

# Bewegung, Kraft und Kräuter

## 28. Juni - 1. Juli 2016



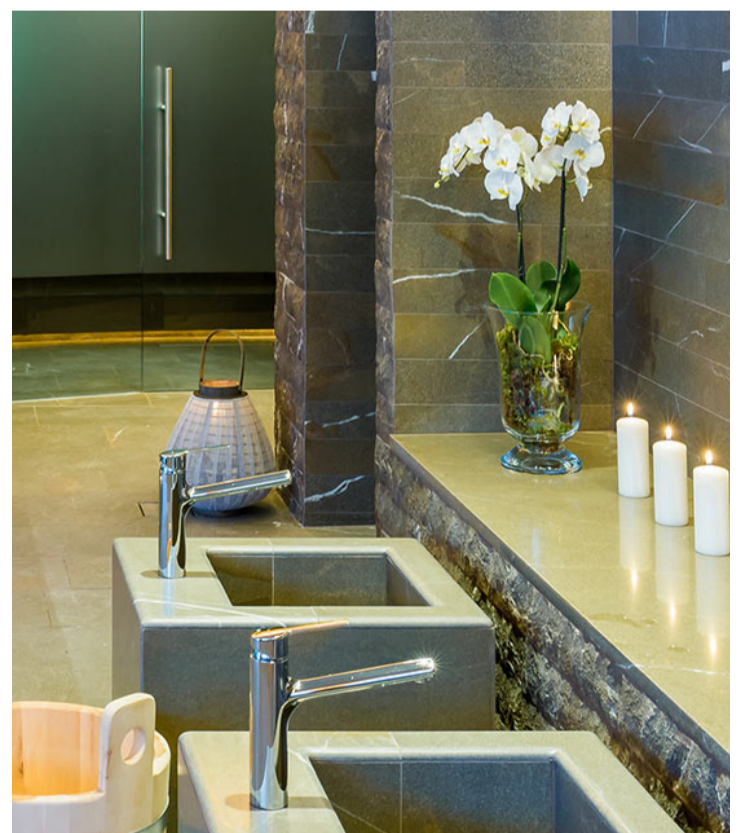
Ein entspannender Ferienkurs in Tschierschen



Erleben Sie aktive Entspannung durch Bewegung, Kraft und Massage inmitten des wunderbaren Dorfes Tschierschen, umgeben von intakter Natur.

Nehmen Sie an einer Wanderung durch Wiesen und Wälder teil, auf der Sie Kräuter kennenlernen und sammeln, um daraus Salben, Tinkturen oder Tee zu machen.

Tauchen Sie als Abschluss ab im SPA des Alpina Mountain Resort & Spa.



Informationen und Anmeldung  
bis am 14. Juni 2016:  
MC. Niquille, 079 451 98 75,  
protschierschen-praden@gmx.ch,  
pro-tschierschen-praden.ch





## Das Kurs-Programm

### Aktive Entspannung durch Bewegung, Kraft und Massage

Selbstmassage, Rückenmassage für den Hausgebrauch, Rückenschule (Theorie und Körperwahrnehmung),

„Was ich schon immer über meinen Rücken wissen wollte“:

Antworten praktisch erarbeiten,

Hand und Fussmassage, Entspannen, Dehnen, Atmen und Bewegen, Augengymnastik, Haltungsgymnastik.

### Alles für einen entspannten Rücken!

Kursleiterin: Margrit Ulrich, dipl. Physiotherapeutin, Wald (ZH)

### Kräuterwanderung, Kräuterverarbeitung

Auf der Wanderung von Tschierschen über Furgglis nach Praden zeigen Ihnen zwei Expertinnen Kräuter, die für Tee, pflegende Salben oder als Gewürze eingesetzt werden können. Nach einem Picknick besuchen Sie das Kräuterhaus Tobler in Praden, in dem Kräuter nach alter Methode konserviert und verarbeitet werden.

In einem weiteren Kursteil **stellen Sie selber Kräuterprodukte her.**

### Kursleiterinnen:

Ursula Favre-Tobler, Inhaberin Kräuterhaus Tobler, Praden. Kräuterfachfrau mit langjähriger Erfahrung.

Anita Fuhrmann, Praden. Diplomierte Kräuterfachfrau, Kräuterakademie Salez, Krankenpflegerin, Mutter und Grossmutter.



### Kurszeiten/Kursort

Wo nicht anders vermerkt, finden die Kurse im alten Schulhaus Tschierschen statt.

Dienstag: 9-12h, 14-17h, Mittwoch: ganztägiger Ausflug über Furgglis nach Praden.

Donnerstag, Freitag: 9-12h, 14-17h (The Alpina Mountain Resort & Spa).

Wetterbedingte Änderungen sind möglich.

