



Schweiz – Valposchiavo – Genussstage



Daten 2024	Preise im DZ	Zuschlag EZ	Anfragen & Buchen
09.07.-13.07.2024	CHF 1'150	CHF 150	044 350 30 50
Dauer: 5 Tage	Gruppe 10-14 Frauen	Reiseleitung: ein Team von Puschlaver Fachfrauen	
Charakter	Slow Travel, mit ÖV unterwegs, Women only, Gruppenreise, Aktiv unterwegs, Genussreise, Kultur, Wandern, Trekking, Yoga, Fasten		

Diese Kurzferien sind mit Puschlaver Frauen entstanden: Mit Maria, mit Sandra, mit Claudia und anderen Fachfrauen, die sich hier im Bündner Südtal kreativ betätigen und viel Spannendes erarbeitet haben: Einen wunderbar erfrischenden Yogapfad, Biotee mit Wildkräuterteesorten, handgewobene Stoffe in der Handweberei Poschiavo, selbstgemachte kulinarische Spezialitäten und dann die unglaubliche Maria Grazia mit ihrer Wildkräuterküche. Berühmt ist ihr grüner Kuchen – ganz aus Löwenzahn. Eine neue Frau ist seit 2024 mit dabei, es ist Simona mit ihren Palo Santo-Seifen und Wellnessprodukten. Entspannung pur heisst es, wenn wir mit der Sassalbo auf dem See von Le Prese bei Sonnenuntergang und Aperitif «cruisen».

Highlights:

- ✓ Kräuter-Küche mit Maria Grazia
- ✓ Yoga-Sonnenaufgang am See
- ✓ Sinnespfad mit Yogalehrerin
- ✓ Stadtführung Puschlav
- ✓ Feine Crespelle bei Ornella

Women Travel – kleine Gruppen – Frauen relevante Themen – zusammen mit ausgewählten Expertinnen – von Frau zu Frau – authentisches Reisen – ausgesucht und persönlich geführte Hotels



Reiseprogramm

Tag 1: Willkommen im Puschlav

[A]

Individuelle Anreise nach Le Prese im Puschlav. Wir empfehlen die Fahrt mit der RhB über Chur, dann die Albula-Strecke (Unesco Weltkulturerbe) und via Pontresina ins Puschlav. Das Zimmer ist um ca. 15 h bezugsbereit, Sie können Ihr Gepäck ev. auch vorher einstellen und schon ans Seeufer sitzen und geniessen.

Die Gruppe trifft sich. Mit Sandra unternehmen wir einen ersten Spaziergang und besuchen den Bioteegarten der Familie Raselli – 100% Valposchiavo – wir lernen das Motto des Tales kennen. Genüsslicher Start der Reise. Abends Viergang-Abendessen.

Tag 2: Traditionen und Kreativität der Frauen in Poschiavo

[F, M, A]

Fahrt nach Poschiavo, wo wir Patrizia, die Dorfführerin treffen. Sie führt uns zum Dorfmarkt, zu den Künstlerinnen von Stone Art, in die Handweberei Tessitura im historischen Haus am Platz, in die Kirche San Vittore Mauro im Zentrum des Städtchens und dann zum Mittagessen. Die Köchin Ornella kocht für uns eine Puschlaver Spezialität und der Hausherr zeigt den Kräutergarten – Genuss pur. Freie Zeit in Poschiavo.

Tag 3: Yoga und Gletschermühlen

[F, A]

Wir fahren mit den ÖV – der Bahnhof ist gleich beim Hotel – nach Brusio zum Yogapfad, hier erwartet uns die Yogalehrerin. Wir erfrischen Körper, Geist und Seele auf dem Yogapfad «Armonia», dieser 0.6 km lange Sinnesweg ist eine einmalige Fuss- und Sinnes-Erfahrung. Mitten durch den malerischen Wald sind Yoga-Stationen angelegt, wir atmen tief ein – welche Wohltat! Als Kontrastprogramm besuchen wir am Nachmittag die Gletschermühlen von Cavaglia (öffentliche Führung) und voller Genuss heisst es abends, wenn wir mit dem Verein «Amici del Lago di Prese» eine Bootsfahrt auf dem See machen – ein Glas Wein und eine gute Stimmung ist garantiert.

Tag 4: Wildkräuter-Tag mit Maria Grazia

[F, M]

Tages-Ausflug mit Sammeln von Wildkräutern unter der Leitung von Maria Grazia Marchesi, Wildkräuter-Mittagessen, gemeinsam gekocht und degustiert. Unvergesslich werden die Brennessel-Smoothies oder die frittierten Sauerampfer-Blätter oder der Blüemli-Teller sein – atemberaubende Gerichte werden von uns gemeinsam in der Küche hergezaubert.

