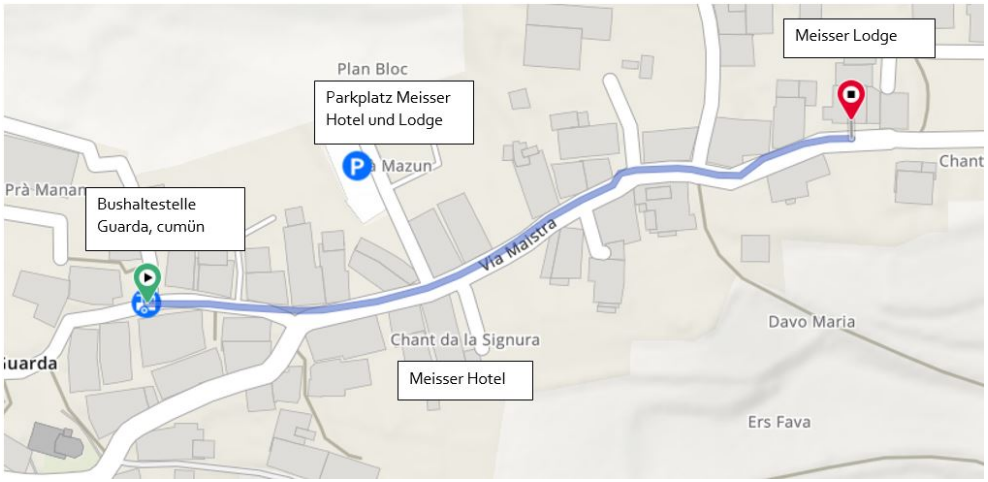
Anreise mit dem ÖV
Ab Zürich via Landquart mit dem Zug nach Guarda ins Unterengadin. Dort mit dem Postauto bis Endhaltestelle Guarda, cumün (Fahrzeit 20 Min.). Von der Haltestelle gehen Sie die Strasse im Dorf weiter und erreichen nach 5-7 Minuten am Ende des Dorfes die Meisser Lodge.

Anreise mit dem Auto
Via Alpenpässe Flüela, Albula oder Julier oder mit Autoverlad Vereina ins Unterengadin. Einfahrt ins Dorf möglich. Bei der Lodge Gepäck ausladen, danach parkieren Sie Ihr Auto auf dem Hotelparkplatz (kostenlos) gut 5 Min. zu Fuss entfernt.



Unser vollständiges Kursprogramm finden Sie unter **www.fragile.ch/kursprogramm**

Anmeldung bei:
FRAGILE Suisse, Ressort Bildung
Badenerstrasse 696, Zürich
Telefon 044 360 26 91
E-Mail: bildung@fragile.ch

Unterstützen Sie unser spendenfinanziertes Angebot:
PC 80-10132-0
IBAN CH77 0900 0000 8001 0132 0

Herzlichen Dank!

FRAGILE SUISSE
Für Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige



NEU Im Fluss sein

Bewegung drinnen und draussen

Freitag, 22.10.2027 - Montag, 25.10.2027

Ein Kurs für
Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige

Zielgruppe Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige

Ausgangslage Sie bewegen sich gerne und möchten sich ein verlängertes Genuss- und Bewegungswochenende im herbstlichen Unterengadin gönnen.

Inhalte

Am Freitagnachmittag treffen wir uns in der Meisser Lodge (gehört zum Meisser Resort) in Guarda (Unterengadin). Nach der langen Anreise gibt es eine kurze Willkommensrunde, Zeit zum Ankommen und ein Nachtessen.

Morgens und abends gibt es die Möglichkeit gemeinsam sanft in den Tag zu starten oder ihn ruhig ausklingen zu lassen.

Am Samstag und Sonntag gibt es angeleitete Bewegungssequenzen, in denen Sie mit der Feldenkrais Methode und anderen Formen wie dem Aikitaiso (japanisches Yoga) oder auch einfachen Tanzelementen in Kontakt kommen. Vorkenntnisse oder besondere Talente sind keine nötig. Freude am Bewegen und Entdecken stehen im Vordergrund.

Am Sonntagnachmittag kann, wer Lust hat, eigenständig das Mineralbad Bogn Engiadina in Scuol besuchen oder mit uns Kursleiterinnen spazierend einige Mineralwasserbrunnen in Scuol erkunden und die «Wässerchen» degustieren.

Abgerundet wird das Ganze mit feinem Essen im Hotel und wer mag, mit Spielen oder geselligem Austausch am Abend.

Am Montagmorgen machen wir uns mit neuer Energie und frischen Ideen auf den Heimweg.

Ziele

- Aktive Erholung, Inspiration für Bewegung und ruhige Momente
- Ein herbstliches Wochenende fernab des Alltags geniessen
- Geselliges Zusammensein

Kursleitung **Brigitte Heusser**
Feldenkrais Practitioner SFV, Tänzerin, Aikidoka

Kursleitung **Tamara Müller**
Feldenkrais Practitioner SFV, Verantwortliche Kurse für Betroffene & Angehörige FRAGILE Suisse, esa-Wanderleiterin T2

Kursnummer BL45

Teilnehmende Max. 12 Personen

Ort Meisser Lodge Guarda
Via Maistra 21
7545 Guarda

Datum Freitag, 22.10.2027 - Montag, 25.10.2027, Freitag, 15:30 Uhr bis Montag, 11 Uhr

Kosten CHF 600.00 für Mitglieder
CHF 480.00 für Mitglieder mit KulturLegi
CHF 900.00 für Nicht-Mitglieder
Inkl. Halbpension (ohne Getränke) im Einzelzimmer und Mittagssuppe/Lunchpäckli am Samstag/Sonntag. Rechnen Sie mit zusätzlichen Ausgaben für Bahn und Einkehr.

Barrierefreiheit Das Angebot eignet sich nicht für Personen im Rollstuhl. Dorf (Klopfsteinpflaster) und Hotel (Engadinerhaus ohne Lift, mit Stufen) sind nicht barrierefrei.

Bemerkung **Mitnehmen:** Bitte GA / Halbtax / IV-Ausweis / Begleitkarte mitbringen, falls vorhanden.

Teilnahmebedingungen: Ein Kurs für Menschen mit einer Hirnverletzung, Angehörige und Interessierte. Sie verstehen einfache Worte, können selbständig gehen und sich mit Hilfe eines Stuhls auf den Boden setzen und wieder aufstehen.

Annullationsbedingungen
Bei Abmeldungen von einem Kurs gelten folgende Regelungen:

- Bis einen Monat vor Veranstaltungsbeginn: Sie erhalten den vollen Kursbeitrag zurück.
- 30 – 15 Tage vor der Veranstaltung: Sie erhalten 50 % der Kosten zurück.
- Weniger als 14 Tage vor der Veranstaltung: Eine Rückerstattung ist leider nicht mehr möglich.

Bei Absagen wegen Krankheit erhalten Sie den bezahlten Beitrag zurück mit Ausnahme von Angeboten mit Übernachtung. Stellt uns das Tagungshaus Ihr Zimmer in Rechnung, müssen wir Ihnen diese Kosten verrechnen. Bitte sagen Sie so früh wie möglich ab, wenn Ihnen der gebuchte Kursbesuch nicht möglich ist. Für versäumte Veranstaltungen oder Kurstage sowie bei vorzeitiger Abreise besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Fehlzeiten können nicht nachgeholt werden.
Kursteilnehmende sind für eine ausreichende Versicherungsdeckung selbst verantwortlich. Die kompletten Teilnahmebedingungen können Sie bestellen oder unter www.fragile.ch/Teilnahmebedingungen einsehen.