

# Langlauf – Qi Gong – Yoga

Weekend in Einsiedeln

**Verfeinere** deine Technik im Langlauf, **entspanne** mit qi gong & Yoga.  
**Geniesse** ein Wochenende zum **Auftanken** in der schönen Winterlandschaft  
rund um den Sihlsee

## Datum

Freitagabend 18. Januar – Sonntag 20. Januar 2019

## Team



**Roger Grimm**  
Langlauflehrer SSSV  
Yogalehrer SYV & EYU

Ich liebe das dynamische gleiten durch die bezaubernde Winterlandschaft. Langlauf stärkt Kraft, Kondition, Koordination Rhythmus und Gleichgewicht. Mit Langlauf & Yoga erfahre ich Anspannung und Entspannung im Rhythmus der Atmung. Nach einem Langlaufstag mit abschliessender Yogalektion fühle ich mich ausgeglichen, gestärkt und erholt.



**Yvonne Theiler**  
qi Gong Lehrerin  
Sängerin  
Musikpädagogin

Qi Gong verbindet Körper und Geist. Sanfte Bewegungen stärken die Muskeln, schenken Leichtigkeit und gleichzeitig eine innere und äussere Kraft. Mir gefällt das entspannte, langsame, fließende und achtsame Bewegen in der Natur. So achte ich auch bei jedem Langlaufschritt gerne auf die Kraftlinie im Körper.



**Ladina Britt**  
Yogalehrerin  
Yoga Schweiz&EYU

Im Yoga mag ich die Kombination von fließenden und statischen Übungen, tiefen Dehnungen, Atemübungen und Entspannung. Yoga schenkt neue Energie und innere Ruhe!

Wann immer ich selber auf die Loipe gehe, gehören einige Yogaübungen davor und danach einfach dazu!

## Kursort/ Unterkunft

**Einsiedeln** - das Klosterdorf liegt mitten in einer traumhaften Landschaft auf 900 m.ü.M.

**Wir wohnen** im schönen Seminarhotel Allegro am Dorfrand direkt an der Langlaufloipe Schwedentritt.

**Das Hotel** bietet ruhige komfortable Zimmer mit einer schönen Aussicht auf See und Berge, und schöne Seminarräume für unser Yoga & Qi Gong Praxis. Eine moderne Lobby mit Cheminée lädt ein zum gemütlichen Verweilen. [www.hotel-allegro.ch](http://www.hotel-allegro.ch)

## Angebot

**Langlauf** Gruppenunterricht für Einsteiger und Fortgeschrittene täglich 2 Stunden wählbar in klassischer / freier Technik (Skating)

**qi Gong** täglich morgens eine Lektion

**Yoga** täglich nachmittags eine Lektion

**2 Übernachtungen** inklusive Halbpension / Kurtaxe

**Langlaufausrüstung** kann dazu gemietet werden

**Langlaufpass** falls nötig beziehbar

| <b>Hotel / Halbpension</b>             | <b>Kurs Kosten mit Mietmaterial / LL Pass</b> | <b>Kurs Kosten mit eigenem Material / ohne LL Pass</b> |
|--|---|--|
| Einzel Zimmer                          | 580.00  | 500.00   |
| Doppel Zimmer                          | 530.00  | 450.00   |
| Dreier Zimmer                          | 500.00  | 420.00   |
| <b>Pilgerhaus / Halbpension</b>        |   |  |
| Einzel Zimmer                          | 490.00  | 410.00   |
| <b>externe Unterkunft</b>              |   |  |
| Kursangebot ohne Mahlzeiten            | 320.00  | 240.00   |
| Kursangebot mit Frühstück / Nachtessen | 408.00  | 328.00   |

## Anreise

**Zug** Individuelle Anreise mit S13 ab Wädenswil / S40 ab Rapperswil / Voralpen-Express ab Luzern via Arth Goldau bis Einsiedeln Bahnhof

