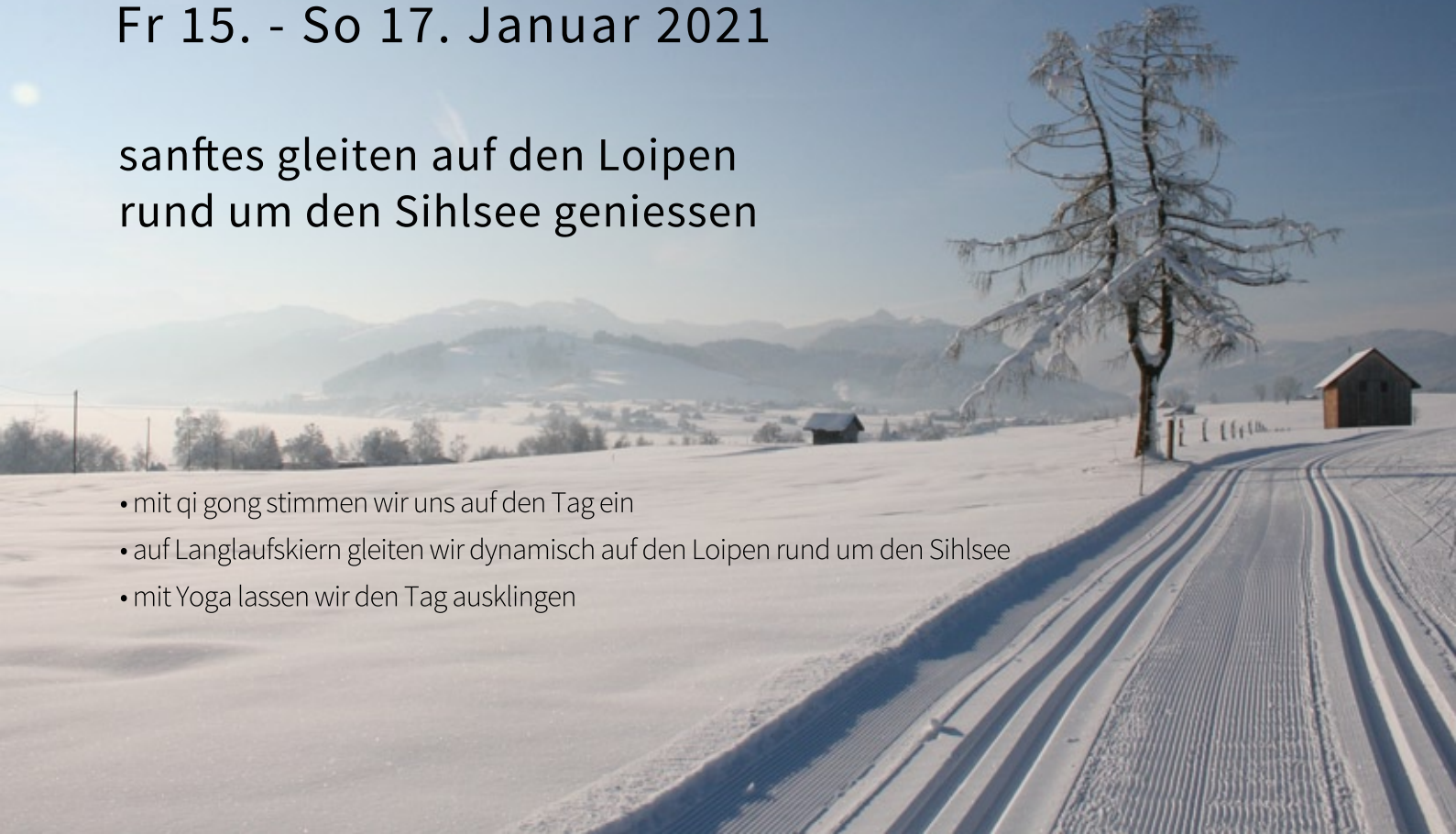


# langlauf, qi gong & yoga

Fr 15. - So 17. Januar 2021

sanftes gleiten auf den Loipen  
rund um den 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) 15. Januar – Sonntag 17. Januar 2021

## 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](http://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](http://www.sihlsee yoga.ch)

Anmeldung schriftlich mit Formular oder Online [mail@sihlsee yoga.ch](mailto:mail@sihlsee yoga.ch) bis 1. Januar 2021.

10 % Frühbucher Rabatt bis 15. November 2020.

