

Klettern & Yoga im Glarnerland

20. - 22. Juni 2019

Fränzi Fritschi Kletterlehrerin SBV, www.franziskafritschi.ch

Ursi Zweifel Ortlieb, Dipl. Yogalehrerin YCH, www.ursisyoga.ch



Der Klettergarten auf Mettmen oberhalb von Schwanden / GL eignet sich bestens, um deine Klettertechnik zu verbessern. Vielleicht können wir sogar den Gemsen etwas abschauen – hier, im ältesten Wildschutzgebiet Europas.

Erlebnis:

Umgeben von der herrlichen Glarner Bergwelt bereiten wir uns im Berghotel Mettmen mit Yoga auf das Klettern vor. Anschliessend suchen wir die dem Können angepassten Routen aus und klettern stressfrei unter der Leitung von Kletterlehrerin Franziska. Abends entspannen wir uns mit einer sanften Yogapraxis oder Meditation mit Ursi.

Für wen eignet sich der Kurs:

Am meisten profitierst du, wenn du bereits Kletter- und/oder Yoga-Erfahrung mitbringst. Aber auch Einsteiger und Einsteigerinnen sind herzlich willkommen. Es besteht die Möglichkeit nur zu klettern oder nur bei den Yogapraxen mitzumachen. Der Yoga basiert auf «Viniyoga». Der Kletterunterricht wird individuell auf dich ausgerichtet, damit du deine persönliche Klettertechnik verbessern kannst.

Kosten: CHF 640.00

In diesem Preis ist praktisch alles inbegriffen: Yogaunterricht, Kletterunterricht, Luftseilbahn Kies-Mettmen, Übernachtung und HP im Berghotel Mettmen. Nicht inbegriffen sind einzig alkoholische oder andere spezielle Getränke. Die Preisangabe gilt für Mehrbettzimmer. Wer gerne in einem DZ oder EZ übernachten möchte, kann das direkt im Hotel buchen und uns mitteilen.

Fragen beantworten wir gerne:

Franziska Fritschi, Tel. +41 79 379 85 49, franziska.fritschi@gmx.ch, www.franziskafritschi.ch

Ursi Zweifel Ortlieb, Tel. +41 79 466 05 11, ursi@ursisyoga.ch, www.ursisyoga.ch

Hier noch der Link zum Hotel: www.berghotel-mettmen.ch