

Klettern & Yoga Aostatal

Mo, 7. Okt. – Sa, 12. Okt. 2024

**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 das Aostatal kennen lernen, dann melde dich am besten gleich an. Yoga hilft dir, das Klettern bewusster zu erleben und zu geniessen. Und das Aostatal hat einiges zu bieten: griffige Klettereien an herrlichem Gneis, Klettergärten umgeben von Rebbergen und mächtigen Burgen sowie Routen in allen Schwierigkeitsgraden. Da finden alle die passende Herausforderung: Gelegenheitskletterer, Top-Kletterinnen 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. Das Aostatal 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 draussen mit Yogaübungen die Körperwahrnehmung (basierend auf Viniyoga) und vertiefen die Atmung. Tagsüber klettern wir an verschiedenen Kletterwänden, geniessen den Fels und verbessern unsere Kletterfähigkeiten. Danach gönnen wir uns auf dem Nachhauseweg einen Aperitivo oder einen Caffè in einer nahen Bar, bevor wir in einem Restaurant in der Nähe abendessen. Mögliche Klettergebiete sind: Pontey, Arnad, Albard, Courtil, Montestrutto, etc. Der Donnerstag Nachmittag ist "kletterfrei", d.h. du hast Zeit, um die Gegend zu entdecken oder den Garten unserer Unterkunft zu geniessen.

Unterkunft.

Generell geniessen wir unseren Aufenthalt im B&B Maison de Noé (<https://maisondenoe.it/>), eine Oase der Ruhe, umgeben von einem idyllischen Garten. Das B&B liegt nahe von Arnad mit feinen Grotti und Pizzerien. Die Zimmer sind vorreserviert, müssen aber bei der Anmeldung ausgewählt (unterschiedliche Zimmer) und im Hotel bestätigt werden.

Kosten.

CHF 1190.– Im Preis inbegriffen sind die Kursorganisation, 6 Tage Kletter-Coaching und Yoga-Unterricht.

Zusätzliche Kosten: Übernachtung mit Frühstück im B&B Maison de Noé, Abendessen, Zwischenverpflegung, Beteiligung an den Autokosten für die An- und Heimreise sowie vor Ort (Anreise zu den Kletterwänden).

Teilnehmerzahl.

Mindestens 4, maximal 6 Personen.

Anmeldeschluss: 8. September 2024

Die mündliche oder schriftliche Anmeldung gilt als verbindlich. Mit deiner Einzahlung bis spätestens Mitte September 2024 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