

# Bewusst in den Tag starten.

## Die Sonne begrüßen

Die ersten Sonnenstrahlen im Gesicht, eine unglaubliche Stille. Es gibt kaum eine bessere Art um in den Tag zu starten als bei einem gemütlichen Morgenspaziergang bei Sonnenaufgang.  
Preis auf Anfrage

## Yoga und Meditation

Ob in unserem lichtdurchfluteten Seminarraum oder auf der Bergwiese. Mit sanften Dehnübungen und Meditation machen wir Euch parat für den Tag.  
ab CHF 30.- pro Person

## Stand-Up Paddelboarding

Beginnt den Tag bei einem einzigartigen Morgenerlebnis auf unserem Heidsee. Ruhe und Sinnlichkeit inmitten kristallklarem Bergwasser.  
ab CHF 35.- pro Person

## Nordic Walking

Festes Schuhwerk an die Füße und los! Rauf auf den Gipfel oder gemütlich ums Hotel. Danach schmeckt unser leckeres Maiensässfrühstück garantiert noch besser.  
Preis auf Anfrage

# Naturnah.

## Wildtierbeobachtung

Naturfreund und Hobbyjäger Stefan Ziltener zeigt Euch unsere Artenvielfalt und bringt Euch näher an die versteckten Schätze der Bündner Berge.

Pauschal ab CHF 350.-

## Waldbaden/Barfussspaziergang

Eintauchen mit allen Sinnen, auftanken und sich etwas Gutes tun, endlich mal loslassen und den Alltag hinter sich lassen. Mit dem Waldbaden, die Batterien wieder ganz einfach aufladen.

Preis auf Anfrage

## Kräuterwanderung

Naturexpertin Rosemarie Kuhn führt Euch durch unsere Pflanzenwelt. Lernet eine Vielzahl an essbaren Kräutern und Heilpflanzen kennen, welche sich in unseren umliegenden Wäldern verstecken.

Preis auf Anfrage

## Wildkräuterpesto herstellen

Feine Wildkräuterpesto ganz einfach selber herstellen unter fachkundiger Leitung. Alle Zutaten hierzu findet es auf unserer Dorfweiese direkt am Hotel.

Preis auf Anfrage

# Aktiv Sommer.

## Velo- und E-Bike Touren

Wir nehmen Euch mit auf Entdeckungstour durch die Bündner Bergwelt. Ob Halbtages- oder Ganztagestour, Trail- oder Panoramarunde, es wird ein unvergessliches Erlebnis.

Preis auf Anfrage

## Geführte Wandertouren

Wir zeigen Euch die schönsten Ausblicke und Wasserfällen der Umgebung. Ob gemütlich oder aktiv, hier ist für jeden etwas dabei.

Preis auf Anfrage

## Kletterpark und Sommerrodelbahn

Hoch hinaus und schnell nach unten.

Hier lockt die längste Sommerrodelbahn der Schweiz und ein Hochseilgarten mit 3 unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden.

Preis auf Anfrage

## Heidsee Erlebnis

Wir gestalten für Euer Team ein einzigartiges Heidseeerlebnis.

Ob Windsurfen, Stand Up Paddling, Wakeboarden, oder Beach Volleyball, hier hat garantiert jeder seinen Spass.

Preis auf Anfrage

## Rafting

Von Mai bis Oktober, auf dem Vorderrhein, rund 20km Länge von Ilanz bis Reichenau. Bei diesem Wildwasser ist Teamgeist gefragt. Hier bleibt garantiert keiner trocken!

Preis auf Anfrage

# Team Stärken.

## Kochkurs am offenen Feuer

Erlebt mit den Köchen unseres Gourmet-Restaurants einen Kochkurs in unserer Naturküche FÖ. Ein echtes kulinarisches Highlight.  
ab CHF 75.- pro Person

## Alpen Olympiade

Die Alpen Olympiade ist ein Wettkampf wie er klassischer nicht sein könnte. Alle Teams messen sich z.B. beim Holzstapeln, Feuer machen, Hufeisen werfen, Siel ziehen oder Juttensackhüpfen. Teamgeist, Konzentration und eine ruhige Hand sind hier entscheidend.  
ab CHF 35.- pro Person

## Sporzer Schnitzeljagd

Lernen Sie die Geschichte unseren Maiensässes kennen und lösen Sie spannende Rätsel durch das Idyllische Guarda Val.  
Preis auf Anfrage

## Brot- & Nusstorte Backen

Entdecken Sie den unwiderstehlichen Geschmack von Tradition, Tauchen Sie ein in die Welt des authentischen und backen Sie Ihr eigenes Himmlisches Brot aus Holzofen oder gestalten Sie eine köstliche Nusstorte.  
Preis auf Anfrage

