

## Ski & Yoga in Flims

Donnerstag, 14. Januar – Sonntag, 17. Januar 2021



### **Bewusster Skifahren dank Yoga. Mit Ursi Zweifel Ortlieb und Ella Alpiger.**

**Yoga hilft dir, das Skifahren bewusster zu erleben und zu geniessen. Selbst wenn du bereits gut Ski fährst und Experte bist, 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 Yoga- und Ski-Erfahrung mitbringst.

Unser Yoga basiert auf «Viniyoga», nach der Tradition von T.K.V. Desikachar. «Um die Kraft des Yoga zu nutzen, braucht es keine Akrobatik, ganz simple Übungen entfalten erstaunliche Wirkung». (*Zitat Martin Soder, Arzt und Yogalehrer Berlin*)

#### **Kurskosten für Ski- und Yogaunterricht:**

Der Kurs umfasst 6 Yogapraxen und 2 Tage Skiunterricht. Wir unterrichten in zwei Stärkeklassen.

Kurskosten **CHF 590.00** pro Person.

**Teilnehmerzahl:**

Mindestens 6 Personen. Bei einer zu geringen Teilnehmerzahl behalten wir uns vor, den Kurs abzusagen. Auf Wunsche führen wir den Kurs auch mit weniger Teilnehmern durch, sofern eine entsprechende Preisanpassung akzeptiert wird.

**Hotelzimmer und Skitickets bitte im Voraus selbständig buchen:**

Das Romantikhôtel Schweizerhof Flims [www.schweizerhof-flims.ch](http://www.schweizerhof-flims.ch) bietet 3 verschiedene Zimmerkategorien zu 3 unterschiedlichen Preisen. Je früher du buchst, umso besser. Dasselbe gilt für die Skitickets, die du am besten schon jetzt online kaufst: <https://tickets.laax.com>

**Anmeldeschluss: 31. Dezember 2020**

Die mündliche oder schriftliche Anmeldung gilt als verbindlich. Mit deiner Einzahlung bis spätestens 31. Dezember 2020 ist dein Platz gesichert.

**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)

**Die Kursleiterinnen****Ursi Zweifel Ortlieb**

Dipl. Yogalehrerin YCH  
Schneesportlehrerin mit eidg. FA  
Behindertensportleiterin Ski  
K2 Ski Women Alliance Mitglied  
[www.ursisyoga.ch](http://www.ursisyoga.ch)

**Ella Alpiger**

Schneesportlehrerin mit eidg. FA  
Swiss Snowsport Expertin  
UIMLA Wanderleiterin und Schweizer Wanderleiterin T4  
Schweizer Ski Nationalteam bis 2007  
K2 Ski Women Alliance Mitglied  
[www.patagoniatoptop.ch](http://www.patagoniatoptop.ch)

## Unser Ski & Yoga Programm 2021 in Flims

### Donnerstag

17.15 h	Begrüssung
17.30 h – 19.00 h	Yogapraxis zum Ankommen
19.30 h	Gemeinsames 4-Gang-Abendessen

### Freitag und Samstag

07.30 h – 08.30 h	Yogapraxis, anschliessend Frühstück
Ab 10 h	Gemeinsames Skifahren mit Techniktraining
12.30 h	Mittagspause im Skigebiet
13.30 h – 16.00 h	Individueller Skiunterricht
18.00 h – 19.00 h	Sanfte Yogapraxis zum Entspannen
19.30 h	Gemeinsames 5-Gang-Abendessen

### Sonntag

08.00 h – 09.30 h	Yogapraxis, anschliessend gemütliches Frühstück
Ca. 11.00h	Kurs Ende

Je nach Witterung und Schneebedingungen wird das Programm spontan angepasst.



Melde dich jetzt an für Ski & Yoga mit Ursi und Ella.

Wir freuen uns auf dich.