Deine aktive Auszeit in der Engadinerwinterwelt

RETREAT MIT YOGA & SKATING

mit

Ursina Badilatti

Ursina

WWW.URSINA.CH

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
info@ursina.ch

Das Programm

Änderungen vorbehalten

TAG 1

ab 12.30	Individuelle Anreise
14.00	Treffpunkt bei der Hotel Lobby und Transfer auf der Loipe
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

TAG 2

08.00 - 09.15	Morgen Yoga für einen bewussten Start in den Tag
09.45	Frühstück
11.00 - 12.45	Langlaufen mit integriertem Technik-Training
12.45 – 17.00	Individuelle Entspannungszeit
17.00 - 18.15	Yoga: dem Körper und dem Geist etwas Gutes tun
19.15	Gemeinsames Abendessen

TAG 3

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 - 18.30	Individuelle Entspannungszeit
ab 18.30	Apéro offriert vom Hotel
anschliessend	Gemeinsames Abendessen

TAG 4

08.00 - 08.30	Meditation
09.00	Frühstück
10.30 - ca. 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

TAG 5

08.00 - 9.30	Yoga und Abschluss
10.00	Frühstück
ab 11.00	Abschied und Abreise – oder weiterer Aufenthalt im Hotel