# Kreativ & Kulinarik.

## Steinbock Schnitzkurs

Taucht ein in das präzise Handwerk des Holzschneidens.  
Ein einzigartigeres Souvenir vom Maiensäss zum mit nach Hause  
nehmen gibt es wohl kaum.  
ab CHF 35.- pro Person

## Stoffherzen Workshop

Gemeinsam Stoffherzen nähen. Ein kreatives Teambuilding Rahmen-  
programm. Spass ist garantiert und jedes Stück ist ein Unikat.  
ab CHF 25.- pro Person

## Käsedegustation

Gemeinsam mit unserem Gardemanger probieret Ihr einige der  
besten Bio- Käsesorten aus den umliegenden Käsereien der Bündner  
Herrschaft. Da darf natürlich ein kleines  
Glas Rotwein auch nicht fehlen.  
ab CHF 25.- pro Person

## Weindegustation

Entdeckt und erlebt 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.  
Verrechnung nach Verbrauch

## Cocktailkurs oder Gindegustation

Den Lieblingscocktail ganz einfach selbst zusammenmixen und in  
einer amüsanten Runde Interessantes über die Welt  
der Cocktails und des Gins erfahren.  
Verrechnung nach Verbrauch

# Einfach Regional.

## Brauerei Monstein

Der kleine Familienbetrieb Brauerei Monstein stellt seit 2001 hopfige Köstlichkeiten aus bester Bündner Gerste her. Wir begleiten Euch auf eine Führung inkl. Degustation im urchigen Brauereikeller.  
Preis auf Anfrage

## Die Welt des Bündnerfleischs

Lasst Euch in die faszinierende Welt des Bündnerfleischs entführen und erlebt die einzigen Lufttrocknerei der Schweiz live. Ein Erlebnis für Gruppen von 12 bis etwa 40 Personen.  
Preis auf Anfrage

## Käse selbstgemacht

Die Schaukäserei befindet sich im Bergrestaurant Tschugga in Parpan. Ihr erfährt alles Wissenswerte über die Käseproduktion und dürft sogar Euren eigenen Käse herstellen.  
Dauer 2 Stunden für bis zu 10 Personen.  
ab CHF 90.- pro Person

## Kühe melken

Unser Nachbarn Bauer Sigron freut sich immer über Besuch und zeigt Euch wie man frische Kuhmilch selbst melken kann.  
Preis auf Anfrage



guarda del val

# Aktiv Winter.

## Schlitteln auf der Lenzerheide

Ein rasantes Abenteuer für das ganze Team durch die traumhafte Schneewelt der Lenzerheide.

ab CHF 49.- pro Person

## Schneeschuhwanderung

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

Preis auf Anfrage inklusive Materialmiete

## Ski- / Snowboardfahren / Langlauf

Über 250km Piste, 2 Snowparks und traumhafte Tiefschneehänge bietet die Skiregion Arosa-Lenzerheide. Ein unvergesslicher Tag in einem der schönsten Skigebiete der Schweiz.

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

## Biathlonplausch

Die Mischung aus Konzentration und Präzision beim Schiessen sowie der Ausdauer und Kraft beim Langlaufen macht Biathlon zu einer Herausforderung. Wir begleiten Euch in die Biathlon Arena Lenzerheide.

Preis auf Anfrage

# Bei Nacht.

## Fackelwanderung

Mit Fackeln ausgerüstet geniessen Wir die Ruhe und die mystische Stimmung in der Natur. Mystische Schatten verfolgen das Licht und Wir tauchen ein in die kühle Bergnacht mit anschl. Apèro am Feuer.

Preis auf Anfrage

## Apèro am Feuer

Was gibt es Schöneres als den Tag bei einem gemütlichen Feuer ausklingen zu lassen? Wir bereiten alles für Euch vor.

Verrechnung nach Verbrauch

## Limitless Sternennacht

Der Nachthimmel scheint in den Berger noch mächtiger als anderswo und bietet die perfekte Gelegenheit genauer betrachtet zu werden. Lernt unser Universum etwas besser kennen und lasst Euch bezaubern von den Gestirnen.

ab CHF 35.- pro Person



# Immer mit dabei.

## Blick hinter die Kulissen

Gerne nehmen wir Euch mit in die einzigartige Welt des Guarda Vals und führen Euch durch unsere verschiedenen Abteilungen und deren Charakterköpfe.

## Bewusst Erwachen

Kneipen im Saunabrunnen, Gymnastik, Fitness mit prächtiger Sicht ins Tal. Einfach mal eine Pause einlegen, am besten in unserem wohlfühl Wellnessbereich Guarda Sana.

## Unsere Staunothek

Der kleine Raum in unserer Sporzer Bar lädt zum staunen ein. Dies ist der perfekte Ort um zu stöbern, träumen und sich in der Welt der Bücher zu verlieren,

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