



LANGLAUF & YOGA

SPLÜGEN

06. – 08. JANUAR 2023

**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

Für Fragen

Nina (Langlauf) – 079 279 34 22

Erika (Yoga) – 079 423 71 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 & Erika, Kursleiterinnen

ANGEBOT

Langlauf und Yoga
für Beginner und Fortgeschrittene
Kleingruppen

Kosten

ab Fr 789.– pro Person
[exkl. Langlauf Material und Loipen Pass]

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

Kursleiterinnen

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

PROGRAMM

Datum

06. – 08. Januar 2023

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