

WeekendRetreat TanzBlumenStunden im Bergfrühling Val Müstair

Schenke Dir Zeit für Dich :: regenerieren, geniessen, energetisieren, lachen
Entfalte Dich mit Tanz, Tanzimprovisation, DanceYogaFlow, Meditation & Natur

PFINGSTEN vom FREITAG 21. bis MONTAG 24. Mai 2021

FrühlingsErwachen im Natur- & Erholungsparadies Val Müstair im farbenfrohen Hotel Central in Valchava
Tanzen im einzigartigen kulturhistorischen Talmuseum Chasa Jaura mit Blick auf die imposante Bergwelt
Mitten im UNESCO Biosphärenreservat & Naturpark, unmittelbar angrenzend an den Schweizer Nationalpark



*Tanke Bergeskraft im UNESCO
Biosphärenreservat & Naturpark Val
Müstair*

*Tanke Energie mit Tanz, Franklin
Methode®, DanceYogaFlow &
Achtsamkeit inmitten blumigem
Frühlingszauber*

*Tanke kulinarisches
Verwöhnprogramm im farbenfrohen
Biosfera Partner Hotel Central*

Tanke tanzmunter pur!

*Die Gastgeberin Claudia Bättig mit dem
gesamten Hotel Central Team, Denise &
ich freuen uns riesig auf Dich!*



Hotel Central :: Partnerhotel Biosfera Val Müstair 2020 :: Von Guide Michelin empfohlen 2020 :: Top 100 Prix Bienvenu 2018 / 5. Platz Kategorie "klein & fein" :: Klassierung Hotellerieuisse ***-superior 2020-2022

Wir freuen uns auf Deine Anmeldung bis zum 15. April 2021 per Mail oder SMS bei:
Martina Walter-Kamm :: martina@tanzmunter.ch :: +41 79 209 21 52 :: www.tanzmunter.ch

TanzBlumenStunden :: *Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne* (Hermann Hesse)

Programm Freitag 21. bis Montag 24. Mai 2021

Freitag 21. Mai

Empfang mit Begrüssungs-Apéro	15:00	Hotel Central Valchava
Modern Dance mit Franklin Methode®	16:15-17:30	Chasa Jaura Valchava mit Martina
DanceYogaFlow	17:30 -18:00	Chasa Jaura Valchava mit Martina
Gemeinsames Abendessen	19:30	Hotel Central Valchava

Samstag 22. Mai

Spaziergang in der Stille (fakultativ)	7:15	Valchava
Gemeinsames Biosfera-Schlemmer-Frühstück	8:30	Hotel Central Valchava
FrühlingsBlumenWanderung zur Alp Champatsch	10:39	Postauto ab Valchava cumün
Suppe & Brot, Kaffee & Kuchen usw. (wetterabhängig)	ca. 13:30	Alp Restaurant «La Posa»
Tanzimprovisation in der Natur (wetterabhängig)	15:00-15:45	Draussen mit Denise & Martina
Postauto ab Lü	16:31-17:08	Fahrt zum Hotel
Gemeinsames Abendessen	19:00	Hotel Central Valchava
SchlafWohlYoga mit Meditation (fakultativ)	21:30-22:00	Chasa Jaura Valchava

Sonntag 23. Mai

Spaziergang in der Stille (fakultativ)	7:15	Valchava
Gemeinsames Frühstück	8:30	Hotel Central Valchava
Achtsame Tanzimprovisation mit Denise	10:00-11:15	Draussen oder Chasa Jaura Valchava
Modern Dance mit Franklin Methode®	11:30-12:45	Chasa Jaura Valchava mit Martina
Meditation	12:45-13:00	Chasa Jaura Valchava mit Martina
Freizeit für Spaziergänge, Sein, Lesen, Reiki, Massagen	13:30-17:00	Val Müstair
Franklin Methode® YogaFlow mit Meditation	17:00-18:00	Chasa Jaura Valchava mit Martina
Gemeinsames Abendessen	19:00	Hotel Central Valchava

