



Yoga & Langlauf Retreat

mit Ursina Badilatti

30. Januar - 2. Februar 2021

Hotel Waldhaus ***** 7514 Sils Maria (Engadin)

Samstag, 30. Januar

bis 12.30	Individuelle Anreise
13.30	Begrüßungs-Drink in der Waldhaus-Lobby
14.30 - 16.00	Erster (Schnee-) Kontakt: Wie ist mein Gleichgewicht und Gefühl auf den Skiern?
17.00 - 18.15	Weiter Ankommen mit einer einführenden Yoga-Klasse
19.15	Gemeinsames Abendessen

Sonntag, 31. Januar

08.00 - 09.15	Yoga
09.45	Frühstück
11.00 - 12.45	Langlaufen mit integriertem Technik-Training
12.45 - 17	Individuelle Auszeit
17.00 - 18.15	Yoga
19.15	Gemeinsames oder individuelles Abendessen

Montag, 1. Februar

08.00 - 09.30	Yoga
10.00	Frühstück
11.30 - 13.15	Langlaufen mit integriertem Technik-Training
13.15 - 19.15	Individuelle Auszeit
19.15	Gemeinsames oder individuelles Abendessen



Dienstag, 2. Februar

07.45 - 09.30	Yoga und mit stiller Meditationsspaziergang Zeit für Fragen
10.00	Frühstück
11.30	Abschied und Abreise (oder weiterer Aufenthalt im Hotel Waldhaus)

Das Langlauf und Yoga Retreat eignet sich auch für Langlauf- und Yogaanfänger. Eine Grundkondition fürs Langlaufen ist empfehlenswert.

Das Programm kann je nach Wetterverhältnis und Tagesform der TeilnehmerInnen angepasst werden. Der Kurs findet in der Freien Technik (Skating) statt. Klassische Technik auf Anfrage.

Für das Langlaufen kann die Lehrerin aufgrund des Fitness- und Technikstands der Teilnehmenden zwei Gruppen bilden.
Abwechslungsweise Gruppe 1 von 11.00 bis 12.30, Gruppe 2 von 13.00 bis 14.30.

Ursina Badilatti unterrichtet Forrest Yoga. Mehr Infos über Forrest Yoga auf <https://ursina.ch/about/#forrestyoga>

Der Kurs findet in kleinen Gruppen statt, ab einer Teilnehmerzahl von 4 Teilnehmer/innen.

Versicherungen sind Sache jedes Teilnehmenden. Der Veranstalter sowie die Lehrerin lehnen jede Haftung für Personen- und Sachschäden ab.

Wir freuen uns sehr, Sie im Waldhaus Sils begrüßen zu dürfen!

Ursina Badilatti und das Waldhaus Team