

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**

Freitag, 17. Januar – Sonntag, 19. Januar 2020

**Team**

	Roger Grimm Langlauflehrer SSSV Yogalehrer SYV & EYU		Yvonne Theiler qi Gong Lehrerin Sängerin / Musikpädagogin
	<p>Ich liebe das dynamische gleiten durch die bezaubernde Winterlandschaft. Langlauf stärkt Kraft, Kondition, Koordination Rhythmus und Gleichgewicht. Mit Langlauf &amp; Yoga erfahre ich Anspannung und Entspannung im Rhythmus der Atmung. Nach einem Langlaufstag mit abschliessender Yogalektion fühle ich mich ausgeglichen, gestärkt und erholt.</p>		<p>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 Kraftlinien im Körper.</p>

	Ladina Britt Yogalehrerin Yoga Schweiz&EYU
	<p>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!</p>

## 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 2 Tageskurs** Gruppenunterricht für Einsteiger und Fortgeschrittene wählbar in klassischer / freier Technik (Skating), 2 Stunden täglich (Samstag und Sonntag Morgen)

**qi Gong** täglich morgens eine Lektion à 75 Minuten

**Yoga** täglich nachmittags eine Lektion à 75 Minuten

**2 Übernachtungen** inklusive Halbpension / Kurtaxe  
(Optional: Late Check-Out 14 Uhr)

**Langlaufausrüstung** kann dazu gemietet werden

**Langlaufpass** falls nötig beziehbar

## Hotel / Halbpension / alle Kurse für 2 Tage / CHF

Einzelzimmer	570.00
Doppelzimmer	530.00
Dreier Zimmer	500.00
Late Check-out 14 Uhr (separat zahlbar an der Hotel Rezeption)	20.00

## Externe Unterkunft

Kursangebot ohne Mahlzeiten	310.00
Kursangebot mit Mahlzeiten (Morgen/Abend)	400.00

<b>Miete Langlaufausrüstung</b>	90.00
<b>Langlaufpass</b>	20.00

## 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 evt. auch früher)
- 17.00 Mietausrüstung entgegennehmen
- 18:00 Begrüssung in der Lobby
- 18.30 Nachtessen
- 19.30 Führung durchs Hotel und Besichtigung des Seminar Raum Aubrig  
anschliessend Einstimmung / Entspannung

### **Samstag**

- 07.45 – 09.00 Qi Gong Lektion im Seminarraum Aubrig
- 09.15 – 10.00 Frühstück
- 10:30 – 12:30 Langlaufunterricht  
anschliessend freiwilliges gemeinsames Mittagessen
- Nachmittags hast du Zeit für dich...
- 16.30 – 17.45 Yogalektion im Seminarraum Aubrig
- 18.30 Nachtessen und Abendausklang

### **Sonntag**

- 07.45 – 09.00 Qi Gong Lektion im Seminarraum Aubrig
- 09.15 – 10.00 Frühstück
- 10:30 – 12:30 Langlaufunterricht  
anschliessend freiwilliges gemeinsames Mittagessen
- Nachmittags hast du Zeit für dich...
- 15.00 – 16.15 frei wählbar Yoga / Qi Gong auf den Langlaufskiern
- 16.30 gemeinsamer Abschluss & 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 2020 / 10 % Frühbucher Rabatt bis 15. November 2019.

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

Versicherung / Haftung ist Sache der Kursteilnehmer.

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

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

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

### Unterkunft & Ausrüstung & Langlaufpass (bitte ankreuzen)

Hotel  Einzelzimmer  Doppelzimmer  Dreierzimmer

Externe Unterkunft  mit Verpflegung  ohne Verpflegung

Verpflegungswünsche  vegetarisch  \_\_\_\_\_

Ich wünsche Langlaufunterricht in  klassischer Technik  Skating Technik

Selbsteinschätzung  Einsteiger  Fortgeschrittene

Angabe über Anzahl LL-Tage / Winter \_\_\_\_\_

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: \_\_\_\_\_