



Allegra und herzlich willkommen in Guarda

Veranstaltungen



Geniessen Sie den Bergfrühling mit seinen blühenden Wiesen bei einer gemütlichen Wanderung nach Ardez. Sie gehen zwischen den Häusern Nr. 70 + 73 (Tessanda) auf dem Weg Sot Vias durch die Blumenwiesen nach Bos-cha und dann gleich nach dem Weiler geht der Weg nach links und nach ca. 50m geht es nach rechts. Jetzt sind Sie auf dem Wanderweg Richtung Ftan. Sie wandern ca. 1 Std auf diesem schönen Höhenweg oberhalb von Ardez am Dorf vorbei bis sie zur Abzweigung nach links Richtung Ftan und nach rechts nach Ardez runter kommen. Hier gehen Sie rechts und besuchen unser Nachbardorf Ardez. Unterlassen Sie es nicht sich dieses schöne Dorf mit seinen einzigartigen Häusern anzuschauen. Weiter können Sie entweder über die Fahrstrasse nach Bos-cha und Guarda zurück wandern oder aber Sie gehen weiter runter zum Inn und von dort nach Sur En, Giarsun und zum Bahnhof von Guarda von wo Sie das Postauto zum Dorf nehmen können oder aber für ganz unermüdliche gibt es einen zwar steilen aber wunderschönen Weg rauf nach Guarda. Wenn Sie Anfang Mai über Sur En, Giarsun zurück wandern fragen Sie bitte zuerst nach ob es keinen Schnee mehr hat. Wir wünschen Ihnen einen spannenden, abwechslungsreichen aber trotzdem erholsamen Aufenthalt in Guarda.

Mai/mai 2017

Mittwoch / marcurdi
3, 10, 17, 24, 31,

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 / venerdì
26,

Dorfführung

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

Treffpunkt: 9.30 Uhr beim Post-und Verkehrsbüro, Nr. 84
Kosten: CHF.16.00 pro Person/ Kinder bis 16 Jahre gratis.
Mit Gästekarte: CHF 11.-

Montag / lunedìschdi
1, 8, 15, 22, 29,

**Fit statt Burnout. Qi Gong und Meditation
Instruction in German and English.**

Zeit: 18.30 – 19.30 Uhr
Ort: Jassetta 91
Kosten: CHF 25.- pro/ Lektion,
Anmeldung: +41 (0)81 860 30 92
Kursleitung: Sabina Streiter, XIN LI – Training
Kinesiologin, Qi Gong-und Meditationslehrerin.

Juni/gün 2017

Freitag / venerdì
2, 9, 16. 23, 30,

Dorfführung

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

Treffpunkt: 9.30 Uhr beim Post-und Verkehrsbüro, Nr. 84
Kosten: CHF.16.00 pro Person/ Kinder bis 16 Jahre gratis.
Mit Gästekarte: CHF 11.-

Montag / lunedìschdi
5, 12, 19, 26,

**Fit statt Burnout. Qi Gong und Meditation
Instruction in German and English.**

Zeit: 18.30 – 19.30 Uhr
Ort: Jassetta 91
Kosten: CHF 25.- pro/ Lektion,
Anmeldung: +41 (0)81 860 30 92
Kursleitung: Sabina Streiter, XIN LI – Training
Kinesiologin, Qi Gong-und Meditationslehrerin.

Mittwoch / marcurdi
7, 14, 21, 28,

**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