



Ski & Yoga 2019

Gönn Dir einen entspannten Tag mit Yoga und Skifahren in Braunwald

Um es vorwegzunehmen: Wir üben Yoga im Yogaraum und fahren auf der Piste Ski. Möchtest du dich entspannen und Fortschritte auf den Ski erzielen? Yoga hilft dir, das Skifahren bewusster zu erleben und zu geniessen. Der Yogaunterricht basiert auf „Viniyoga«. Der Skiunterricht wird individuell auf dich ausgerichtet, damit du deine persönliche Skitechnik verbessern kannst. Am meisten profitierst du, wenn du bereits rote Pisten fährst und etwas Yoga-Erfahrung mitbringst. (Auch Yoga Einsteiger sind herzlich willkommen.)

Daten:	Donnerstag 7. / Donnerstag 14. Februar 2019
Anmeldung/Informationen:	Beim Büro der Schneesportschule, telefonisch 079 215 21 25 oder www.ursisyoga.ch
Treffpunkt:	9.00 Uhr Skischulplatz
Preis:	CHF 130.00 (exklusiv Skikarte und Verpflegung)
Leitung:	Ursi Zweifel Ortlieb, dipl. Yogalehrerin YCH, Schneesportlehrerin
Durchführung:	ab 4 Personen
Versicherungen:	Ist Sache der Teilnehmenden

Ski & Yoga Kursprogramm

9.00 Uhr	Begrüssung auf dem Skischulplatz
9.15 – 10.15 Uhr	Yogapraxis in der Turnhalle Braunwald anschliessend Tee/Kaffeepause im Hotel Cristal (Skischulplatz)
11.00 – 15.00 Uhr	Skieurunterricht mit Mittagspause im Skigebiet
15.15 – 16.10 Uhr	Yogapraxis in der Turnhalle Braunwald

Yogamatten sind vorhanden. Es braucht keine speziellen Yogakleider.
Wir üben in der Skiunterwäsche!