

## Seminar Rahmenprogramm Maiensässhotel Guarda Val

### Sportliches Teambuilding im Sommer

#### Bikeschule

Werden Sie und Ihr Team fit für die Trails der Bündner Berge. In unserer hauseigenen Bikeschule bringt Ihnen Aktivmanager und Bikeguide Sebastian den richtigen Umgang mit dem Velo bei. Die Lerneinheiten geben Sicherheit, machen Spass und stärken den Teamgeist.

**Preis: Inkl. Bikemiete ab CHF 89.- pro Person**



#### Velo- und E-Bike Touren

Gehen Sie mit unserem Aktivmanager und Bikeguide Sebastian auf dem Velo oder dem E-Bike auf Entdeckungstour durch die Bündner Berge. Ob Halbtages- oder Ganztagestour, Trail- oder Panoramarunde, es wird ein unvergessliches Erlebnis.

**Preis: Inkl. Bikemiete ab CHF 55.- pro Person**



#### Wandern / Nordic Walking

Festes Schuhwerk an die Füße und los! Wir planen mit Ihnen eine Wanderung oder Nordic Walking Tour auf und um die Gipfel der Lenzerheide. Auf Wunsch sorgen wir bei einem kleinen Grillstop auch für das leibliche Wohl!

**Preis: ab CHF 30.- pro Person**



# Maiensäss Erlebnisse

auf 1'600 m ü.M.

## Heidsee Erlebnis

Wir gestalten für Sie und Ihr Team ein Heidseeerlebnis. Ob Windsurfen, Stand Up Paddling, Wakeboarden, oder Beach Volleyball, hier hat garantiert jeder seinen Spass. Abgerundet wird das Erlebnis mit frisch Grilliertem aus unserer Maiensässschuchi.

**Preis: auf Anfrage**



## Heidsee Wakeup

Unser Aktivmanager macht sie fit für den Tag. Nach einigen Atem- und Dehnübungen geht es auf eine 4km lange Joggingrunde um den Heidsee. Danach schmeckt unser leckeres Maiensässfrühstück garantiert noch besser.

**Preis: CHF 15.- pro Person**



## Kletterpark und Sommerrodelbahn

Hoch hinaus und schnell nach unten heisst es nicht weit entfernt von der Lenzerheide im kleinen Ort Churwalden. Hier lockt die längste Sommerrodelbahn der Schweiz und ein Hochseilgarten mit 3 unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden.

**Preis: ab CHF 45.- pro Person inkl. Grillstop**



# Maiensäss Erlebnisse

auf 1'600 m ü.M.

## Rafting

Von Mai bis Oktober kann der Vorderrhein auf rund 20km Länge von Ilanz bis Reichenau mit dem Schlauchboot befahren werden. Bei diesem Wildwasser mit seinen Stromschnellen ist Teamgeist gefragt. Hier bleibt garantiert keiner trocken!

**Preis: ab CHF 120.- pro Person**



## Sporzer Olympiade

Die Sporzer Olympiade ist ein Wettkampf wie er klassischer nicht sein könnte. Alle Teams messen sich beim Bauernschach, Bogenschiessen, Hufeisen werfen und Nageln. Konzentration und eine ruhige Hand sind hier entscheidend.

**Preis: CHF 35.- pro Person**



## Biathlon Arena

Die Biathlon Arena Lenzerheide ist seit Ihrer Eröffnung Schauplatz aufregender Wettkämpfe. Erleben Sie mit uns und Ihrem Team eine der sommerlichen Varianten beim Bike- oder Rollbrett Biathlon.

**Preis: auf Anfrage**



# Maiensäss Erlebnisse

auf 1'600 m ü.M.

## Sportliches Teambuilding im Winter

### Schlitteln auf der Lenzerheide

Erleben Sie mit Ihrem Team eine rasante Fahrt durch die traumhafte Schneewelt der Lenzerheide.

**Preis: Schlittel-Tageskarte CHF 46.- pro Person**



### Schneeschuhwanderung

Gemeinsam mit unserem Aktivmanager Sebastian geht es auf eine winterliche Erkundungstour durch die herrliche Winterlandschaft der Bündner Berge.

