



ALPINE SABBATICAL

ALP & WALD SURSELVA

Basispaket

Unterkunft in der Auszeit-Heimat (inkl. NK und Endreinigung, exkl. Gästetaxen)

Bergwaldprojekt: 1 Woche Einsatz (inkl. Unterkunft+Verpflegung); ergänzend zum Aufenthalt in der Auszeit-Heimat

Purpose Tourism: Möglichkeit zur freien Mitarbeit bei Bergbauern (Siat: Cahenzli)

Netzwerk und Treffpunkt für Sabbatical-Gäste in der Surselva

in Siat

Zeitraum	Unterkunft in Siat	
	Cahenzli Maiensäss	Cahenzli Ferienwohnung
1 Monat*	CHF 1'200.00	CHF 1'200.00
2 Monate*	CHF 2'400.00	CHF 2'400.00
3 Monate*	CHF 3'600.00	CHF 3'600.00

*) Sonderkonditionen. Monatspreis gilt ab 1 Monat Aufenthalt; unter 1 Monat Aufenthalt gelten die regulären Wochenpreise.

in Luven

Zeitraum	Unterkunft in Luven	
	inkl. reichhaltigem Frühstück	
	Casa il Siemi Zimmer	Stiva Biala Zimmer
2 Wochen**	CHF 1'060.00	CHF 966.00
3 Wochen**	CHF 1'590.00	CHF 1'304.00

**) Sonderkonditionen. Die angegebenen Preise verstehen sich inklusive Nebenkosten.

Exklusive Kurtaxe und Übernachtung zusätzlicher Personen; werden separat abgerechnet.

Alle Preise verstehen sich inkl. 15% Vermittlungsgebühr für Alpine Sabbatical.



ALPINE SABBATICAL

ALP & WALD SURSELVA

Zusatzpaket

Zusatzangebote

Angebot	Anbieter*in	Ort	Durchführung	Kurzbeschreibung	Preis
Coaching-Tandem 4 Einheiten à 90min	Ricarda Caderas & Gerda Zurkirchen Berg-Luft	Luven	einzel 2 x Tandem- Sequenzen + 2x Einzel- Sequenzen	<i>Von zwei Coaches in einem Coaching-Tandem oder auch einzeln begleitet, erhält Du verschiedene Perspektiven. Auf Wunsch auch in der Natur, auf der Alp, im Wald oder auf dem Biohof.</i>	CHF 1'588.-
Life Coaching variabel	Marita Cahenzli, Projekt Jetzt	Siat	einzel	<i>Reflektiert werden Themen im beruflichen Zusammenhang, persönliche Lebenswerte, Selbstthemen. Blockaden, Ängste und Muster auflösen und an bestehende Ressourcen anknüpfen.</i>	Preise auf Anfrage
Voicing variabel	Marita Cahenzli, Projekt Jetzt	Siat	einzel	<i>Bewusstes, spielerisches Einsetzen und Erleben der Stimme. Erkennen unserer Strategien und Verhaltensmuster, um achtsamer durch den Tag gehen zu können.</i>	Preise auf Anfrage
Business TimeOut: Hol Dir Deine Energie Zurück variabel	Annemarie Haller, chloris.ch	Haus der Begegnung/ Klosters Ilanz flexibel	Seminar, einzeln	<i>Aktiviere Deine Selbst-Management Fähigkeit und Dein Mindset. Ganzheitliches Persönlichkeits-Training für Menschen, die offen sind für Weiterentwicklung. Einfach und effektiv.</i>	Seminar ab CHF 1'280.- VIP ab CHF 800.- Coaching ab CHF 180.-/h
Ganzheitliches Coaching variabel	Silvia Hagen, Sunny Connection AG	Surselva / Zürich	einzel	<i>Nutze Deine Auszeit, um Dich selber weiterzuentwickeln und eine Standortbestimmung zu machen. Finden heraus, wie Du aus dem Hamsterrad aussteigen und Dein Potential entfalten kannst.</i>	Preise auf Anfrage, im Rahmen von CHF 140–220.-/h
Sabbatical Coaching 6,5h	Markus Leo Kaiser, onion.ch	Surselva / Baden	einzel	<i>Intentions-Workshop im Alltag + zwei Coaching-Sequenzen während des Sabbaticals in der Surselva + Integrations-Workshop um wieder zurück in den neuen Alltag geführt zu werden</i>	CHF 1'075.- allf. ergänzt mit Arbeitsmaterialien
Resilienz-Zirkel- Training 10 x 90min	Sonja Killias, Wort Coach Killias	Andiastr	einzel	<i>Fähigkeit ausbilden, um schwierige Situationen nicht zu umgehen, sondern sie zu meistern und an ihnen zu wachsen. Fokus auf Ressourcen statt auf Defizite.</i>	Preise auf Anfrage; inkl. Kennenlernen (45min)
Mental- und Stresscoaching 10 x 75min	Sonja Killias, Wort Coach Killias	Andiastr	einzel	<i>Work-Life-Balance ins Gleichgewicht bringen, Probleme, Wünsche und Ziele ergründen und Umgang mit problematischen Situationen finden.</i>	Preise auf Anfrage; inkl. Kennenlernen (45min)
Resilienz-Weekend / Ressourcen- Workshop 3 Tage + 6 Wochen	Urs Brandenburger, Branden.	flexibel	Gruppe ab 6 Teilnehmer; Termine u. Einzel- sessions auf Anfrage	<i>Stressanalyse, Bewältigungsstrategien, inkl. 6-wöchigem betreutem Training in der Auszeit-Heimat und halbtägigem Abschlussmeeting</i>	Gruppe: CHF 2'150.-/Person Preise Einzelsessions auf Anfrage
Resilienz- Aufenthalt 2 Wochen–2 Monate	Urs Brandenburger, Branden.	flexibel	einzel	<i>Abklärung Stress- und BurnOut-Risiken, halbtägige Einführung, 6-wöchiges Trainingsprogramm mit Manual, optional mit persönlichen Coachings</i>	CHF 850.- Pers. Coaching: CHF 135.-/h

