

## Ski & Yoga in Flims

Bewusster Skifahren dank Yoga. Mit Ursi Zweifel Ortlieb, Schneesportlehrerin mit eidgenössischem Fachausweis und diplomierte Yogalehrerin YCH, [www.ursisyoga.ch](http://www.ursisyoga.ch)

**NEU: Donnerstagabend, 9. Januar – Sonntagvormittag, 12. Januar 2020**



Yoga hilft dir, das Skifahren bewusster zu erleben und zu geniessen. Selbst wenn du bereits gut Ski fährst, wirst du erstaunt sein, wie sich deine Wahrnehmung verändert. Nutze diesen Ski & Yoga-Kurs, um mögliche innere Blockaden abzubauen und echte Fortschritte auf den Ski zu erzielen.

### **So läuft der Tag ab:**

Am Morgen steigern wir mit Yogaübungen die Körperwahrnehmung und vertiefen die Atmung. Tagsüber fahren wir auf den tollen Pisten von Flims und Laax Ski und feilen an der Technik. Abends entspannen wir uns mit einer sanften Yogapraxis oder Meditation und geniessen unseren Aufenthalt im wunderschönen Romantik Hotel Schweizerhof in Flims. [www.schweizerhof-flims.ch](http://www.schweizerhof-flims.ch)

### **Für wen eignet sich der Kurs:**

Am meisten profitierst du, wenn du bereits rote Pisten fährst und Yoga-Erfahrung mitbringst. Mein Yoga basiert auf «Viniyoga». Der Skiunterricht wird individuell auf dich ausgerichtet.

### **Kosten folgen**

Im Preis inbegriffen sind 3 Übernachtungen mit Halbpension im Viersternehotel [www.schweizerhof-flims.ch](http://www.schweizerhof-flims.ch), Yogaunterricht, Skiunterricht, 2-Tageskarte Flims-Laax.

### **Teilnehmerzahl:**

Mindestens 4 Personen, maximal 8 Personen.

### **Anmeldeschluss: 27. Dezember 2019**

Die mündliche oder schriftliche Anmeldung gilt als verbindlich. Mit deiner Einzahlung bis spätestens 31. Dezember 2019 ist dein Platz gesichert. Anschliessend erhältst du das detaillierte Programm.

### **Fragen beantworte ich gern:**

Ursi Zweifel Ortlieb, Tel. +41 79 466 05 11, [ursi@ursisyoga.ch](mailto:ursi@ursisyoga.ch), [www.ursisyoga.ch](http://www.ursisyoga.ch)