



LANGLAUF & YOGA  
SPLÜGEN

WINTER 21/22

LANGLAUF UND YOGA –  
DU FRAGST DICH, WAS DAS FÜR  
EINE KOMBINATION IST? DIE FRAGE  
IST EHER: WARUM NICHT?

Langlauf und Yoga – beides sind Techniken zum Abschalten und fit bleiben. Das eine mit Dynamik und schnellen Bewegungen, das andere mit Ruhe und bewusster Langsamkeit.

Mit Hatha Yoga lernst du das Langlauf Skating in Splügen auf eine neue und entspannte Art kennen. Wir pendeln zwischen Yogamatte und Langlaufloipe und lassen inmitten der Bündner Bergen unsere Seelen baumeln.

## ANMELDUNG

[kontakt@erlebe-mit-uns.ch](mailto:kontakt@erlebe-mit-uns.ch)

Für Fragen:

Nina (Langlauf) – 079 279 34 22

Erika (Yoga) – 079 423 71 36

Mehr Einblick:

[erlebe-mit-uns.ch](http://erlebe-mit-uns.ch)

«NEUES LERNEN,  
BEKANNTE TECHNIKEN OPTIMIEREN,  
ZUSAMMEN SPASS HABEN,  
AN DER FRISCHEN LUFT SEIN,  
GUT ESSEN,  
SICH ETWAS GUTES TUN.  
DAS SOLL DIESES WOCHENENDE  
DIR BIETEN.»

NINA & ERIKA

# PROGRAMM

Datum:

7. – 9. Januar 2022

1. Tag:

Anreise – Ankommen mit Yoga –  
Abendessen

2. Tag:

Yogalektion – Frühstück – Langlauf  
Unterricht – leichtes Mittagessen –  
Nachmittag zur freien Verfügung  
(selbständiges Langlaufen, geführter Yoga-  
spaziergang, Hallenbad, Sauna,  
Langlauf Privatunterricht\*) –  
Yogalektion – Abendessen

3. Tag:

Yogalektion – Frühstück –  
Langlauf Unterricht – Heimreise

\* gegen Aufpreis, begrenzte Platzzahl

## ANGEBOT

Langlauf und Yoga:  
für Beginner und Fortgeschrittene  
Kleingruppen

Kosten:  
Fr 789.– pro Person

Inklusiv:  
2 Langlaufkurse Skating (auf Anfrage Klassisch)  
à je 2 h – 3 Hatha Yogalektionen à je 1 bis 2 h –  
Yogaspaziergang – 2 Übernachtungen  
mit Halbpension im Hotel Bodenhaus\* in Splügen,  
inkl. Sauna und Hallenbad –  
Shuttle zur Loipe – Samstagmittag Snack

Exklusiv:  
Langlauf Material – Loipen Pass

Kursleiterinnen:  
Nina Carisch – eidg. Langlauflehrerin  
Swiss Snowsports  
Erika Kunfermann – dipl. Yogalehrerin SYV/EYU

\* [hotel-bodenhaus.ch](http://hotel-bodenhaus.ch)