Montag 24. Mai

Spaziergang in der Stille (fakultativ)	7:15	Valchava
Gemeinsames Frühstück	8:30	Hotel Central Valchava
Achtsame Tanzimprovisation mit Denise	10:00-11:15	Draussen oder Chasa Jaura Valchava
Modern Dance mit Franklin Methode®	11:30-12:30	Chasa Jaura Valchava mit Martina
DanceYogaFlow mit Meditation	12:35-13:00	Chasa Jaura Valchava mit Martina
Gemeinsamer Ausklang und individuelle Heimreise	13:30	Hotel Central Valchava

Programmänderungen / -anpassungen vorbehalten

Die Teilnehmerinnenzahl für FlowerPowerTanzende ist begrenzt

Für Wen: Für Alle die Freude an der Bewegung & Natur haben

Für Modern Dance sind Vorkenntnisse in Ballett, Jazz, Nia, Yoga o.ä. von Vorteil

Kosten

Im Einzelzimmer CHF 750 / Person inkl. Halbpension

Im Doppelzimmer CHF 680 / Person inkl. Halbpension

In den Kurskosten enthaltene Leistungen

- Drei Übernachtungen im Biosfera Partner Hotel Central im Doppel- oder Einzel-Zimmer, ausgestattet mit Lärchenholzboden und Arvenmöbeln für einen erholsamen Schlaf
- Halbpension (Alpines schlemmer Frühstücksbuffet & 4-Gang Wahlmenü ohne Getränke) im Hotel Central
- Sämtliche Bewegungseinheiten Drinnen und Draussen mit Denise & Martina
- Wanderbegleitung von Denise & Martina
- Sauna
- Persönliche Betreuung

In den Kurskosten nicht inbegriffen

- Hin- und Rückreise
- Verpflegung im Restaurant «La Posa» auf der Alp Champatsch oder «Hof Terza»
- Individuelle/zusätzliche Verpflegung (z.B. Ausklang im Central am Montagmittag), Aktivitäten, Extras (z.B. Reiki, Massagen, Bäder) usw.
- Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen

Kurskosten für das Bewegungs-Programm

CHF 290 ohne Übernachtung & Mahlzeiten

Anmeldung sehr gerne bis zum 15. April 2020 bei

Martina Walter-Kamm :: martina@tanzmunter.ch :: 079 209 21 52 :: www.tanzmunter.ch

Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt (first come, first served)

Falls der Retreat wegen Covid-Massnahmen nicht statt finden dürfte, wird das gesamte Kursgeld rückerstattet.

Wir freuen uns riesig auf Dich 😊



Wir freuen uns auf Deine Anmeldung bis zum 15. April 2021 per Mail oder SMS bei:
Martina Walter-Kamm :: martina@tanzmunter.ch :: +41 79 209 21 52 :: www.tanzmunter.ch

Organisation & Kursleitung



Martina Walter-Kamm, Fuldera Val Müstair

Geschäftsführerin tanzmunter :: soulful moving :: soulful being
Dipl. Zeitgenössische Tänzerin und Tanzlehrerin
Dipl. Bewegungspädagogin nach Franklin Methode®
Dipl. Buggyfit Instruktoren & Ausbilderin
Zertifizierte Reiki Meisterin Grad III
Mehr Informationen findest Du auf 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.

DanceYogaFlow

Im DanceYogaFlow werden YogaAsanas fließend in Anlehnung an VinyasaFlow umgesetzt, aber auch ruhigere, sanftere Abläufe mit Fokus auf die Atmung werden wir an, damit Achtsamkeit und Körperwahrnehmung kultiviert werden kann. Eine wunderbare Mischung aus Yoga und Tanz, harmonisch, organisch, belebend. Faszien, Gelenke, Muskeln und Organe werden gleichermaßen trainiert und vitalisiert. **Go with this beYOUtiful flow.**



Denise Grandjean, Freienstein ZH

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.

Sehr gerne kannst Du jetzt schon in die Arbeit von Denise eintauchen:

Dienstag 19:30-21:00 Tanzimprovisation :: natural movement process

Anmeldung direkt bei Denise: grandjean@na-mo.ch :: www.na-mo.ch