Postauto 555 / 556 / 553 Richtung Oberiberg / Hoch Ybrig / Studen

Haltestelle Einsiedeln Friedhof danach ca. 250 m Fussweg

**Auto** via A8 Biberbrugg Umfahrungstrasse Richtung Hoch Ybrig Ausfahrt Kloster Einsiedeln, es hat gratis Aussen-Parkplätze direkt vor dem Hotel

## Programm

### Freitag

- 16:00 individuelle Anreise / Bezug der Zimmer  
(nach Absprache mit Hotel ist eine frühere Anreise möglich)
- 17.00 Mietausrüstung entgegennehmen
- 18:00 Begrüssung in der Lobby
- 18.30 Nachtessen
- 19.30 Führung durchs Hotel und Besichtigung des Seminar Raum Aubrig
- 20.00 Zeit zur freien Verfügung

### Samstag

- 08.00 – 09.00 Qi Gong Lektion im Seminarraum Aubrig
- 09.15 – 10.00 Frühstück
- 10:30 – 12:30 Langlaufunterricht
- 13.00 freiwilliges gemeinsames Mittagessen  
Am Nachmittag hast du Zeit für dich...
- 16.30 – 17.30 Yogalektion im Seminarraum Aubrig
- 18.30 Nachtessen und Abendausklang

### Sonntag

- 08.00 – 09.00 Qi Gong Lektion im Seminarraum Aubrig
- 09.15 – 10.00 Frühstück
- 10:30 – 12:30 Langlaufunterricht
- 13.00 freiwilliges gemeinsames Mittagessen
- 15.00 – 16.00 frei wählbar Yoga / Qi Gong / Langlaufunterricht
- 16.30 individuelle Abreise

## Kontakt für weitere Informationen

- Ladina Britt +41 79 693 52 44 / [www.sihlsee yoga.ch](http://www.sihlsee yoga.ch) / [mail@sihlsee yoga.ch](mailto:mail@sihlsee yoga.ch)
- Roger Grimm +41 78 832 55 75 / [rogergrimm@bluewin.ch](mailto:rogergrimm@bluewin.ch),
- Yvonne Theiler +41 79 654 17 58 / [kontakt@yvonne-theiler.ch](mailto:kontakt@yvonne-theiler.ch)
- Hotel Allegro Lincolnweg 23, 8840 Einsiedeln / 055 418 88 88 [www.hotel-allegro.ch](http://www.hotel-allegro.ch)

## Anmeldung

schriftlich Ladina Britt, Sonnenrainweg 10 ,8834 Schindellegi

online [mail@sihlsee yoga.ch](mailto:mail@sihlsee yoga.ch)

bis 1. Januar 2019 / 10% Frühbucher Rabatt bis 15. November 2018.

Die Anmeldung gilt als verbindlich nach Eingang der Bezahlung der Kurskosten.

Versicherung / Haftung ist Sache der Kursteilnehmer.

## Anmeldeformular (bitte per Email an [mail@sihlsee yoga.ch](mailto:mail@sihlsee yoga.ch))

Name / Vorname \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

### Unterkunft (bitte ankreuzen)

Hotel  Einzelzimmer  Doppelzimmer  Dreierzimmer

Pilgerhaus  Einzelzimmer

Externe Unterkunft  mit Verpflegung  ohne Verpflegung

Ich wünsche Langlaufunterricht in  klassischer Technik  skating Technik

Einteilung Unterrichtsklasse  Einsteiger  Fortgeschritten

Ich benötige eine Mietausrüstung  Ja  Nein

Körpergrösse \_\_\_\_\_ Schuhgrösse \_\_\_\_\_ Gewicht \_\_\_\_\_

Ich benötige einen Langlaufpass  Ja  Nein

Ich verfüge über eine Annullationskostenversicherung.

Ohne Annullationskostenversicherung gelten bei Kursrücktritt die Annullationsgebühren für Gruppenreservierungen des Hotels Allegro Einsiedeln.

Jeder Teilnehmer nimmt in eigener Verantwortung teil und ist für sein gesundheitliches Wohl selbst verantwortlich. Eine Haftung für Sach- und Personenschäden besteht nicht.

Dem stimme ich zu

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_