

Langlauf & Yoga Retreat

mit Ursina Badilatti

3. - 7. Februar 2024

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

Samstag, 3. Februar 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

Sonntag, 4. Februar 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: Den Körper (wieder) ins Gleichgewicht bringen
19.15	Gemeinsames Abendessen

Montag, 5. Februar 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

Dienstag, 6. Februar 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

Mittwoch, 7. Februar 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 Yogaanfänger.

LANGLAUF: Der Kurs richtet sich speziell an bewegungsfreudige Menschen, die bereits gute Langlaufkenntnisse haben jedoch noch mehr Sicherheit und Leichtigkeit auf den Skiern erlangen möchten. Du hast zudem die Möglichkeit, spezifische Fehler die du bereits identifiziert hast anzupassen. **Level ab B2.**

Eine Grundkondition fürs Langlaufen ist erforderlich.

Das Programm kann je nach Wetterverhältnis und Tagesform an den 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_UcFqfOFw

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