Vision-Walk 1 Tag	Kevin Jüstrich Mirjam Stihl Andreas Gauer, ELEMENTS	in der Natur im Raum Surselva	einzel; Gruppe ab 4 Teilnehmer; Termine auf Anfrage	<i>Fragen zur eigenen Lebenssituation (Veränderungsprozesse, Entscheidungen) können auf einem VisionWalk reflektiert werden.</i>	Gruppe: CHF 200.-/Person Preise Einzelsessions auf Anfrage
Wildnis-Erfahrung 1 Tag	Kevin Jüstrich Mirjam Stihl Andreas Gauer, ELEMENTS	in der Wildnis im Raum Surselva	ab 4 Teilnehmer; Termine auf Anfrage	<i>In einem Tagesabenteuer erlebst Du die Natur im Rahmen diverser Abenteuer und Aktivitäten hautnah.</i>	Gruppe: CHF 200.-/Person
MTB-Fahrtechnik- Kurs 4h + 1h Mittagspause	Stefan Oberer & Andreas Gauer, gipfelbike	Bergwelt Surselva	Termine auf Anfrage	<i>Methodischer Aufbau um bereits mit wenig Aufwand Deine Fahrtechnik deutlich zu verbessern. Vermittlung von Bewegungs- mustern, um anspruchsvolle Passagen auf den Trails fahren zu können.</i>	Einzel [1–2 Teiln.]: CHF 95.00/h Gruppe [3–6 Teiln.]: CHF 140.-/Kurs/P.
Geführte E-MTB Tour 4h + 1h Mittagspause	Stefan Oberer & Andreas Gauer, gipfelbike	Bergwelt Surselva	Termine auf Anfrage	<i>Die wunderbare Natur und Bergwelt der Surselva mit dem E-Mountainbike erkunden: Auf diese Weise werden Naturerlebnis, Gesundheit, Spass und Spiel gelenksschonend verbunden.</i>	CHF 140.-/Person
Kreativ-Atelier variabel	Dora Orfei-Heiniger, Casa il Siemi	Luven Casa il Siemi	Termine auf Anfrage	<i>Während der Auszeit in unterschiedliche kreative Tätigkeiten im Kreativatelier des 'Casa il Siemi' einzutauchen: Arbeit mit Ton, Fundholz, Acrylfarben, textile Garne, Stricken oder Häkeln unter Anleitung.</i>	halber Tag (ca. 3h) CHF 60.-/Person ganzer Tag (ca. 6h) CHF 130.-/Person
Kosmetik variabel à 120min	Babina Cavegn, Beauty Place Babina	Luven Beauty Place Babina	Termine auf Anfrage	<i>Auszeit von Kopf bis Fuss: Kosmetische Fusspflege oder klassische Gesichtsbehandlungen runden das TimeOut in heimeligen Atmosphäre ab.</i>	CHF 112.- für je ca. 120min

Diese Preisliste wird laufend aktualisiert.

Alle Preise verstehen sich inkl. 15% Vermittlungsgebühr für Alpine Sabbatical.