



Yoga & Langlauf mit Ursina Badilatti

11. Februar – 16. Februar 2022
beim Hotel Schweizerhof, in 7504 Pontresina





PROGRAMM (Änderungen vorbehalten)

FREITAG, 11. Februar 2022

| | |
|---------------|---------------------------------|
| Ab 15.00 | Individuelle Anreise |
| 16.00 - 16.30 | Begrüßung und Vorstellung |
| 16.30 – 18.00 | Ankommen mit einer Yoga-Session |

SAMSTAG, 12. Februar 2022

| | |
|-------------------|---|
| 08.00 – 08.30 | Meditation |
| 08.45 | Frühstück im Hotel Schweizerhof |
| 10.30 – ca. 13.00 | Langlaufen in den Engadiner Loipen |
| 17.00 – 18.15 | Yoga |
| 19.00 | Gemeinsames Abendessen im DECO Restaurant |

SONNTAG, 13. Februar 2022

| | |
|-------------------|--|
| 08.00 – 08.30 | Meditation |
| 08.45 | Frühstück im Hotel Schweizerhof |
| 10.30 – ca. 13.00 | Langlaufen in den Engadiner Loipen |
| 17.00 – 18.15 | Yoga |
| 19.00 | Abendessen, individuell oder gemeinsam |

MONTAG, 14. Februar 2022

| | |
|---------------|--|
| 08.00 – 09.30 | Yoga und Meditation |
| 09.45 | Frühstück im Hotel Schweizerhof |
| | Tag zur freien Verfügung |
| 16.45 – 18.00 | Yoga |
| 19.00 | Abendessen, individuell oder gemeinsam |



DIENSTAG, 15. Februar 2022

| | |
|---------------|--|
| 08.00 – 09.00 | Meditation und Yoga |
| 09.15 | Frühstück im Hotel Schweizerhof |
| 11.00 – 12.30 | kürzere Langlauf Tour |
| 17.00 – 18.00 | Yoga |
| 19.00 | Abendessen, individuell oder gemeinsam |

MITTWOCH, 16. Februar 2022

| | |
|---------------|--|
| 08.00 – 09.30 | Yoga & Abschluss |
| 09.45 | Gemeinsamer Frühstück im Hotel Schweizerhof Abreise oder weiteren Aufenthalt im Engadin |

KOSTEN

CHF 710 Langlauf- & Yoga-Programm

Ab CHF 890 im Deluxe Doppelzimmer pro Person, ab CHF 1'190 im Einzelzimmer für 5 Nächte mit Frühstück und 4-Gänge Menü. Kurtaxe exkl.

Der Kurs findet ab einer Teilnehmerzahl von 5 Teilnehmer/innen statt. Maximal 8 Teilnehmer/innen.

Der Kurs findet in der Freien Technik (Skating) statt. Eine Tour ins Val Roseg in der klassische Technik ist denkbar. Das wird vor Ort entschieden.

Das Langlauf und Yoga Wochenende eignet sich auch für Yoga-Anfänger. Eine Grundkondition fürs Langlaufen ist empfehlenswert. Es wird in Deutsch unterrichtet.

Ursina Badilatti unterrichtet Forrest Yoga. Mehr Infos über Forrest Yoga auf <https://ursina.ch/about/#forrestyoga>

Versicherungen sind Sache jedes Teilnehmenden. Die Lehrerin lehnt jede Haftung für Personen- und Sachschäden ab.

Ich freue mich sehr Dich für das Yoga und Langlauf-Wochenende begrüßen zu dürfen.

Ursina Badilatti