



Yoga – Langlauf - Meditation

mit Ursina Badilatti

24. – 27. Januar 2019

Hotel Waldhaus ***** in 7514 Sils Maria

Tagesablauf:

Donnerstag, 24. Januar 2019

15.30	Individuelle Anreise
16.30-18.00	Ankommen, mit einer sanften Yoga-Session
19.00	Willkommens-Apéro
19.30	Abendessen

Freitag, 25. Januar 2019

07.30 – 09.00	Yoga und Meditation
09.30	Frühstück
11.00 – 13.00	Langlaufen mit integrierten Technik Training
17.00 – 18.00	Yoga
19.30	Abendessen

Samstag, 26. Januar 2019

07.30 – 09.00	Yoga und Meditation
09.30	Frühstück
11.00 – 13.00	Langlaufen mit integrierten Technik Training
17.00 – 18.00	Yoga
19.30	Abendessen

Sonntag, 27. Januar 2019

7.30 – 9.30	Yoga und Meditation
10.00	Frühstück
11.30	Abschied und Abreise (oder weiterer Aufenthalt im Hotel Waldhaus)



Die Lehrerin kann aufgrund des Fitness- und Technikstands der Teilnehmenden zwei Gruppen bilden und 1,5h anstatt 2h unterrichten. Somit kann sie besser auf den Einzelnen eingehen. Abwechslungsweise Gruppe 1 von 11.00 bis 12.30, Gruppe 2 von 13.00 bis 14.30.

Versicherungen sind Sache jedes Teilnehmenden. Der Veranstalter/die Lehrerin lehnen jede Haftung für Personen- und Sachschäden ab.

Wir freuen uns sehr Sie im Waldhaus begrüßen zu dürfen.

Ursina Badilatti und das Waldhaus Team