

FÜR ROLLSTUHLFAHRER: YOGA UND NATUR ERLEBEN IM GLARNERLAND

Berghotel Mettmen, 1. – 2. Juni 2018

Zwei Tage die herrliche Glarner Bergwelt geniessen, sich mit Yoga bewegen und entspannen und dadurch neue Energie tanken.

Erlebnis

Wir verbringen so viel Zeit wie möglich draussen in der Natur, lernen Yoga kennen und praktizieren Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation. Als Höhepunkt gibts Nervenkitzel mit «Flying Fox» - wir flitzen an einer Seilrutsche durch die Luft. Abends lassen wir uns von Sara und Romano mit ihrem Team im Berghotel fein und gesund verwöhnen.

Anforderungen

Für aktive Rollstuhlfahrer. Transfer Boden – Rollstuhl ist Voraussetzung. Selbständigkeit im Alltag. Im Besitz eines Swiss Trac o.ä.

Programm

Treffpunkt am Freitag, 1. Juni, um 10 Uhr bei der Talstation der Luftseilbahn Kies-Mettmen oberhalb von Schwanden.

Rückkehr am Samstag, 2. Juni, ca. um 17 Uhr in Linthal.

Yoga und Swiss Trac-Wanderungen auf der Mettmenalp und in Braunwald.
Das detaillierte Programm folgt nach deiner Anmeldung.

Kosten

CHF 330.00

In diesem Preis ist praktisch alles inbegriffen: Yogaunterricht, Wanderführung, Bergbahnen, Übernachtung mit HP im Berghotel Mettmen.

Nicht inbegriffen sind Getränke und Lunch.

Leitung

Ursi Zweifel Ortlieb, Dipl. Yogalehrerin YCH, Disabled Sports Specialist

Links

www.ursisyoga.ch

www.berghotel-mettmen.ch

Infos und Anmeldung

ursi@ursisyoga.ch

079 466 05 11