

FÜR EINEN BEWUSSTEN START  
IN DIE LANGLAUF-SAISON

**AUSZEIT MIT  
YOGA  
&  
SKATING**

mit  
Ursina Badilatti



**HOTEL MAISTRA 160  
7504 PONTRESINA  
(ENGADIN)**

---

**8. - 11. DEZEMBER 2023**





# NAMASTE

LIEBE/R TEILNEHMER/IN

MEINE NAME IST URSINA BADILATTI. ICH BIN YOGA LEHRERIN UND LEIDENSCHAFTLICHE AUSDAUERSPORTLERIN. 15 JAHRE LANG HABE ICH LANGLAUFEN ZU MEINEM BERUF GEMACHT. ALS MEHRFACHE SCHWEIZER-MEISTERIN, EUROPA- UND WELTCUP-LÄUFERIN UND DURCH DAS UNERMÜDLICHE, TÄGLICHE TRAINING HABE ICH EINEN STARKEN BEZUG ZU MEINEM KÖRPER, ZUR BEWEGUNG UND ZUR AUSDAUER ENTWICKELT.

MIT DEN ERSTEN BEGEGNUNGEN MIT YOGA, IM JAHRE 2013 HABE ICH DAS FEHLENDE PUZZLE-TEIL - DIE WAHRE VERBINDUNG ZU MIR SELBST UND DAS ZULASSEN MEINER INNEREN STIMME - GEFUNDEN UND KULTIVIERT.

MIT DER KOMBINATION AUS YOGA UND LANGLAUF MÖCHTE ICH DICH AUF DEINEM WEG BEGLEITEN, UM EINEN BEWUSSTEN UND LIEBEVOLLEN UMGANG MIT DIR UND DEINEM KÖRPER ZU ENTWICKELN. SOWOHL DIE YOGA-MATTE ALS DIE LANGLAUF-SKIER BIETEN UNS EINE SUPER MÖGLICHKEIT DARAN ZU FEILEN. LESE WEITER, WAS DICH ERWARTET.

ICH FREUE MICH AUF DICH!

*Ursina*

[www.ursina.ch](http://www.ursina.ch)  
[info@ursina.ch](mailto:info@ursina.ch)



# DAS RETREAT

**8. - 11. Dezember 2023**

Hotel Maistra \*\*\*\*S 7504 Pontresina (Engadin)

## **Freitag, 8. Dezember 2023**

- ab 15.00 Individuelle Anreise
- 16.30 - 18.15 Kurze Willkommensrunde mit anschliessender sanfter und doch energetisierender Yoga-Klasse
- 19.15 Gemeinsames Abendessen

## **Samstag, 9. Dezember 2023**

- 08.00 - 09.15 Morgen Yoga für einen bewussten Start in den Tag
- 09.45 Frühstück
- 11.00 - 12.45 Willkommen im Schnee: erste Langlauf-Technik-Einheit als Standortbestimmung
- 12.45 – 17.00. Individuelle Entspannungszeit
- 17.00 - 18.15 Yoga: dem Körper und dem Geist etwas Gutes tun
- 19.15 Gemeinsames Abendessen

## **Sonntag, 10. Dezember 2023**

- 08.00 - 09.30 Kraftvoll in den Tag starten mit einer Yoga Klasse
- 10.00 Frühstück
- 11.30 - 13.15 Langlaufen mit integriertem Technik-Training
- 13.15 - 19.15 Individuelle Entspannungszeit
- ab 18.30 Apéro offriert von Maistra160
- 19.15 Gemeinsames Abendessen

## **Montag, 11. Dezember 2023**

- 08.00 - 9.30 Abschliessende Yoga Klasse
- 10.00 Frühstück
- 11.30 - 13.00 Langlaufen und geniessen; individuell oder gemeinsam  
Abschied und Abreise – oder weiterer Aufenthalt im Hotel Maistra 160



Der Kurs richtet sich an bewegungsfreudige Menschen - speziell an LangläuferInnen mit guten Grundkenntnissen - die schon auf die Skiern stehen können - welche sich mit grosser Freude und Motivation, der Skating Technik anzunähern oder diese besser lernen zu wollen.

**Level ab A2.**

Mit diesem Kurs möchte ich Dich motivieren, ein Stück bewusster auf den Langlaufskiern zu stehen, mit weniger Krafteinsatz und mehr Freude. Und im Yoga einen Stück näher bei Dir und Deiner Essenz anzukommen. Dieses Langlauf und Yoga Retreat eignet sich auch für Dich, wenn Du YogaanfängerIn bist.

Falls Du unsicher über Dein Niveau bist, nimm gerne Kontakt mit mir auf. Ebenfalls wenn Du Yoga-Neuling bist, kann ich Dir einige Tipps vor der Anreise geben.

Eine Grundkondition fürs Langlaufen ist erforderlich. Das Programm kann je nach Wetterverhältnis und Tagesform der TeilnehmerInnen angepasst werden.

**URSINA BADILATTI UNTERRICHTET FORREST YOGA.**

**MEHR INFOS ÜBER FORREST YOGA [HIER](#)**



# Zeit zum Sein

**GÖNNE DIR EINE KLEINE AUSZEIT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE.**

**VERWÖHNE DICH MIT GESUNDEM ESSEN, KÖRPERLICHER AKTIVITÄT, ENTSPANNUNG UND ERHOLUNGSZEIT IM SPA.**

**WIR FREUEN UNS SEHR, DICH IM MAISTRA 160 BEGRÜSSEN ZU DÜRFEN.**

**URSINA BADILATTI UND DAS MAISTRA 160 TEAM**



## **KONTAKT**

[WWW.URSINA.CH](http://WWW.URSINA.CH)

[INFO@URSINA.CH](mailto:INFO@URSINA.CH)

