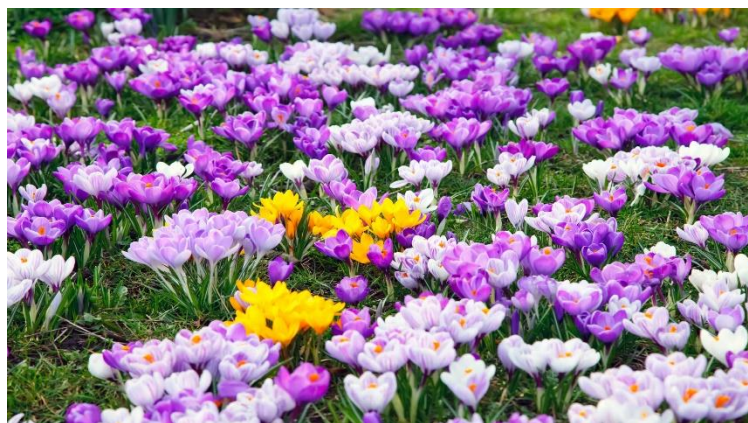




Veranstaltungen



Ausflugstipp

Liebe Gäste auch wenn die Skisaison bald vorbei ist und wir noch etwas auf den Bergfrühling warten müssen können Sie auch jetzt verschiedenes erleben.

Besuchen sie doch unsere Kunsthandwerker in Ihren Werkstätten.

Sie freuen sich bestimmt und nehmen sich, wenn möglich, Zeit für ein Gespräch und zeigen Ihnen Ihre Schätze.

Oder machen Sie mit dem Guarda App (ein Tablet bekommen Sie bei der Gäste-Information) einen Spaziergang durch das Dorf und erfahren Sie viele interessante Details über die Geschichte, seine Architektur und über die Menschen die hier leben.

Auch ein Spaziergang nach Lavin lohnt sich um z.B. die wunderschöne Kirche zu besichtigen. Bei einem feinen Stück Nusstorte und einer Tasse Kaffee können Sie sich bei der Bäckerei Giacometti stärken, um danach den Rückweg nach Guarda unter die Füße zu nehmen. wünschen Ihnen einen spannenden, abwechslungsreichen aber trotzdem erholsamen Aufenthalt in Guarda.

April 2019

Montag / lündeschdi

1, 8, 15,

Fit statt Burnout. QI Gong und Meditation

Zeit:

18.30 - 19.30 Uhr

Ort:

Jassetta 91

Kosten:

CHF 30.- pro Person/Lektion, mit Gästekarte CHF. 25.00.

Kursleitung:

Sabina Streiter, Dipl. Kinesiologin, Komplementärtherapeutin.

Anmeldung:

bis 10.00 Uhr, Tel +41 (0)81 860 30 92

oder info@xinli-training.ch

Informationen auf www.xinli-trainig.ch

Montag / lündeschdi

1, 15, 29,

Gentle Yoga und Meditation

Zeit:

19.00 Uhr – 20.30 Uhr

Ort:

Schulhaus Guarda (Turnhalle)

Kursleitung:

Christina Koller Atemtherapeutin und Yogalehrerin

Anmeldungen unter Tel. 079 837 68 63 oder info@christinakoller.ch

Informationen auf www.christinakoller.ch.

Mittwoch / marcurdi
6, 13, 20, 27,

**Progressive Muskelrelaxation & Meditation
für Einheimische und Gäste**

Zeit: 19.45 Uhr – 20.45 Uhr
Preis: CHF. 20.- pro Person / Lektion
Ort: Chasa Arpiglia Guarda
Kursleitung: Maya Zeller, Dipl. Pflegefachfrau
HF/Therapeutin TCM.

Wir bitten um telefonische Voranmeldung Tel. 079 207 47 17

Freitag / venderdi
5, 12, 19,

**Dorfführung
Tauchen Sie ein in die Geschichte, Kultur und das
Leben der Menschen in Guarda früher und heute.**

Treffpunkt: 10.00 Uhr beim Post-und Verkehrsbüro, Nr. 84
Kosten: CHF.16.00 pro Person/ Kinder bis 16 Jahre gratis.
Mit Gästekarte: CHF 11.-

Mai 2019

Montag / lündeschdi
6,

Fit statt Burnout. Qi Gong und Meditation

Zeit: 18.30 - 19.30 Uhr
Ort: Jassetta 91
Kosten: CHF 30.- pro Person/Lektion, mit Gästekarte CHF. 25.00.
Kursleitung: Sabina Streiter, Dipl. Kinesiologin, Komplementärtherapeutin.
Anmeldung: bis 10.00 Uhr, Tel +41 (0)81 860 30 92
oder info@xinli-training.ch
Informationen auf www.xinli-trainig.ch

Montag / lündeschdi
27,

Gentle Yoga und Meditation

Zeit: 19.00 Uhr – 20.30 Uhr
Ort: Schulhaus Guarda (Turnhalle)
Kursleitung: Christina Koller Atemtherapeutin und Yogalehrerin
Anmeldungen unter Tel. 079 837 68 63 oder info@christinakoller.ch
Informationen auf www.christinakoller.ch.

Mittwoch / marcurdi
1, 8, 15, 22, 29,

**Progressive Muskelrelaxation & Meditation
für Einheimische und Gäste**

Zeit: 19.45 Uhr – 20.45 Uhr
Preis: CHF. 20.- pro Person / Lektion
Ort: Chasa Arpiglia Guarda
Kursleitung: Maya Zeller, Dipl. Pflegefachfrau
HF/Therapeutin TCM.

Wir bitten um telefonische Voranmeldung Tel. 079 207 47 17

Freitag / venderdi
31,

**Dorfführung
Tauchen Sie ein in die Geschichte, Kultur und das
Leben der Menschen in Guarda früher und heute.**

Treffpunkt: 10.00 Uhr beim Post-und Verkehrsbüro, Nr. 84
Kosten: CHF.16.00 pro Person/ Kinder bis 16 Jahre gratis.
Mit Gästekarte: CHF 11.-