



LANGLAUF & YOGA

BIVIO

5. – 7. 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 in Bivio 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 ES-
SEN, SICH ETWAS GUTES TUN.**
DAS SOLL DIESES WOCHENENDE DIR
BIETEN – **AN DER PERLE AM JULIER.**»

Nina & Regina, Kursleiterinnen

ANGEBOT

Langlauf und Yoga
für Beginner und Fortgeschrittene
Kleingruppen

Bivio, die Perle am Julier
Ein beliebter Geheimtipp für Naturliebhaber –
1769 m.ü.M – Oase für Erholungssuchende –
klare Bergluft – malerische Umgebung – ein Ort
für Ruhe und Erholung

Kosten

ab Fr 789.– pro Person (exkl. Langlauf Material)

Inklusiv

2 Langlaufkurse Skating à je 2 h –
4 Hatha Yogalektionen à je 1.5 bis 2 h –
2 Übernachtungen HP mit Halbpension
im Hotel Solaria in Bivio (GR) –
Samstagmittag Snack

Kursleiterinnen

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

PROGRAMM

Datum

5. – 7. Januar 2024

1. Tag

Anreise – Yoga – Abendessen

2. Tag

Meditation & Yoga – Frühstück – Langlauf
Unterricht – leichtes Mittagessen –
Nachmittag zur freien Verfügung
(selbständiges Langlaufen, Sauna,
Langlauf Privatunterricht*) –
Yogalektion – Abendessen

3. Tag

Meditation & Yoga – Frühstück –
Langlauf Unterricht – Heimreise

* gegen Aufpreis, begrenzte Platzzahl