

## Programm TanzFlussStunden 20. bis 22. Oktober 2023

### Freitag 20. Oktober

Ankunft und Zimmerbezug	14:00	Hotel Al Rom Tschierv biosfera Bushaltestelle
Empfang mit Tee & Knabereien	15:00-15:30	Turnhalle Tschierv oder Draussen
Einstimmung	15:45-16:00	Turnhalle Tschierv mit Martina & Denise
Tanzimprovisation	16:00 -17:15	Turnhalle mit Denise
ModernDanceFlow	17:30 -18:45	Turnhalle mit Martina
Gemeinsames Abendessen	19:30	Hotel Al Rom Staila

### Samstag 21. Oktober

SlowMorningFlow (fakultativ)	07:00-07:45	Turnhalle oder Draussen je nach Temperatur
Gemeinsames Biosfera Frühstück	08:00-09:00	Hotel Al Rom
Postautofahrt zur Ofen-Passhöhe	09:50-10:00	Posti mit Martina & Denise
Energie Wanderung zur Alp Champatsch	10:00-12:00	Biosferapark Val Müstair
Bewegung & Waldbaden (wetterabhängig)	12:00-13:00	Biosferapark Val Müstair
Imbiss Suppe, Marena, Kuchen usw.	13:30-15:00	La Posa, Alp Champatsch
Energie-Wanderung zurück zum Hotel Al Rom	15:00-16:00	Biosferapark Val Müstair
Freizeit, lesen, ruhen, Sauna, spazieren usw.	16:00-19:00	Biosferapark Val Müstair
Gemeinsames Abendessen	19:00-21:00	Hotel Al Rom
SchlafWohlYoga mit Meditation (fakultativ)	21:30-22:00	Turnhalle Tschierv

### Sonntag 22. Oktober

Spaziergang in der Stille (fakultativ)	07:00	Tschierv
Gemeinsames Biosfera Frühstück	08:30-09:30	Hotel Al Rom
Tanzimprovisation	10:00-11:30	Draussen oder Turnhalle, Denise
Modern Dance mit YogaFranklinFlow	11:45-12:45	Draussen oder Turnhalle, Martina
Gemeinsamer Ausklang und	12:45-13:00	Turnhalle mit Martina & Denise
individuelle Heimreise oder gemeinsamer Imbiss	13:30	Hotel Al Rom

Programmänderungen / -anpassungen vorbehalten