Tag 5: Abreise oder Weiterreise

[F]

Wir geniessen den letzten Tag der Puschlaver-Reise mit einer kleinen Yogastunde am malerischen See. Bitte nehmt warme Kleidung mit und wenn es geht, Eure eigene Yogamatte. Sandra, die Reiseleiterin, wird Decken und Matten mitbringen. Wunderbares, gesundes Frühstück, Check-Out und bye-bye Puschlav.

Ciao!

Programmänderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten.



Ihre Unterkunft

Ort	Hotel	Kategorie	Kurzbeschreibung
Le Prese	Hotel La Romantica	3* Superiore	Familiengeführtes Hotel, bewährt und beliebt mit gut eingerichteten Zimmern, Garten, Minigolf, Bar, Bibliothek. Die Chefin Sandra ist gleichzeitig die Reiseleiterin.

Daten 2024	Preise im DZ	Zuschlag EZ	Anfragen & Buchen
09.07.-13.07.2024	CHF 1'150	CHF 150	044 350 30 50
Dauer: 5 Tage	Gruppe 10-14 Frauen	Reiseleitung: ein Team von Puschlaver Fachfrauen	
Charakter	Slow Travel, mit ÖV unterwegs, Women only, Gruppenreisen, Aktiv unterwegs, Genussreise, Kultur, Wandern, Trekking, Yoga, Fasten		

Inbegriffen: Übernachtungen im Hotel La Romantica (3* Superior) in Le Prese mit Frühstücksbuffet mit einheimischen frischen Produkten, Mahlzeiten wie erwähnt, Valposchiavo All Inclusive Guest Card, Wildkräuter-Entdeckungstour inkl. Kräutersammeln, Kochen, grosses Wildkräuter Degustationsmenü, Bootsfahrt mit Apéro, Besuch bei Frauen des Tales, Gletschermühlen von Cavaglia, Mittagessen bei Ornella, Yoga mit erfahrenen Yoga-Lehrerinnen – auch für Anfängerinnen geeignet, erwähnte Aktivitäten, deutschsprachige Organisatorin/ Koordinatorin im Puschlav, gesetzliche Mehrwertsteuer, Reisedokumentenset, Reiseberatung.

Nicht inbegriffen: Kurtaxen CHF 2.80/Person (bei der Abreise zu bezahlen), An- und Rückreise, Upgrade Zimmer seittl. Seeseite oder Doppelzimmer zur alleinigen Benützung, persönliche Ausgaben, andere als im Programm eingeschlossene Aktivitäten, Trinkgelder, Annullations- und SOS-Schutz- (ab CHF 59) und Unfallversicherung, Servicehonorar Basic CHF 85, Reisegarantie 0,18%. Weitere Informationen in den [FAQs](#).

Bemerkungen: Es gelten die allgemeinen Reisebedingungen von Women Travel. Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen.

Gut zu Wissen

Klima: Warm tagsüber, kühl abends und morgens.

Mitnehmen: Badetuch und/oder Yogamatte, warme Kleidung fürs Outdoor-Yoga, Wanderschuhe/Sneakers und bequeme Kleidung für untertags, Regenjacke.

Gruppengrösse: Wenn die Gruppengrösse bis 21 Tage vor Reisebeginn nicht erreicht ist, offerieren wir eine Kleingruppe mit Zuschlag, eine alternative Reise oder müssen die Reise im Extremfall absagen (gem. AVRB).

Gruppenchat: Wir richten für unsere Gruppenreisen zwei Wochen vor der Reise einen WhatsApp Gruppenchat ein. Hier können Sie sich vor der Reise bereits kennen lernen und austauschen. Es machen nur diejenigen mit, die das möchten. Wir fragen Sie vor der Reise nochmals, ob Sie mitmachen möchten. Der Chat wird nach der Reise aufgelöst.

Abfall entsorgen/Wasser sparen: Bringen Sie Ihre eigene Trinkflasche mit und füllen Sie am Morgen Tee oder Mineralwasser im Hotel in diese Flaschen. Nehmen Sie all Ihren Abfall immer wieder zurück ins Hotel oder an den Entsorgungsstellen. Lassen Sie bitte nichts liegen.

Verlängerung: Verlängerungstage und Upgrades im Hotel buchen wir gerne dazu.

Women Travel Reiseclub: Profitieren Sie als Kundin von attraktiven Frauenevents. Wer bei uns bucht, wird exklusives Mitglied des Women Travel Frauenreisclubs. Das Angebot finden Sie hier >>>



Programme, Fotos, Reisekonzept © Women Travel

Preisstand Febr. 2024, Fotos Valposchiavo Turismo, Hotel La Romantica und Women Travel
23_24_CHE_POS

Women Travel – authentic Travel Experiences since 1990

Wir sind Mitglied bei:

