



Yoga – Langlauf - Meditation

mit Ursina Badilatti

07. – 10. Januar 2020

30. Januar – 2. Februar 2020

Hotel Waldhaus ***** in 7514 Sils Maria

Tagesablauf:

TAG 1

15.30	Individuelle Anreise
16.30-18.00	Ankommen, mit einer einführenden Yoga-Session
19.00	Willkommens-Apéro in der Waldhaus Bar
19.30	Abendessen

TAG 2

08.00 – 09.30	Yoga und Meditation
10.00	Frühstück
11.30 – 13.00	Langlaufen mit integriertem Technik Training
17.00 – 18.00	Yoga
19.00	Abendessen

TAG 3

08.00 – 09.30	Yoga und Meditation
10.00	Frühstück
11.30 – 13.00	Langlaufen mit integriertem Technik Training
19.00	Abendessen

TAG 4

08.00 – 10.00	Yoga und mit stiller Meditationsspaziergang
10.00	Frühstück
11.30	Abschied und Abreise (oder weiterer Aufenthalt im Hotel Waldhaus)



Das Programm kann je nach Wetterverhältnis und «Tagesform» der TeilnehmerInnen angepasst werden. Der Kurs findet in der Freien Technik (Skating) statt. Klassische Technik auf Anfrage.

Für das Langlaufen kann die Lehrerin aufgrund des Fitness- und Technikstands der Teilnehmenden zwei Gruppen bilden. Abwechslungsweise Gruppe 1 von 11.00 bis 12.30, Gruppe 2 von 13.00 bis 14.30.

Das Langlauf und Yoga Retreat eignet sich auch für Langlauf- und Yogaanfänger. Eine Grundkondition fürs Langlaufen ist empfehlenswert.

Ursina Badilatti unterrichtet Forrest Yoga. Mehr Infos über Forrest Yoga auf <https://alpineyoga.com/yoga/>

Qualität ist uns wichtig. Deshalb findet der Kurs in kleinen Gruppen statt, ab einer Teilnehmerzahl von 4 Teilnehmer/innen.

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

Wir freuen uns sehr Sie im Waldhaus Sils begrüßen zu dürfen.

Ursina Badilatti und das Waldhaus Team