

25. – 30. August 2024

Sonntag – Freitag

Val Müstair, Schweiz

Fuldera

Landgasthof STAILA

www.hotel-staila.ch

Für alle, die sich gerne bewegen und inspirieren lassen.

Für ein bewusstes, achtsames Leben – im Einklang mit der Natur.



KURSLEITUNG

ANGELICA Bucher-Manzardo
Mentorin
BEWEGUNG & INSPIRATION

GEORGIA Bucher Dittrich
*ENERGYzerin
MENTORIN der NEUEN ZEIT



Angelica Bucher
BEWEGUNG & INSPIRATION

+41 (0)78 790 00 05
www.bucher-fitness.ch
angelica@bucher-fitness.ch

ENERGIEwoche INSPIRATION & BEWEGUNG

Möchtest Du in der magischen Biosfera Val Müstair frische Energien tanken und Deine mentale Power leben und weiterentwickeln?

Lass Dich inspirieren

- Wir wandern durch unberührte Gebirgslandschaften und mystische Wälder und beobachten Wildtiere und Pflanzen.
- Mit Mental- und Energietraining erlebst Du, wie Du Dein Bewusstsein erweiterst.
- Entspannende Übungen aus Yoga & Pilates helfen Dir in Deiner Mitte zu sein.
- Achtsamkeit & Meditation bringen uns in tiefe Verbindung mit den heilenden Naturkräften.
- Mit dem Neurozentrierten Training weckst Du schlummernde Potenziale Deines Körpers.
- Wir tauchen ein – in die (Sprach)kultur des Tals.

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.

Herzlich WILLKOMMEN.



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

