



Programm "armonia jaura per seniors"

Wochen-Ferienangebot für Senioren für das ganze Jahr

- Samstag: Individuelle Anreise
- Sonntag: 10.00 Uhr, Willkommensaperitif / Information über Biosfera Val Müstair - Parc Nazional:
im Sommer: Museum Chasa Jaura in Valchava (anschl. Besichtigung)
im Winter: Center da biosfera in Tschierv

Vorschläge zur Wochengestaltung (Montag bis Freitag)

Winter: *Ski- und Wintersport*

Das **Skigebiet Minschuns (bis auf 2700 m), Tschierv**, ist das Paradies für Skifahrer, Snowboarder und Carver. Das Skigebiet erschliesst mit 3 Skiliftanlagen eine Fülle abwechslungsreicher Abfahrten für sämtliche Disziplinen und in allen Schwierigkeitsgraden. Es ist sowohl für Abfahrtsfreaks wie auch für Familien mit Kleinkindern der ideale Skort.

Skifahren an einem Nachmittag mit einheimischen Senioren

Langlaufparadies in unberührter Natur

Geniessen Sie Ihren Lieblingssport auf den Langlaufloipen Val Müstair. 40 km präparierte Spur für Skating und klassisch.

Schneewandern

Ein gut ausgebautes Netz an Winterwanderwegen eröffnet Ihnen unzählige Möglichkeiten, um das Val Müstair auch im Winter zu Fuss zu erkunden; z. B. Lü – Champatsch (Jausestation La posa)

Ausflug ins Plaun da l'Aua und Wildbeobachtung

Skitouren und Schneeschuhwandern

In einer unberührten Winterlandschaft am Rande des Schweizerischen Nationalparks finden Sie, was das Herz begehrt: vollkommene Stille, Geniesser pur. Einfache Schneeschuhtouren für jedermann.

Schlittelweg Lü – Tschierv (2 km) durch verschneite Wälder

Natureisplätze in Tschierv und Müstair stehen gratis zur Verfügung

Sommer: *Wanderungen:*

Wandern im Schweizerischen Nationalpark / Margunet

Der Schweizerische Nationalpark umfasst ein eindruckliches Stück alpiner Landschaft mit reicher Tier- und Pflanzenwelt. Ein Nationalparkwächter begleitet Sie.

Sagen-Wanderung

Ofenpass - Lajet da Juata – Alp Champatsch (Marenda/Imbiss in „La Posa“); dann weiter bis Lü, Rückfahrt mit Postauto

Senda Val Müstair (Höhenweg Val Müstair, ca. 6 Std.)

Leichte Höhenwanderung mit herrlichem Ausblick auf das Tal, die Münstertaler Berge und das Ortlermassiv. Route: Ofenpass – Lü – Sta. Maria – Müstair

Senda clastras

Themenwanderung vom Kloster St. Johann zum Kloster Marienberg

Themenweg Senda trafögl (4 Elementewanderung), Valchava

Die Natur-Erfahrungswanderung rund um das Dorf Valchava entführt den Wanderer durch zahlreiche Erfahrungspunkte über die 4 Elemente Wasser, Luft, Erde und Feuer in die faszinierende Welt von Geschichten und Sagen unserer Gegend.

Wanderung Piz Umbrail – Lai da Rims (anspruchsvolle Wanderung)

Der Lai da Rims gilt als einer der schönsten Bergseen der Alpen. Inmitten wirklich unberührter Natur im Val Mora kann der naturliebende Wanderer dieses einmalige Juwel inmitten einer einzigartigen Bergwelt genießen.

Flora-Wanderung im Juni auf den Alpen des Val Müstair

Vorträge: Archäologie, Kunst und Kultur im Kloster St. Johann; die vier Jahreszeiten im Val Müstair; der Schweizerische Nationalpark; Romanisch für unsere Feriengäste

Konzerte: Platzkonzerte in Müstair und Sta. Maria; Geistliche Konzerte in der Klosterkirche St. Johann, Müstair

Kultur:**Kloster St. Johann, Müstair (seit 1983 UNESCO Welterbe)**

Die um 750 erbaute Klosterkirche birgt den grössten erhaltenen frühmittelalterlichen Bilderzyklus mit eindrucksvollen karolingischen Fresken. Im Klostermuseum **Plantatium** erlauben die Nonnen neuerdings einen Blick in die Klausur. Damit ist auch der älteste Burgturm des Alpenraumes aus dem Jahre 960 zugänglich geworden.

Museum Chasa Jaura, Valchava; Altes und Neues unter einem Dach

In einem der schönsten Bauernhäuser im Val Müstair wird der Bogen von der Tradition zur Gegenwart gespannt. Zeitgenössische Kunst in altherwürdigen Räumen.

Muglin Mall - Mühle Mall, Sta. Maria

In der frisch restaurierten aus dem 17. Jh. stammenden Mühle wird Biogetreide gemahlen.

Tessanda – Handweberei, Sta. Maria

Modernes Design kombiniert mit traditioneller Handwebekunst werden auf achtzehn Handwebstühlen in aufwendiger Handarbeit qualitativ hochwertigste Teppiche, Vorhänge, Kissenbezüge, Tischdecken usw. aus reinen Naturfasern hergestellt.

Minieras Buffalora, Tschierv: Besichtigung der Eisenerzbergwerke

Südlich von Buffalora auf 2300 bis 2500 m befinden sich alte Bergwerke, wo früher mit einfachen Mitteln Eisenerz abgebaut und in Schmelzöfen bei Il Fuorn weiter verarbeitet wurde.

Besichtigung der Dörfer im Val Müstair

Freitag: Abschlussessen mit Spezialitäten aus dem Val Müstair und Begegnung mit Einheimischen

Samstag: Rückreise

Kontakt: Turissem Val Müstair, Beatrice Grond, Telefon +41 (0)81 858 50 00 oder Uorschla Rupp, Tschierv, Projektleiterin, Telefon +41 (0)81 851 62 62

Angebot unserer Organisation

- Beratung Anreise, Unterkunft, Programm
- Organisation des individuellen Programms
- Vermittlung von Fachpersonen z. B. für Vorträge/Wanderleiter
- Vermittlung einer Offerte