerin
 Dipl. Bewegungspädagogin nach Franklin Methode®
 Dipl. Buggyfit Instruktoren
 Zertifizierte Reiki Meisterin Grad III
 Mehr Informationen findest Du unter www.tanzmunter.ch

Modern Dance :: Zeitgenössischer Tanz

Steht für Körperbewusstsein, Kraft, Beweglichkeit, Ausdruck, Musikalität und Faszientraining.

Mit dem Aufwärmen bringen wir den Kreislauf in Schwung, fördern Beweglichkeit, Geschmeidigkeit und Kraft. Wir erlernen den Wechsel von Spannung und Entspannung im Liegen, Sitzen und Stehen. Die Exercices für Plié, Tendus und Kräftigung setze ich tänzerisch um und lasse auch Yoga-Elemente miteinfließen. Gegen den Schluss der Stunde, erlernen wir eine Tanzkombination und geben uns ganz dem Fluss, dem Zauber der Bewegungen hin. Tanz verbindet Körper, Geist und Seele – Du kannst ganz im Moment, präsent, sein und voll eintauchen ins Jetzt.

Franklin Methode®

Die Franklin Methode verbessert Haltung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein mit Hilfe von Vorstellungsbildern (Imagination), Bewegung und taktile Unterstützung. Die Imagination ist ein zentrales Thema in dieser wunderbaren Methode. Bilder helfen unserem Nervensystem einen direkten Weg zu Entspannung, Kraft und Beweglichkeit zu finden. Die Franklin Methode® schult unsere Wahrnehmung bis in die Zellen, dadurch lernen wir Haltungs- und Bewegungsmuster zu erkennen und können diese optimieren und verändern. Zusätzlich wird das Immunsystem gestärkt, die Verdauung sowie der Kreislauf gefördert, die Faszien trainiert und die Gelenke geschont.



Denise Grandjean, Zürich

Ressourcenorientierte Tanz & Bewegungstherapeutin, iac Zürich
 Jazztanzlehrerin
 Achtsamkeitstraining MBSR (Basiskurs)
 Medizinisches Grundlagenwissen
 Mehr Infos findest Du unter www.na-mo.ch

natural movement process

natural movement process (oder auch: namo) bedeutet Bewegung, Lebendigkeit, Entwicklung. namo ist keine festgelegte Bewegungstechnik oder -lehre. Es ist vielmehr ein Prinzip, eine Art und Weise, sich über die Wahrnehmung des Körpers, über die Bewegung und die damit verbundenen Empfindungen und Emotionen im gegenwärtigen Augenblick zu erleben. Immer dem momentanen Prozess folgend – ohne zu bewerten, ohne einzuordnen. Und damit auch Zugang zu den verborgenen persönlichen Ressourcen und zur eigenen, authentischen Körpersprache zu finden.

namo startet meist mit einer kurzen Anfangsmeditation und mit geführten, einfachen Bewegungsprinzipien. Ausgehend von einem Thema, einer Idee, einem Wort, einem Satz, einem Bild tauchen wir ein in die Bewegungen, spüren unseren Körper, den wir mal dynamisch, mal ganz fein und achtsam mobilisieren, immer achtgebend auf die eigenen Empfindungen und die individuelle Anatomie. Nach und nach entwickelt sich dadurch freies Bewegen, begleitet durch Musik. Wir schliessen ab mit einer Schlussentspannung und einer Reflexion, in der wir die Bewegungserfahrungen nochmals einsinken lassen und so vielleicht auch ins alltägliche Handeln integrieren können.



Manuela Zen, Sta. Maria Val Müstair

Pilates Instruktoren
 Bewegungstherapeutin/Schmerztherapeutin von Liebscher&Bracht
 smoveyTiefenentspannungsCOACH
 schwingungsENERGETIKERIN
 Wellnessmasseurin
 Wanderleiterin
 Mehr Informationen findest Du unter www.vibra-fit.net