

AUF ENTDECKUNGSTOUR
IM ENGADIN

**AUSZEIT MIT
YOGA
&
LANGLAUF
(KLASSISCHE TECHNIK)**

mit
Ursina Badilatti



**H O T E L M A I S T R A 1 6 0
7 5 0 4 P O N T R E S I N A
(E N G A D I N)**

**25. FEBRUAR - 29. FEBRUAR
2024**





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.

BEI 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
info@ursina.ch



DAS RETREAT

25. - 29. Februar 2024

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

Sonntag, 25. Februar 2024

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

Montag, 26. Februar 2024

- 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 - 18.00 Yoga
- 19.15 Gemeinsames Abendessen

Dienstag, 27. Februar 2024

- 08.00 - 09.15 Kraftvoll in den Tag starten mit einer Yoga Klasse
- 10.00 Frühstück
- 11.30 - 13.15 Langlaufen in den Engadiner Loipen
- 13.15 - 19.15 Individuelle Entspannungszeit
- 19.15 Gemeinsames Abendessen

Mittwoch, 28. Februar 2024

- 08.00 - 08.30 Meditation
- 09.00 Frühstück
- 10.30 - 15.00 Entdeckung des Engadins auf den Langlauf-Skiern
- 15.00 - 17.00 Individuelle Entspannungszeit
- 17.00 - 18.00 Yin Yoga
- 18.45 Apéro offriert von Maistra160
- anschliessend Gemeinsames Abendessen



Donnerstag, 29. Februar 2024

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 Grundkenntnissen - die schon auf den Skiern stehen können - welche mit grosser Freude und Motivation, die Klassische Technik besser lernen und das Engadin auf den Langlauf-Skiern erkunden wollen.

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

INFO@URSINA.CH