**Preis: ab CHF 40.- pro Person inkl. Materialmiete**



### Ski- / Snowboardfahren

Über 250km Piste, 2 Snowparks und eine Reihe traumhafter Tiefschneehänge bietet die Skiregion Arosa-Lenzerheide. Erleben sie einen unvergesslichen Tag in der weissen Pracht in einem der schönsten Skigebiete der Schweiz.

**Preis: ab CHF 65.- pro Person**



### Biathlonplausch

Die Mischung aus Konzentration und Präzision beim Schiessen sowie der Ausdauer und Kraft beim Langlaufen macht Biathlon zu einer Herausforderung. Erleben Sie diesem anspruchsvollen Sport und begleiten Sie uns in die Biathlon Arena Lenzerheide.

**Preis: Auf Anfrage**



# Maiensäss Erlebnisse

auf 1'600 m ü.M.

## Kulinarische Teamerlebnisse

### Kochkurs mit unserem Küchenchef Adrian Bürki

Erleben Sie mit den Köchen unseres Gourmet-Restaurants einen Kochkurs auf höchstem Niveau.

Buchbar von Montag bis Freitag bis maximal 10 Personen.

**Preis: CHF 60.- pro Person**



### Käsedegustation

Gemeinsam mit unserem Gardemanger probieren Sie einige der besten Bio- Käsesorten aus den umliegenden Käsereien der Bündner Herrschaft. Zu so leckerem Käse darf dann ein kleines Glas Rotwein natürlich auch nicht fehlen.

**Preis: CHF 25.- pro Person**



### Weindegustation im Weinkeller

Entdecken und erleben Sie mit uns die feinen Tropfen aus dem Maiensäss Weinkeller. Hier lagern einige der besten Pinot Noirs der Region und auch viele andere Weine aus dem europäischen Umland.

**Preis: ab CHF 35.- pro Person**



### Cocktailkurs oder Gin Degustation

Mixen Sie Ihren Lieblingscocktail selber oder lernen Sie in einer amüsanten Runde Interessantes über die Welt der Cocktails und des Gins kennen.

**Preis: ab CHF 25.- pro Person**



# Maiensäss Erlebnisse

auf 1'600 m ü.M.

## Begleiten Sie uns in unsere Partnerbetriebe

### Die Welt des Bündnerfleischs

Lassen Sie sich in die faszinierende Welt des Bündnerfleischs entführen und erleben Sie in der einzigen Lufttrocknerei der Schweiz live, wie die beliebten Bündner Spezialitäten bei Brüggers hergestellt werden. Ein Erlebnis für Gruppen von 12 bis etwa 40 Personen.

**Preis: ab CHF 20.- pro Person**



### Käse selbstgemacht

Die Schaukäserei befindet sich im Bergrestaurant Tschugga in Parpan. Erfahren Sie alles Wissenswerte über die Käseproduktion und stellen Sie Ihren eigenen Käse her.

Dauer 2 Stunden für bis zu 10 Personen.

**Preis auf Anfrage.**



### Kühe melken

Besuchen Sie mit uns unseren Nachbarn Bauer Sigron und melken Sie sich Ihr eigenes Glas frische Kuhmilch.

Pro Abend bis maximal 10 Personen möglich.

**Preis: CHF 80.- pauschal für bis zu 10 Personen**



# Maiensäss Erlebnisse

auf 1'600 m ü.M.

## **Brauerei Monstein**

Der kleine Familienbetrieb Brauerei Monstein stellt seit 2001 hopfige Köstlichkeiten aus bester Bündner Gerste her. Wir begleiten Sie auf eine Führung mit anschliessender Degustation im urchigen Brauereikeller.

**Preis: ab CHF 35.- pro Person**



## **In der Seminarpauschale inbegriffen**

### **Bewusstes Erwachen**

Kneipen im Saunabrunnen, Gymnastik, Fitness mit prächtiger Sicht ins Tal. Starten Sie Ihr Seminar auf eine ganz besondere Weise.



### **Ein Blick hinter die Kulissen**

Wir zeigen Ihnen unser Maiensässhotel Guarda Val mal von der anderen Seite.



Wir freuen uns, Sie schon bald bei uns willkommen zu heissen und stehen Ihnen bei Fragen und für weitere Informationen gerne zur Verfügung.