

Langlauf & Yoga Retreat

mit Ursina Badilatti

8. - 12. Januar 2023

Hotel Waldhaus ***** 7514 Sils Maria (Engadin)

Sonntag, 8. Januar 2023

ab 12.30	Individuelle Anreise
13.30	Begrüßungs-Drink in der Waldhaus-Lobby
14.30 - 16.00	Erster (Schnee-) Kontakt: Wie ist mein Gleichgewicht und Gefühl auf den Skiern?
17.00 - 18.15	Ankommen mit einer einführenden Yoga-Klasse
19.15	Abendessen, individuell oder gemeinsam

Montag, 9. Januar 2023

08.00 - 09.15	Start in den Tag mit einer Yoga Klasse
09.45	Frühstück
11.00 - 12.45	Langlaufen mit integriertem Technik-Training
12.45 - 17.00	Individuelle Entspannungszeit
17.00 - 18.15	Yoga: Der Körper (wieder) in das Gleichgewicht bringen
19.15	Abendessen, individuell oder gemeinsam

Dienstag, 10. Januar 2023

08.00 - 09.30	Yoga in der Früh
10.00	Frühstück
11.30 - 13.15	Langlaufen mit integriertem Technik-Training
13.15 - 19.15	Individuelle Entspannungszeit
19.15	Abendessen, individuell oder gemeinsam

Mittwoch, 11. Januar 2023

08.00 - 8.30	Meditation
09.00	Frühstück
10.30 - 15.30	Entdeckung des Engadins auf den Langlauf-Skiern
15.30 - 17.30	Individuelle Entspannungszeit
17.30 - 18.30	(Yin) Yoga
19.15	Gemeinsames Abendessen

Donnerstag, 12. Januar 2023

07.45 - 09.30	Stiller Meditationsspaziergang & Abschluss Zeit für Fragen
10.00	Frühstück
11.30	Abschied und Abreise – oder weiterer Aufenthalt im Hotel Waldhaus

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

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.

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

Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe statt, ab einer Teilnehmerzahl von 4 Teilnehmer/innen. Maximum 10 Teilnehmer/innen.

Wir freuen uns sehr, Sie im Waldhaus Sils begrüßen zu dürfen!

Ursina Badilatti und das Waldhaus Team