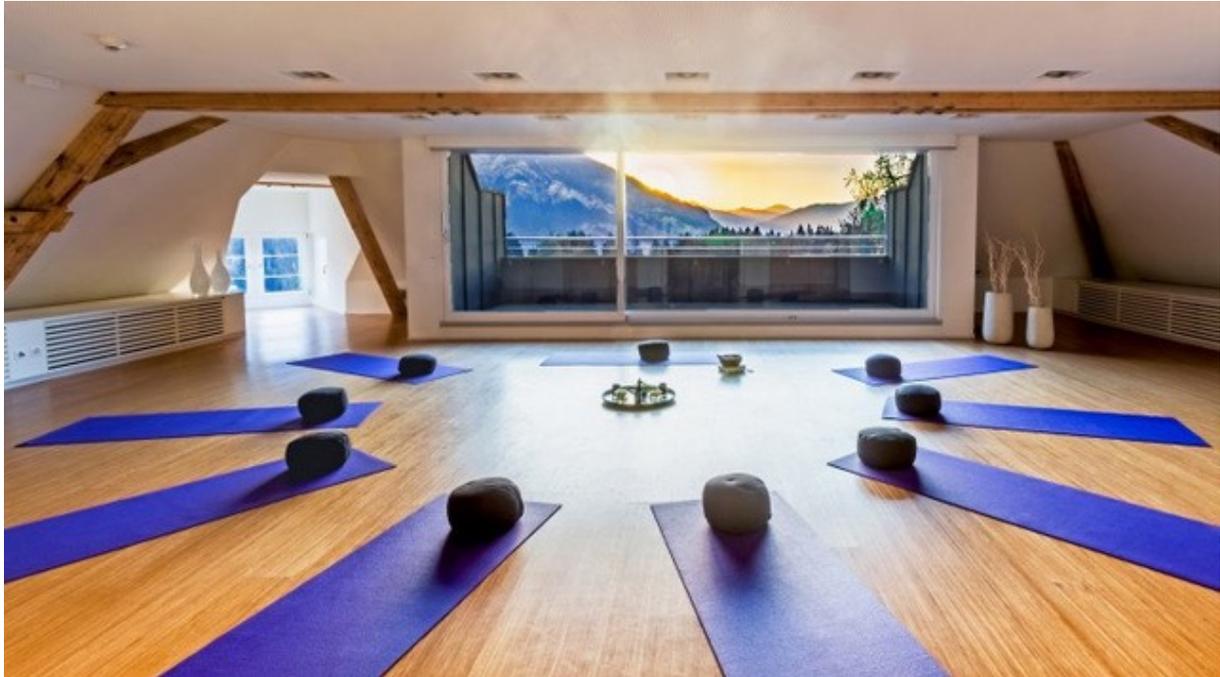


Ski & Yoga in Flims

Sonntag, 8. Januar – Mittwoch, 11. Januar 2023



Bewusster Skifahren dank Yoga.

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 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 Yogaerfahrung mitbringst und gut Ski fährst. 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 von **10% Frühbucherrabatt** bei einer Einzahlung bis **30. November 2022 (CHF 531.00)**

Hotelzimmer und Skitickets bitte selbständig buchen:

Bitte buche dein Zimmer telefonisch oder per Mail direkt im www.schweizerhof-flims.ch

Skitickets früh kaufen lohnt sich. <https://tickets.laax.com> (dynamic pricing)

Anmeldeschluss: 31. Dezember 2022

Die mündliche oder schriftliche Anmeldung gilt als verbindlich. Mit deiner Einzahlung bis spätestens 30. November (10% Frühbucherrabatt) bzw. 31. Dezember 2022 (Normalpreis) ist dein Platz gesichert.

Teilnehmerzahl:

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

Fragen beantworte ich gern:

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

Kursleitung

**Ursi Zweifel Ortlieb**

Dipl. Yogalehrerin YCH

Schneesportlehrerin mit eidg. FA

Behindertensportleiterin Ski

K2 Ski Women Alliance Mitglied

www.ursisyoga.ch

Unser Ski & Yoga-Programm 2023 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 – 08.15 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

07.30 - 08.15 Uhr	Yogapraxis, anschliessend gemütliches Frühstück
ab 10 Uhr	Heimreise oder noch einmal gemütlich ein paar Schwünge auf der Piste geniessen.

Je nach Witterung und Schneeverhältnissen wird das Programm spontan angepasst.



Melde dich jetzt an für Ski & Yoga in Flims vom 8. bis 11. Januar 2023.

Ich freue mich auf dich.

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