

Langlauf & Yoga Retreat

mit Ursina Badilatti

28. Januar - 31. Januar 2023

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

Samstag, 28. 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

Sonntag, 29. Januar 2023

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

Montag, 30. 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	Gemeinsames Abendessen

Dienstag, 31. Januar 2023

07.45 - 09.30	Stiller Meditationsspaziergang und 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 und -Kenntnisse fürs Langlaufen sind 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