

18. – 23. Januar 2026
SO-Abend – Freitag

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

Im Flow dahingleiten und
Energie tanken.

Ideal für
Langlauf-Einsteiger, wie
auch für Fortgeschrittene.



KURSLEITUNG

ANGELICA Bucher-Manzardo
COACH
BEWEGUNG & INSPIRATION
TURN- & SPORTLEHRERIN



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 Langlaufen dank neuen Techniken.

Die Inspirationen

- Täglicher individueller Langlauf-Unterricht, kombiniert mit Neurozentriertem Training und mentalen Inputs, inkl. Videoanalyse
- Ausgleichende Übungen aus Yoga, Pilates und Faszientraining bringen Dich in Deine Mitte und Balance.
- Geführte Schneeschuhtour und Wildbeobachtung
- Mit Mental- und Achtsamkeits-Training steigerst Du Dein Wohlbefinden und bringst Körper, Geist und Seele in Einklang.

Erlebe eine energiegeladene Zeit in geselliger Atmosphäre mit viel Zeit zum Staunen, Geniessen und Neues zu entdecken.

Herzlich Willkommen
Angelica

