



Yoga – Langlauf - Meditation

mit Ursina Badilatti

27. Januar – 2. Februar 2019

Hotel Waldhaus ***** in 7514 Sils Maria

Programm (Änderungen vorbehalten):

Sonntag, 27. Januar 2019

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

Montag, 28. Januar 2019

07.30 – 8.30	Yoga und Meditation
09.00	Frühstück
10.30 – 12.30	Langlaufen mit integrierten Technik Training
17.00 – 18.00	Yoga
ca. 19.30	Abendessen

Dienstag, 29. Januar 2019

07.30 – 08.30	Yoga und Meditation
09.00	Frühstück
10.30 – 12.30	Langlaufen mit integrierten Technik Training
17.00 – 18.00	Yoga
ca. 19.30	Abendessen

Mittwoch, 30. Januar 2019

7.30 – 08.00	Meditation
08.30	Frühstück
10.00 – 15.00	Tagestour
17.00 – 18.00	Yoga (zu bestätigen)
ca. 19.30	Abendessen



Donnerstag, 31. Januar 2019

7.30 – 9.30	Yoga und Meditation
10.00	Frühstück
11.00	Zeit zur freien Verfügung (wandern, Skifahren, Langlaufen...)
ca. 19.00	Abendessen

Freitag, 1. Februar 2019

07.30 – 08.30	Yoga und Meditation
09.00	Frühstück
10.30 – 12.30	Langlaufen mit integrierten Technik Training
17.00 – 18.00	Yoga
ca. 19.30	Abendessen

Samstag, 2. Februar 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 10.30 bis 12.00, Gruppe 2 von 12.30 bis 14.00.

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