

14. – 19. Januar 2024  
SO-Abend – Freitag

Fuldera-Val Müstair  
Landgasthof STAILA  
www.hotel-staila.ch

Willkommen sind alle, die sich gerne in der magischen Winterlandschaft der Val Müstair bewegen. Und offen sind, nicht nur ihre Muskeln, sondern auch ihren Geist zu stretchen.

Ideal für Skating-Einsteiger, wie auch für Fortgeschrittene.



#### KURSLEITUNG

**ANGELICA** Bucher-Manzardo  
MENTORIN  
BEWEGUNG & INSPIRATION  
TURN- & SPORTLEHRERIN

**GEORGIA** Bucher Dittrich  
MENTAL & SPIRIT-Mentorin  
der NEUEN ZEIT



Angelica Bucher  
BEWEGUNG & INSPIRATION  
+41 (0)78 790 00 05  
www.bucher-fitness.ch  
angelica@bucher-fitness.ch

## ENERGIEwoche LANGLAUF & INSPIRATION

Willst Du geschmeidig und elegant dahingleiten in der traumhaften Winterlandschaft der Val Müstair?  
Entdecke den Flow zum erfolgreichen Skaten dank neuen Methoden.

### Dein Weiterkommen – unsere Inspirationen

- Täglicher individueller Skating-Unterricht, kombiniert mit Neurozentriertem Training und mentalen Inspirationen (u.a. Sporthypnose), inkl. Videoanalyse
- Ausgleichende Übungen aus Yoga, Pilates und Faszientraining bringen Dich in Deine Mitte und Balance
- Geführte Schneeschuhtour und Wildbeobachtung
- Mit Mental- und Energie –Training erlebst Du, wie Du Dein Bewusstsein für Körper, Geist und Seele erweiterst.

Erlebe mit uns eine energiegelvolle Zeit in geselliger Atmosphäre mit viel Zeit zum Staunen, Geniessen und Neues zu entdecken.  
Herzlich Willkommen.



Georgia Bucher Dittrich  
+41 (0)76 457 58 58  
www.georgia-bucher.ch  
info@georgia-bucher.ch

