

Ski & Yoga in Flims

Sonntag, 9. Januar – Mittwoch, 12. Januar 2022



Bewusster Skifahren dank Yoga.

Yoga hilft dir, das Skifahren bewusster zu erleben und zu geniessen. Selbst wenn du bereits gut Skifährst, wirst du erstaunt sein, wie sich deine Wahrnehmung verändert. Nutze diesen Ski & Yoga-Kurs, um den Alltag zu vergessen, 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

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:

CHF 590.00 pro Person für total 6 Yogapraxen und 2 Tage Skiunterricht.

Profitiere vom **Frühbucherpreis** von **CHF 490.00** pro Person.

Bedingung: Anmeldung und Einzahlung bis spätestens **30. November 2021**.

Teilnehmerzahl:

Mindestens 4, maximal 8 Personen. Bei einer zu geringen Teilnehmerzahl behalte ich mir vor, den Kurs abzusagen. Auf Wunsch führe ich den Kurs auch mit 2 bis 3 Personen durch, sofern eine entsprechende Preisanpassung akzeptiert wird.

Hotelzimmer und Skitickets bitte im Voraus selbständig buchen:

Romantikhotel Schweizerhof Flims. Bitte telefonisch oder per Mail buchen. www.schweizerhof-flims.ch

Skitickets früh kaufen lohnt sich. <https://tickets.laax.com>

Anmeldeschluss: 31. Dezember 2021

Die mündliche oder schriftliche Anmeldung gilt als verbindlich. Mit deiner Einzahlung bis spätestens 30. November (Frühbucherpreis) bzw. 31. Dezember 2021 (Normalpreis) ist dein Platz gesichert.

Fragen beantworte ich gern:

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

Die Kursleiterin



Ursi Zweifel Ortlieb

Dipl. Yogalehrerin YCH

Schneesportlehrerin mit eidg. FA

Behindertensportleiterin Ski

K2 Ski Women Alliance Mitglied

www.ursisyoga.ch

Unser Ski & Yoga-Programm 2022 in Flims

Sonntag

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

Montag und Dienstag

07.30 – 08.30 Uhr	Yogapraxis, anschliessend Frühstück
Ab 10 – 16.00 Uhr	Gemeinsames Skifahren mit Techniktraining
1 Stunde	Mittagspause im Skigebiet
18.00 – 19.00 Uhr	Sanfte Yogapraxis zum Entspannen
19.30 Uhr	Gemeinsames 4-Gang-Abendessen

Mittwoch

08.00 – 09.30 Uhr	Yogapraxis, anschliessend gemütliches Frühstück
Ca. 11.00 Uhr	Kursende

Je nach Witterung und Schneeverhältnissen wird das Programm spontan angepasst.



Melde dich jetzt an für Ski & Yoga in Flims.

Ich freue mich auf dich.

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