



# LANGLAUF & YOGA

21.- 23. FEBRUAR 2020

LANGLAUF UND YOGA –  
DU FRAGST DICH, WAS DAS FÜR  
EINE KOMBINATION IST? DIE FRAGE  
IST EHER: WARUM NICHT?

Langlauf und Yoga – beides sind Techniken zum Abschalten und fit bleiben. Das eine mit Dynamik und schnellen Bewegungen, das andere mit Ruhe und bewusster Langsamkeit.

Mit Hatha Yoga lernst du das Langlauf Skating an diesem Wochenende in der Ferienregion Savognin auf eine neue und entspannte Art kennen. Wir pendeln zwischen Yogamatte und Langlaufloipe und lassen inmitten der Bündner Bergen unsere Seelen baumeln.

## ANMELDUNG

an [kontakt@yoga-mit-erika.ch](mailto:kontakt@yoga-mit-erika.ch)

Für Fragen:

Nina (Langlauf) – 079 279 34 22

Erika (Yoga) – 079 423 71 36

«NEUES LERNEN,  
BEKANNTE TECHNIKEN OPTIMIEREN,  
ZUSAMMEN SPASS HABEN,  
AN DER FRISCHEN LUFT SEIN,  
GUT ESSEN,  
UNS ETWAS GUTES TUN.  
DAS SOLL DIESES WOCHENENDE  
DIR BIETEN.»

NINA & ERIKA

## PROGRAMM

Freitag:

Anreise – Yogalektion – Abendessen

Samstag:

Yogalektion – Frühstück – Langlauf

Unterricht – leichtes Mittagessen –

Nachmittag zur freien Verfügung (Langlauf

Privatunterricht auf Anmeldung\*) –

Yogalektion – Abendessen

Sonntag:

Yogalektion – Frühstück –

Langlauf Unterricht – Heimreise

\* gegen Aufpreis, begrenzte Platzzahl

## ANGEBOT

Langlauf und Yoga:  
für Beginner und Fortgeschrittene

Kosten:

Fr 494.– pro Person (auch ohne Übernachtung  
möglich, Preis auf Anfrage)

Inklusiv:

2 Langlaufkurse Skating à je 2 h –  
4 Hatha Yogalektionen à je 1.5 bis 2 h –  
2 Übernachtungen mit Halbpension  
im Tgesa Scarpatetti\* – Shuttle zur Loipe –  
Samstagmittag Snack

Exklusiv:

Langlauf Material – Loipen Pass

Kursleiterinnen:

Nina Carisch – eidg. Langlauflehrerin  
Swiss Snowsports

Erika Kunfermann – Yogalehrerin SYV/EYU

\* tgesa-scarpatetti.ch

ganzes Haus zur exklusiven Verfügung unserer Gruppe |  
gekocht wird ausschliesslich mit regionalen BIO-Produkten