

## 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 Erlebnismanagerin Grace den richtigen Umgang mit dem Velo bei. Die Lerneinheiten geben Sicherheit, machen Spass und stärken den Teamgeist.

**Preis: ab CHF 109.- pro Person inklusive Bikemiete**



#### **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: ab CHF 109.- pro Person inklusive Bikemiete**



#### **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.

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



### **Heidsee Wakeup**

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

**Preis: ab CHF 15.- 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: ab CHF 35.- pro Person**



### **Naturerlebnis**

Such Sie ein Erlebnis in den Bündner Bergen der besonderen Art? Dann lassen Sie sich inspirieren von unserer Erlebnismanagerin Grace, welche Sie auf Spurensuche, Pflanzenkunde oder auf Wildbeobachtungen mitnimmt.

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



### **Sternenbeobachtung**

Der Nachthimmel scheint in den Bergen noch mächtiger als anderswo und bietet die perfekte Gelegenheit mit dem Teleskop genauer betrachtet zu werden. Lernen Sie unser Universum etwas besser kennen und lassen Sie bezaubern von den Gestirnen.

**Preis: ab CHF 35.- 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: auf Anfrage**



### **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. Der Tag kann beim gemütlichen Grillieren ausgeklungen werden lassen.

**Preis: auf Anfrage**



### **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: auf Anfrage**



### **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**





### **Flossbau**

Erkunden Sie den Heidsee mal auf eine ganz andere Art:  
Bauen Sie erst Ihr eigenes Floss im Team unter fachkundiger  
Anleitung und testen Sie dieses sogleich auf dem Wasser. Ein  
solches Erlebnis stärkt nicht nur den Teamgeist, sondern ist auch  
eine bleibende Erinnerung.

**Preis: auf Anfrage**



### **Yoga**

Starten Sie den Tag mit geistigen und körperlichen Übungen  
und gewinnen Sie so neue Energie für das anstehende Meeting.  
Geniessen Sie die ruhige Atmosphäre während der Yoga Session  
auf einer Bergwiese oder am Kamin mit loderndem Feuer.

**Preis: auf Anfrage**



### **Schnitzeljagd**

Lernen Sie die Region Lenzerheide auf dem Foxtrail kennen und  
lösen Sie spannende Rätsel während Sie die frische Bergluft  
geniessen. Für viel Bewegung sorgt der Bergtrail «Muntanella»,  
während der Heidseetrail «Anda» bei jeder Witterung begehbar ist.

**Preis: auf Anfrage**



## Sportliches Teambuilding im Winter

### Schlitteln auf der Lenzerheide

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

**Preis: ab CHF 49.- pro Person**



### Schneeschuhwanderung

Gemeinsam mit unserer Erlebnismanagerin Grace geht es auf eine winterliche Erkundungstour durch die herrliche Winterlandschaft der Bündner Berge.

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



### **Eisstockschiessen**

Der Sport des Eisstockschiessens hat seinen Ursprung auf gefrorenen Gewässern und wird heutzutage auch auf Eisfeldern und in Eishallen ausgeübt. Die beliebte Winteraktivität erfordert viel Präzision und ist ein grosser Spass für das ganze Team.

**Preis: auf Anfrage**



### **Schnitzkunst**

Lernen Sie das präzise Handwerk des Holzschnitzens kennen und tauchen Sie in die Geschichte dieser alten Tradition ein. Ein einzigartigeres Souvenir vom Maiensäss können Sie gar nicht bekommen.

**Preis: auf Anfrage**



## Kulinarische Teamerlebnisse

### **Kochkurs mit unserem Küchenchef Martin Bieri**

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

Buchbar von Montag bis Freitag bis maximal 10 Personen.

**Preis: ab 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: ab 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.

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





## 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**

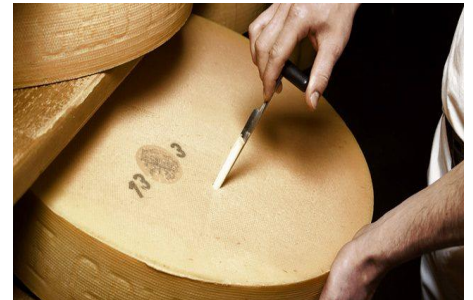


### Käse selbstgemacht

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: ab CHF 80.- pro Person**



### 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**



### **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. Legen Sie eine Pause ein in unserem Wellnessbereich Guarda Sana.



### **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.