

Klettern & Yoga auf Kalymnos

Do, 12. Oktober – Do, 19. Oktober 2023

**Franziska Fritschi, Kletterlehrerin SBV, www.franziskafritschi.ch
Ursi Zweifel Ortlieb, dipl. Yogalehrerin YCH, www.ursisyoga.ch**



Die perfekte Kombination.

Möchtest du dich entspannen, Fortschritte am Fels erzielen und Griechenland im Herbst erleben, dann melde dich am besten gleich an. **Yoga** hilft dir, das Klettern bewusster zu erleben und zu geniessen. Und die griechische Felseninsel Kalymnos mit **über 3'500 Routen** in allen Schwierigkeitsgraden ist für Kletterer (und solche, die es werden wollen) absolut einmalig. Da finden alle die passende Herausforderung: Gelegenheitskletterer, Top-Kletterer und Wettkämpfer oder Hallencracks, die endlich mal draussen klettern wollen.

Für wen eignet sich der Kurs.

Am meisten profitierst du, wenn du bereits Kletter- und/oder Yoga-Erfahrung mitbringst. Mindestanforderung: sicher Sichern können. Der Kletterunterricht wird individuell auf dich ausgerichtet, damit du deine Technik verbessern kannst. Kalymnos bietet gut abgesicherte Routen für alle Kletterniveaus. Wir wählen Felswände aus, die Routen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden bieten, damit wir - unabhängig vom Niveau - gemeinsam klettern können.

So läuft der Tag ab.

Am Morgen steigern wir mit Yogaübungen die Körperwahrnehmung (basierend auf Viniyoga) und vertiefen die Atmung. Es folgt das feine Frühstück von Evdokia (unsere Gastgeberin): jetzt sind wir geistig und körperlich perfekt vorbereitet für den Tag! Danach klettern wir an griffigen Kletterwänden, immer mit Blick aufs Meer. Generell geniessen wir unseren Aufenthalt im idyllischen Garten von Harry's Paradise <https://harrys-paradise.gr/> und in der nahen Bucht von Emporios mit ihren sympathischen Restaurants. Wem es im Oktober nicht zu kalt ist, kann hier wunderbar schwimmen gehen. Die Bucht ist nur wenige Schritte von unserem Hotel entfernt. Vorbehalt: Programm-Änderungen sind möglich. Der Montag ist ein kletterfreier Tag, Zeit um die Insel zu entdecken oder zu Faulenzen.

Kosten.

CHF 1'690.– Im Preis inbegriffen sind 7 Übernachtungen mit Frühstück (2-er Zimmer mit WC/Dusche), Kletter- und Yogaunterricht, Fahrten in Mietautos zu den Kletterwänden.

Nicht inbegriffen: An- und Rückreise, Nachtessen, Einzelzimmerzuschlag, Zwischenverpflegung, Überfahrten. Wir empfehlen eine möglichst frühzeitige Buchung des Flugs. Je später, umso teurer.

Teilnehmerzahl.

Mindestens 6 maximal 8 Personen.

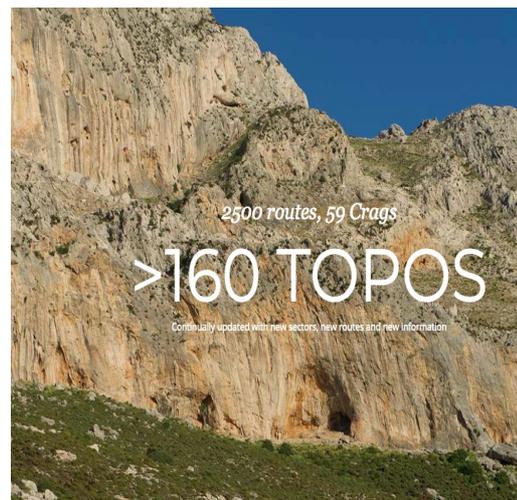
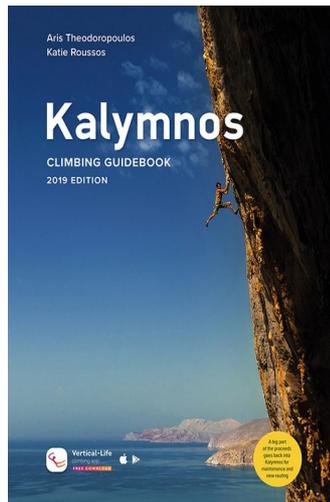
Anmeldeschluss: 31. August 2023

Die mündliche oder schriftliche Anmeldung gilt als verbindlich. Mit deiner Einzahlung bis spätestens 31. August 2023 ist dein Platz gesichert. Anschliessend erhältst du das detaillierte Programm.

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



Auf Kalymnos erwarten dich über 3500 gut abgesicherte Routen.

<https://climbkalymnos.com/>

<http://thesend.co.uk/kalymnos-rock-climbing-topo/>