

# Langlauf & Yoga Retreat

mit Ursina Badilatti

7. - 11. Januar 2024

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

## Sonntag, 7. Januar 2024

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	Gemeinsames Abendessen

## Montag, 8. Januar 2024

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	Gemeinsames Abendessen

## Dienstag, 9. Januar 2024

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

## Mittwoch, 10. Januar 2024

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, 11. Januar 2024**

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

**Weitere wichtige Informationen**

YOGA: Das Retreat eignet sich auch für Yoga Anfänger.

LANGLAUF: Der Kurs richtet sich speziell an bewegungsfreudige Menschen, die bereits Langlaufkenntnisse haben jedoch mehr Sicherheit auf den Skiern erlangen möchten und ein Laufen mit Leichtigkeit und Freude bzw. die Technik besser beherrschen wollen.

**Level ab B1.**

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.

Ursina Badilatti unterrichtet Forrest Yoga. Falls Du im Vorfeld in die Yoga Praxis starten oder diese vertiefen möchtest, findest Du auf YouTube einige Videos:

[https://www.youtube.com/channel/UCL6aM8cnEGFaFI\\_UcFqOFw](https://www.youtube.com/channel/UCL6aM8cnEGFaFI_UcFqOFw)

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