### Kosten

CHF 550.-/Person (alle Kurse, ohne Mittagessen)

### Anreise

Vom Bahnhof Chur aus erreichen Sie Tschierschen in ca. 30 Minuten mit dem Postauto oder in 20 Minuten mit dem Privatauto.

### Unterkunft

#### The Alpina Mountain Resort & Spa

DZ für 2 Personen inkl. Genussmenue CHF 260.-

DZ zur Einzelnutzung CHF 150.-

+41 (0)81 868 80 88, welcome@the-alpina.com, www.the-alpina.com

#### Pension Weisshorn

DZ mit Etagedusche inkl. Halbpension CHF 73.- pro Tag und pro Person

DZ mit DU/WC inkl. Halbpension CHF 88.- pro Tag und pro Person

+41 (0)81 373 11 92, info@weisshorn-tschierschen.ch, www.weisshorn-tschierschen.ch

#### Sumpfhüsli

DZ mit Etagedusche inkl. Halbpension CHF 75.- pro Tag und pro Person

DZ zur Einzelnutzung CHF 85.-

+41(0)81 373 12 31, rm@deep.ch, www.sumpfhuesli.ch

#### Hotel Edelweiss

+41 (0) 81 373 10 44, info@edelweiss-tschierschen.ch, edelweiss-tschierschen.ch

#### Ferienwohnungen

Die Liste der Ferienwohnungen ist beim Tourismusbüro erhältlich:

+41 (0) 81 373 10 10, info@schanfigg-tourismus.ch

**Die allgemeinen Geschäftsbedingungen sind beiliegend und verbindlich, sie sind auf [www.pro-tschierschen-praden.ch](http://www.pro-tschierschen-praden.ch) downloadbar.**

Fotos: A. Fuhrmann, HP. Ulrich, the Alpina Mountain Resort & Spa



## Kursteilnahme, allgemeine Geschäftsbedingungen

### 1. Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt online über die Pro-Tschiertschen-Praden-Kurs-Anmeldung ([pro-tschiertschen-praden.ch/kontakt/kursanmeldung/](http://pro-tschiertschen-praden.ch/kontakt/kursanmeldung/)) oder per E-Mail/telefonisch. Bei Buchung erfolgt eine schriftliche Bestätigung zur Kursteilnahme unmittelbar nach der Anmeldung zum Kurs. Mit der Bestätigung gilt die Anmeldung als definitiv.

### 2. Widerruf

Der Kursteilnehmer kann den Vertragsabschluss innerhalb einer Frist von sieben Werktagen bis spätestens am 1. Juni 2016 ohne Angabe von Gründen und ohne Strafzahlung widerrufen.

Ein Rücktritt eines/einer Teilnehmenden nach Widerrufsfrist bedarf der Schriftform und hat Kostenfolgen:

2 bis 4 Wochen vor Kursbeginn: Rückerstattung von 25 % der Kursgebühr

Bei späteren Absagen und/oder bei Nichterscheinen wird die volle Kursgebühr berechnet.

Eine nur teilweise Teilnahme am Kurs berechtigt nicht zur Zahlungsminderung.

Die/der Teilnehmer/in hat das Recht, jederzeit vor Kursbeginn eine/n Ersatzteilnehmer/in zu benennen. Eine solche Umbuchung ist für den/die Teilnehmer/in kostenfrei.

### 3. Zahlung

Die Zahlung der Kursgebühr kann mit Überweisung und einer Zahlungsfrist von 10 Tagen aber vor Kursbeginn erfolgen.

### 4. Änderung oder Absage durch den Veranstalter

Kurzfristige Änderungen bezüglich des Kursortes, der Termine oder Dozierenden aus wichtigen Gründen bleiben vorbehalten.

Wird ein Kurs nicht durchgeführt, beispielsweise aufgrund einer zu geringen Teilnehmerzahl (weniger als 6 Personen) oder durch den Ausfall des/r Dozenten/Dozentin, werden dem/der Teilnehmer/in die Gebühren zurückerstattet.

### 5. Gewährleistung

Die Dozierenden gewährleisten sorgfältige, getreue und sachkundige Kursleitung gemäss Kursbeschreibung.

### 6. Haftung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Mit der Kursteilnahme erkennt die/der Teilnehmer/in den Haftungsausschluss der Anbieterin an. Die/der Teilnehmer/in wird keine Ansprüche gegen die Anbieterin wegen Schäden und Verletzungen jeder Art machen, die durch die Kursteilnahme entstehen können.

### 7. Gesundheitserklärung

Der/die Teilnehmer/in erklärt mit seiner/ihrer Anmeldung, dass sie/er für die Kursteilnahme körperlich gesund ist oder die Teilnahme ärztlich abklärt hat und aus gesundheitlicher Sicht nichts im Wege steht.

Tschiertschen, April 2016

