

Auffahrt: Klettern & Yoga Basler Jura

Do, 29. Mai – So, 1. Juni 2025

**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 den Jura im Frühling erleben, dann melde dich am besten gleich an. Yoga hilft dir, das Klettern bewusster zu erleben und zu geniessen. Und die Flühe des Basler Juras haben einiges zu bieten: feinsten Jurakalk mit Löcher, Leisten und Sanduhren sowie Routen in allen Schwierigkeitsgraden. Da finden alle die passende Herausforderung: Gelegenheitskletterer, Top-Kletterer 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. Der Basler Jura 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. Tagsüber klettern wir an griffigen Kletterwänden, geniessen den Fels und arbeiten an unseren Sicherungs- und Kletterfähigkeiten. Danach gönnen wir uns auf dem Nachhauseweg einen Apéro, bevor wir in einem Restaurant in der Nähe der Unterkunft zu Abend essen. Mögliche Klettergebiete sind: Pelzli, Bärenfels, Schartenflue, Falkenflue, Hofstettenchöpfl.

Unterkunft.

Generell geniessen wir unseren Aufenthalt im Hotel Kloster Dornach <https://klosterdornach.ch/>, umgeben von einem idyllischen Garten. Das Hotel liegt direkt am Bahnhof Dornach und in Fussdistanz zu einigen Restaurants. Die Zimmer sind vorreserviert, müssen aber bei der Anmeldung ausgewählt (Einzel- und Doppelzimmer) und im Hotel bestätigt werden.

Kosten.

CHF 790.– Im Preis inbegriffen sind die Kursorganisation, 4 Tage Kletter-Coaching und Yoga-Unterricht. Zusätzliche Kosten: Übernachtung mit Frühstück im Hotel Kloster Dornach, Abendessen, Zwischenverpflegung, An- und Heimreise (individuell) sowie die Kosten für die Anreise zu den Kletterwänden.

Teilnehmerzahl.

Mindestens 4 maximal 6 Personen.

Anmeldeschluss: 11. Mai 2025

Die mündliche oder schriftliche Anmeldung gilt als verbindlich. Mit deiner Einzahlung bis spätestens Mitte Mai 2025 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