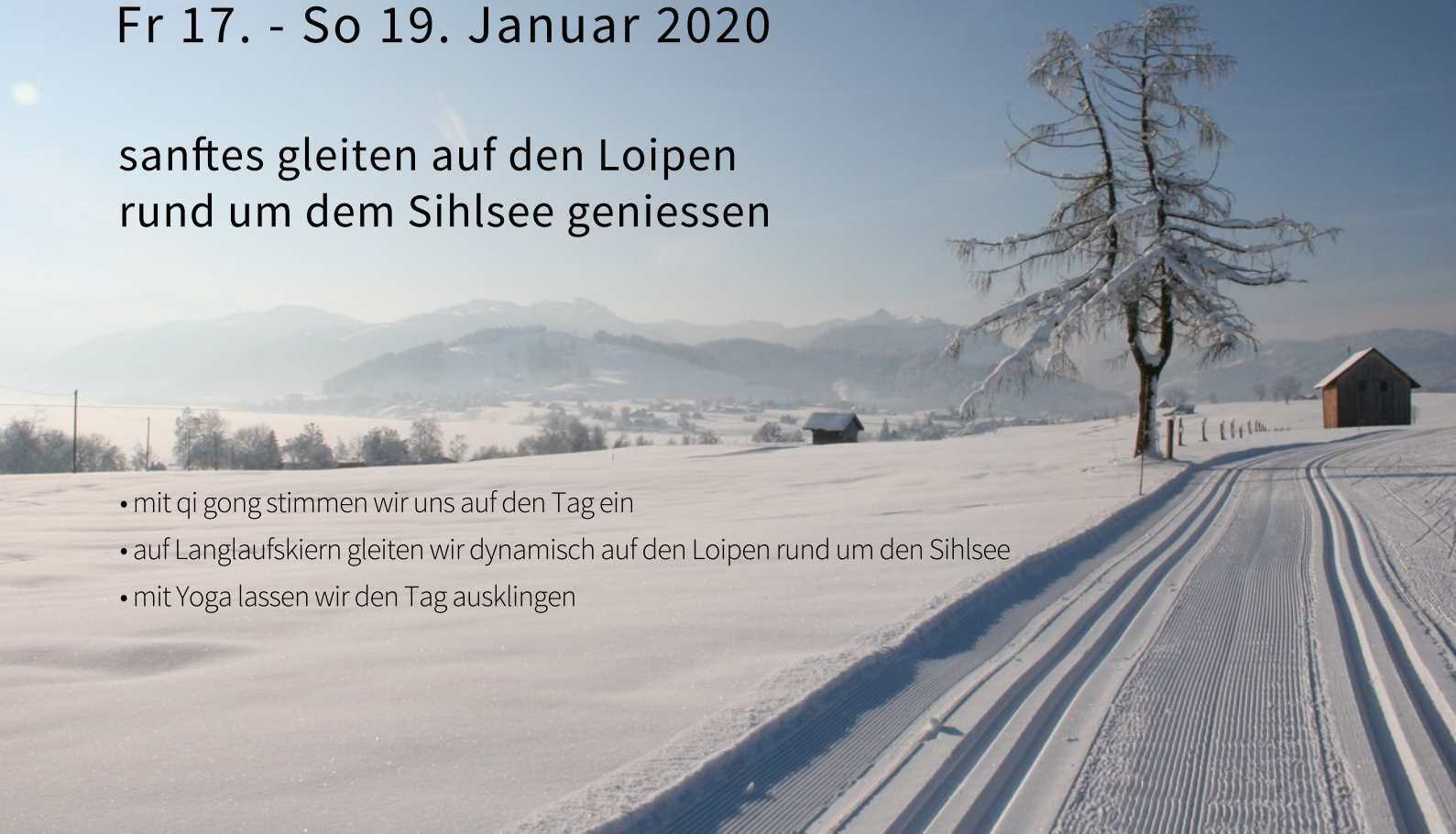


langlauf, qi gong & yoga

Fr 17. - So 19. Januar 2020

sanftes gleiten auf den Loipen
rund um dem Sihlsee geniessen

- mit qi gong stimmen wir uns auf den Tag ein
- auf Langlaufskiern gleiten wir dynamisch auf den Loipen rund um den Sihlsee
- mit Yoga lassen wir den Tag ausklingen



langlauf – qi gong – yoga

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

Langlauf – Qi Gong – Yoga Weekend Freitagnachmittag (wahlweise Abend) 17. Januar – Sonntag 19. Januar 2020

Team

Langlauf mit Roger Grimm Langlauflehrer SSSV, Yogalehrer SYV & EYU

Qi Gong mit Yvonne Theiler Wuttke, dipl. Qigong Lehrerin, Sängerin / Musikpädagogin und aktive Langläuferin

Yoga mit Ladina Britt, Yogalehrerin, Yoga Schweiz EYU

Kursort

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 schöner Aussicht auf See und Berge und Seminarräume für unsere Yoga & Qi Gong Praxis. Eine moderne Lobby mit Cheminée lädt ein zum gemütlichen Verweilen. www.hotel-allegro.ch

Angebot

Langlauf-Gruppenunterricht 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

mehr erfahren www.sihlsee yoga.ch

Anmeldung schriftlich mit Formular oder Online mail@sihlsee yoga.ch bis 1. Januar 2020.

10 % Frühbucher Rabatt bis 15. November 2019.

