



MINDFULNESS PRÄTTIGAU

Basispaket: Auszeit-Fokus

Mindfulness-Programm					
Angebot	Anbieter*in	Ort	Durchführung	Kurzbeschreibung	Preis
Stress Detox 1–2 Tageskurs	Ladina Priya Kindschi, Starfiremountain College Davos	Davos / Klosters	einzel; Gruppe	<i>Heilung, Vitalität und Fokus gewinnen: Kombination von einfach anwendbaren Meditationen und weisheitsbasierten Prozessen zur Stressreduktion und Detox.</i>	Privat: CHF 160.-/h Gruppe: CHF 180.- / Tag CHF 360.- / 2-Tage
Zurück zu den eigenen Wurzeln variabel	Corinne Gut Klucker, gutklucker	Prättigauer Landschaft und Bergwelt	einzel	<i>In der Natur durch unterschiedliche Coaching-Methoden in der Selbst- und Sinnerfahrung begleitet werden und die eigenen Ziele und Visionen schärfen.</i>	CHF 120.- / h halber oder ganzer Tag: Preis nach Absprache
Yoga- und Meditations-workshop 2 Nachmittage	Sandra Humm, Ayur Yoga	Natur um Klosters	Gruppe ab 4 Teilnehmer	<i>Achtsamer werden, Gedanken beruhigen und positive Energie spüren: Yoga-Assanas, Meditationen und Wanderungen mit allen Sinnen.</i>	CHF 150.- / Person
Wildnis-Erfahrung 1 Tag	Kevin Jüstrich Mirjam Stihl Andreas Gauer, ELEMENTS	Wildnis im Raum Prättigau	ab 4 Teilnehmer; Termine auf Anfrage	<i>In einem Tagesabenteuer erlebst Du die Natur im Rahmen diverser Abenteuer und Aktivitäten hautnah.</i>	CHF 200.- / Person
Kraft tanken in Davos 3 Tage	Ladina Priya Kindschi, Starfiremountain College Davos	Davos	einzel; Gruppe	<i>Durch Tanztherapeutische Methoden, Achtsamkeitstraining, Yoga und Mantrasingen tiefe Verbundenheit und Erdung erfahren.</i>	Gruppe: CHF 480.-/Person Preise Einzelsessions auf Anfrage
Wildlife beobachten ½ Tag / 1 Tag	Christian Putzi	Wildnis um Klosters/Davos	einzel	<i>Heimische Wildtiere hautnah mit Wildhüter/Jäger beobachten und Interessantes über deren Lebensraum erfahren.</i>	halber Tag [2–4h]: CHF 250.- ganzer Tag [5–8h]: CHF 490.-
Vision-Walk 1 Tag	Kevin Jüstrich Mirjam Stihl Andreas Gauer, ELEMENTS	in der Natur im Raum Surselva	einzel; Gruppe ab 4 Teilnehmer; Termine auf Anfrage	<i>Fragen zur eigenen Lebenssituation (Veränderungsprozesse, Entscheidungen) können auf einem VisionWalk reflektiert werden.</i>	Gruppe: CHF 200.-/Person Preise Einzelsessions auf Anfrage
Blumenwanderung 3–4 Stunden	Rosmarie Niggli-Lietha, naturheilwege.ch	Bluamäwäg, Fideriser Heuberge	einzel; Gruppe	<i>Eintauchen in die grosse Pflanzenvielfalt der Fideriser Heuberge mit der Initiantin des ‚Bluamäwägs‘.</i>	CHF 80.-/Person
Salbenkurse 2–3 h	Rosmarie Niggli-Lietha, naturheilwege.ch	Naturheilpraxis Fideris	einzel	<i>Sich der Herstellung einer eigenen Heilsalbe und den Grundlagen und Wirkstoffen von Medizin widmen.</i>	CHF 80.- / Stunde Materialkosten: CHF 20.-
Energiespürweg Madrisa 1.5 h	Corinne Gut Klucker, gutklucker	Madrisa	einzel; Gruppe	<i>Führung mit der Initiantin des Energiespürwegs um zu lernen, wieder ‚fühlig‘ zu werden, Energien zu erspüren und einzuordnen.</i>	CHF 25.- / Person CHF 10.- / Kind (bis 10 J.) Gruppe pauschal ab 8 Pers.: CHF 180.-



ALPINE SABBATICAL

MINDFULNESS PRÄTTIGAU

Basispaket

Unterkunft (inkl. NK, Endreinigung, Startset Wäsche; exkl. Zwischenreinigung, Gästetaxen)

Auszeit-Fokus: Mindfulness-Programm (Auswahl)

Purpose Tourism: Möglichkeit zur freien Mitarbeit bei Bergbauern im Prättigau u.a.

Netzwerk und Treffpunkt für Sabbatical-Gäste im Prättigau

Zeitraum	Basispaket */**				
	Fracstein, Klosters Platz	Promenade Nr. 30, Klosters Platz	Bim Sportplatz, Klosters Platz	Chalet Belvédère, Klosters Platz	Trigonella, Klosters Platz
1 Monat*	CHF 2'895.00	CHF 2'895.00	CHF 3'375.00	CHF 4'355.00	CHF 4'355.00
2 Monate*	CHF 4'785.00	CHF 4'785.00	CHF 5'935.00	CHF 7'615.00	CHF 7'615.00
3 Monate*	CHF 6'750.00	CHF 6'750.00	CHF 8'095.00	CHF 10'615.00	CHF 10'615.00
Zuschlag pro Monat Juli/August	CHF 120.00	CHF 120.00	CHF 150.00	CHF 250.00	CHF 200.00
	Hus im Höfli, Klosters Platz	Nani-Hus, Saas-Zentrum	Villa Kunterbunt, Klosters Platz	Casa Selva, Klosters Platz	Maiensäss Nina, Pany
1 Monat*	CHF 4'335.00	CHF 4'010.00	CHF 2'895.00	CHF 3'375.00	
2 Monate*	CHF 7'480.00	CHF 7'155.00	CHF 4'785.00	CHF 5'935.00	
3 Monate*	CHF 10'490.00	CHF 9'370.00	CHF 6'750.00	CHF 8'095.00	
Zuschlag pro Monat Juli/August	CHF 250.00	CHF 190.00	CHF 120.00	CHF 150.00	
	Maisonette Rüafeweg, Klosters Dorf				
1 Monat*	CHF 1'850.00				
2 Monate*	CHF 3'700.00				
3 Monate*	CHF 5'550.00				
Zuschlag pro Monat Juli/August	nicht verfügbar				

*) Die Monatspreis sind als Sonderkonditionen dargestellt; unter 1 Monat Aufenthalt gelten die regulären Wochenpreise (auf Anfrage).

**) Die angegebenen Preise sind zur individuellen Paket-Gestaltung exkl. der Kosten für Auszeit-Fokus 'Mindfulness' berechnet.

Diese Preisliste wird laufend aktualisiert.

Alle Preise verstehen sich inkl. 15% Vermittlungsgebühr für Alpine Sabbatical.