



LANGLAUF & YOGA

ALP FLIX

12. – 14. JANUAR 2024

**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 auf der Alp Flix 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

Für Fragen

Nina (Langlauf) – 079 279 34 22

Regina (Yoga) – 078 823 49 36

Mehr Einblick

erlebe-mit-uns.ch

«**NEUES LERNEN, BEKANNTE
TECHNIKEN OPTIMIEREN, ZUSAMMEN
SPASS HABEN, HERVORRAGEND
ESSEN, SICH ETWAS GUTES TUN.
DAS SOLL DIESES WOCHENENDE DIR
BIETEN – AN EINEM
AUSSERGEWÖHNLICHEN ORT.**»

Nina & Regina, Kursleiterinnen

ANGEBOT

Langlauf und Yoga
für Beginner und Fortgeschrittene
Kleingruppen

Einzigartig

Hochebene Alp Flix – 2000 m.ü.M – abgelegen –
autofrei – fern vom Trubel – Stille – inmitten der
Natur – Sternenhimmel – komfortables Berghotel –
regionaler kulinarischer Genuss

Kosten

ab Fr 1099.– pro Person (exkl. Langlauf Material)

Inklusiv

2 Langlaufkurse Skating à je 2 h –
4 Hatha Yogalektionen à je 1 bis 2 h –
2 Übernachtungen HP im
Hotel Piz Platta auf der Alp Flix (GR) –
Gepäcktransport – Samstagmittag Snack

Kursleiterinnen

Nina Carisch – eidg. Langlauflehrerin
Swiss Snowsports
Regina Immer – Yogalehrerin SYV

PROGRAMM

Datum

12. – 14. Januar 2024

1. Tag

Anreise – Spaziergang zur Alp Flix –
– Yoga – Abendessen

2. Tag

Meditation & Yoga – Frühstück – Langlauf
Unterricht – leichtes Mittagessen –
Nachmittag zur freien Verfügung
[selbständiges Langlaufen, geführter Yoga –
Langlauf Privatunterricht*] –
Yogalektion – Abendessen

3. Tag

Meditation & Yoga – Frühstück –
Langlauf Unterricht – Schlittenfahrt** oder
Spaziergang nach Sur – Heimreise

* gegen Aufpreis, begrenzte Platzzahl

** Schlittenmiete Fr. 10.–