

13.– 17. Mai

Klettern & Yoga

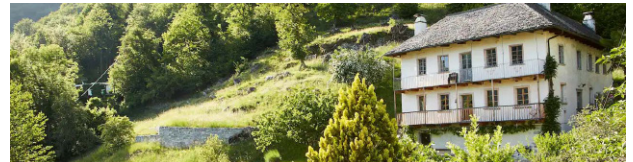
Tessin

Infoblatt



In diesen fünf Tagen widmen wir uns dem Klettern, Yoga und der Natur. Unsere Unterkunft ist wunderschön gelegen und wir erreichen in kurzer Zeit viele schöne Klettergebiete. Das Valle Onsernone ist ein sehr ursprüngliches Tal. Hier kann man voll und ganz zur Ruhe kommen, die Natur und den Felsen geniessen. Beim Klettern steht euch der Bergführer Stefan Bühlmann stets zur Seite. Die Yoga-ktionen werden von der Yogalehrerin SYV/EYU Andrea Wolken-Berry geleitet. Fürs leibliche Wohl ist der Koch Armin Bühlmann zuständig, er bekocht uns mit einfachen aber schmackhaften Gerichten in der Villa Secret.

Datum	13. bis 17. Mai 2024
Treffpunkt/Zeit	Russo TI um 10:00 Uhr
Ort	Valle Onsernone Tessin, Berzona
Unterkunft	Villa Secret, 6661 Berzona
Kosten	1500.- CHF pro Person



Inklusive

Bergführer
Yogalehrerin/Yogalektionen
Übernachtung mit Halbpension

Exklusive

Persönliche Konsumationen
An- & Abreise

Anforderungen Du hast bereits Erfahrung im Vorstiegsklettern im Klettergarten. Der Yogaunterricht ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Gruppengrösse Min. 4 bis max. 6 Teilnehmer.



Beim Klettern werdet ihr vom Bergführer Stefan Bühlmann betreut. Wir feilen an unserer Klettertechnik, machen Sturztraining und verfeinern unsere Sicherungstechnik sowie Seilhandhabung. Wir versuchen auch das Yoga ins Klettern einzubringen. Wir sind in verschiedenen Klettergärten unterwegs diese Erreichen wir in ca. 10 bis 30min. Fahrzeit.



Andrea Wolken-Berry ist Yogalehrerin SYV/EUY. In den Lektionen arbeiten wir an Beweglichkeit und Körperwahrnehmung. Andreas Stil ist eine Mischung Vinyasa,- Ashtanga- und Hatha-Yoga. Die Yogapraxis ist auf unseren Kletteralltag abgestimmt, und findet je nach Wetter im Garten oder in der Villa statt.

Ablauf (Änderungen vorbehalten)

- 1 Tag** Treffpunkt in Russo um 10:00 Uhr. Gemütliches Einklettern und kennenlernen im sehr schön gelegenen Klettergarten. Yoga am Abend.
- 2 Tag** Start in den Tag mit Yoga.
Klettern am Fels.
Regenerations Yoga (Vinyasa/Hatha)
- 3 Tag** Kurzmeditation/Atemübungen/Sonnengruss-Sequenz
Reibungsklettern Training für die Fusstechnik.
Regenerations Yoga, Entspannungsübung (Vinyasa/Hatha)
- 4 Tag** Kurzmeditation/Atemübungen/Sonnengruss-Sequenz
Klettern im Klettergarten mit Option auf Spaziergang mit
Yogahaltungen kombiniert. Badesachen mitnehmen!
Abendyoga mit Yoga Nidra
- 5 Tag** Kurzmeditation/Atemübungen/Sonnengruss-Sequenz
Klettern im Klettergarten. Schlussworte.

Material

Klettern

- Klettergurt
- Helm
- Kletterschuhe
- Sicherungsgerät
- Selbstsicherungsschlinge
- 5 Schraubkarabiner
- 10 Expressschlingen
- Einfachseil 50m bis 80m
- Bequeme Bekleidung zum Klettern
- Warme Jacke zum sichern
- Stabile Zustiegsschuhe
- Rucksack 30L bis 40L

Yoga

- Yogamatte (kann organisiert werden)
- Bequeme Bekleidung
(Wir arbeiten ohne Hilfsmittel oder Improvisieren)

Sonstiges

- Toilettenartikel
- Badetuch
- Badehose/Badekleid
- Sonnenbrille
- Ersatzkleider
- Hausschuhe (Flipflops)

