

*Kultur nebenan, Natur rundum und
mitten drin die Chasa.*

Entrada 2024

HOTEL
GHALAVAINA

Das Haus am Platz Grond

2024

Atem und Achtsamkeit

Retreat mit Georgia Hauser

1. bis 4. Februar

6. bis 9. Juni

Als Mensch unterwegs – Coaching mit Pferd

mit Iris Hauschild

19. bis 22. Februar

17. bis 20. Juni

30. September bis 3. Oktober

Simple Saun – einfach gesund

mit Georgia Hauser

13. bis 17. März

Gesundheitswoche Val Müstair

*mit der Biosfera Val Müstair
und Georgia Hauser*

16. bis 22. September

Wandern, Atmen und Meditieren

*mit Georgia Hauser und
Uli Veith, dem Gastgeber*

22. bis 26. Oktober



3 Sommerabende mit Musik
am *Plaz Grond* mit einfach gutem Essen

Genusstage im Herbst –
Giodimaint in der Gaststube

Mehr zum Programm 2024 unter
www.hotelchalavaina.ch



Atem-, Achtsamkeits- und Gesundheitswochen in der Chasa Chalavaina und in der nahen Natur

Dank der Kraft des Atems und einer achtsamen Lebensweise kommst du zu mehr Energie, Gesundheit und Zufriedenheit in deinem Leben.

Georgia Hauser bietet in der Chasa Chalavaina Tage zu Achtsamkeit und Innehalten an. Ihr Wunsch ist es, dass die Menschen wieder mehr Eigenverantwortung für ihre Gesundheit übernehmen und erkennen, wie viel sie selbst beeinflussen können. Zudem wird sie mit Uli Veith zu den Bergen der Umgebung führen.

Georgia Hauser ist ganzheitliche Gesundheitsberaterin.



Iris Hauschild

Als Mensch unterwegs – Coaching mit Pferd am Hof Fokus Mensch Pferd im Nachbardorf Sta. Maria

Lernen durch Erleben – mit unseren Pferden

Diese kostbare Zeit ganz sich selbst widmen, mit sich unterwegs sein. Das eine Thema oder die Themen, die im Zentrum stehen, selbst bestimmen. Unsere Pferde laden dich ein, in Beziehung zu treten, sich zu erfahren, Antworten zu finden.

Iris Hauschild – im Val Müstair und Engadin aufgewachsen – ist seit Kindheit mit Pferden unterwegs.

*Der Berg, das Tal und der Ort
Viel gute Luft für tiefe Atemzüge
Abends dann ein Glas guten Weins*



Mayk Wendt

**Die Chasa Chalavaina ist eines der
ältesten Hotels der Schweiz.**

Hochwertig sanft renoviert.
Satte Ruhe, behagliche Stuben, feinste Küche,
wertvolle Produkte der Biosfera Val Müstair –
einfach guter Kaffee.

Gegenüber liegt das über 1200 Jahre alte Kloster
St. Johann Müstair. UNESCO Weltkulturerbe
seit 40 Jahren.



Hotel Chalavaina
CH-7537 Müstair
T 081 858 54 68
info@hotelchalavaina.ch
www.hotelchalavaina.ch

