



# Allegra und herzlich willkommen in Guarda

## Veranstaltungen



## Ausflugstipp

Guarda hat auch im Winter viel zu bieten. Sei es beim Schlitteln von Vallatscha nach Guarda oder von Plan dal Növ ins Dorf hinunter. Aber auch eine Schneeschuhwanderung auf die Alp Sura oder von Guarda nach Bos-cha und von dort auf Munt ist immer schön und lohnt sich weil man als Belohnung, wenn man oben ist, eine wunderbare Aussicht auf de Unterengadiner Dolomiten hat.

Aber auch ein Spaziergang durch das Dorf ist immer spannend, findet man doch viele verschiedene kleine und größere Geschäfte in welchen viele unserer Einheimischen Produkte und Kunsthandwerke verkauft werden. Wir wünschen Ihnen einen spannenden, abwechslungsreichen aber trotzdem erholsamen Aufenthalt in Guarda.

## März / marz 2017

Mittwoch / marcurdi  
01.03. 2016

**Chalandamarz in Guarda**  
Um 13.00 Uhr beim Hotel Piz Buin  
Ab 14.30 Uhr von Mitte Dorf.  
Umzug der Knaben und Mädchen  
in Engadinertracht.

**Mittwoch / marcurdi**  
**1, 15,**

**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**  
**3, 10, 17, 24, 31,**

**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 11.00.

**Montag / lündeschi**  
**6, 13, 20, 27,**

**Fit statt Burnout**

Einfache Qi Gong -und Meditationsübungen zur  
Ressourcenstärkung.

Simple Qi Gong-and Meditation exercises.

Instruction in German and English.

Zeit: 18.30 – 19.30 Uhr

Ort: Jassetta 91

Kursleitung: Sabina Streiter, XIN LI – Gesundheitstraining

Kosten: CHF 25.- pro Lektion,

Anmeldung: +41 (0)81 860 30 92

Integrative Kinesiologin, Qi Gong-und Meditationslehrerin.

**Gäste - Information Guarda**

Chasa da scoula  
CH – 7545 Guarda  
[www.guarda.ch](http://www.guarda.ch)

Tel. +41 (081 861 88 27  
Fax +41 (081 860 02 12  
[guarda@engadin.com](mailto:guarda@engadin.com)

Guarda 