

skiyoga

Skifahren und Yoga im Toggenburg

Programm 13. – 15. Januar 2012

Freitag 13. Januar:

Anreise am frühen Freitagabend im Kulturhotel Seegüetli in Unterwasser. www.seeguetli.ch
Kurze Yogapraxis zum Einstimmen ins Wochenende. Gemeinsames Nachtessen im Kulturhotel Seegüetli.

Samstag 14. Januar:

Wir starten mit einer Yogapraxis in den Tag. Anschliessend gemeinsames Frühstück.
Skiunterricht mit vielen Tipps und Tricks sowie einer persönlichen Videoanalyse.
Vor dem Nachtessen üben wir eine Yogapraxis und bringen den Körper ins Gleichgewicht.
Gemeinsames Nachtessen im Kulturhotel Seegüetli.
Wir beenden den Tag mit einer Mediationsübung oder einer Tiefenentspannung.

Sonntag 15. Januar:

Aufwecken von Körper, Atem und Geist mit einer Yogapraxis.
Gemeinsam setzen wir auf der Piste das Gelernte um, geniessen die wunderbare Bergwelt
des Toggenburgs und freuen uns über die erzielten Fortschritte. Kursschluss ca. um 16 Uhr.

Erfolg, Spass und Erholung: Sind garantiert, denn wir passen das Programm den Wetter- und Schneeverhältnissen an. Und den Bedürfnissen der Teilnehmenden.

Material: Yogamatten und Sitzkissen werden zur Verfügung gestellt.

Kosten pro Person: CHF 590.00

Im Preis inbegriffen sind: 2 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Halbpension. Professioneller Ski- und Yogaunterricht, 2-Tages Skipass, Videoanalyse. Preis im Doppelzimmer CHF 570.00 pro Person.
Nicht inbegriffen im Preis sind Mittagessen und Getränke sowie die persönliche Versicherung.

Teilnehmerzahl: Mindestens 4, maximal 8 Personen.

Anmeldung:

Schriftlich bis allerspätestens 6. Januar 2012 an ursi@skiyoga.ch. Mit Einzahlung des Kursbetrags wird die Anmeldung definitiv. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.

Kursleiterin: Ursi Zweifel Ortlieb, Schneesportlehrerin mit eidg. FA / Dipl. Yogalehrerin YS/EYU

Ursi Zweifel Ortlieb, Dipl. Yogalehrerin YS/EYU, Schneesportlehrerin mit eidg. Fachausweis
Thonerstrasse 100, 8762 Schwanden, Telefon 079 466 05 11, ursi@skiyoga.ch

Weitere Informationen: www.skiyoga.ch