

YOGA & SCHNEESCHUH WOCHENENDE

Du suchst eine Auszeit zum Start vom neuen Jahr? Du magst es, in einer Gruppe in der Natur unterwegs zu sein? Dann komm mit uns ins *Val Medel*! - und tanke neue Energie während 4 Tagen mit Yoga und Schneeschuhwandern.

Datum

Donnerstag, 23. bis Sonntag, 26. Januar 2025

Dauer

4 ganze Tage

Treffpunkt

ca. 10:15 Uhr Disentis Bahnhof oder direkt am Hotel.

Unterkunft

Wir übernachten im Hotel Medelina in Curaglia GR, inkl. Frühstück und saisonal regionalem 3-Gänge Abendessen.

Verpflegung

Für deine Verpflegung während dem Tag bist du selbst verantwortlich. Gut geeignet sind Trockenfrüchte, Vollkornbrot, Energieriegel, Käse, Schokolade. Das Hotel stellt dir gerne ein Lunch Paket bereit. Kann am Vorabend spontan gebucht werden, Kosten: 15.-

Im Preis exkl.

Deine An- und Abreise, sowie das Mittagessen, Getränke im Hotel, sowie Snacks, Ausrüstung (LVS, Sonde, Lawinenschaufel, Schneeschuhe, Stöcke - kann in gängigen Wintersportgeschäften gemietet werden)

Im Preis inkl.

4-mal Schneeschuhtour, Morgen und Abend Yoga, inkl. Ausbildung im Schneeschutouren, Alpen-Taxi, Übernachtung HP, Goodie-Bag

Anreise

Die Anreise mit dem ÖV nach Curaglia, Post ist gut möglich. Der Start, sowie das Ende des Wochenendes sind auf die ÖV-Verbindung nach Chur/ Zürich ausgelegt.

Programm

Die 4 Tage Winter-Auszeit, bietet dir einen Kontrast zu deinem Alltag. In der schönen Natur des Val Medel kannst du Kraft tanken, durchatmen und so das neue Jahr mit viel Energie starten. Ganz wichtig! Du musst nicht bei allen Programmpunkten teilnehmen, wenn dir eine Tour zu lange ist oder du lieber in der hauseigenen Sauna entspannen möchtest, steht dir diese Möglichkeit jederzeit offen.

Zielpublikum

Du bist gerne in einer Gruppe in der Natur unterwegs und du hast Spass an Bewegung. Dann ist es genau das Richtige für dich!

Voraussetzung

Die Touren sind unterschiedlich lange, die max. Gehzeit beträgt 6h - das Wochenende ist auch für Beginner geeignet. Freude am Gehen im Gelände ist Voraussetzung.

Leitung

Nicole Stucki, Yoga- und Meditationslehrerin
Tatjana Probst, Wanderleiterin SBV

Fragen?!

Schreib uns gerne eine Mail an
hello@smuun.yoga

Packliste

Eine detaillierte Packliste senden wir dir nach der Anmeldung

Anmeldung

Per Mail an hello@smuun.yoga

bis 24.November 2024
1'300.- CHF

bis 5.Januar 2025
1'375.-CHF

Eine schriftlich bestätigte Anmeldung zählt, bei nicht erscheinen oder Absage wird der volle Betrag verrechnet. Rückerstattung nur im Falle von Unfall oder Erkrankung, dazu benötigen wir ein Arztzeugnis.

Absage 3 oder mehr Wochen vorher
Rückerstattung von 50% der Kosten
Absage 2 Wochen vorher
Rückerstattung von 20% der Kosten
Weniger als 2 Wochen vorher
keine Rückerstattung, ausser wir können deinen Kursplatz nochmals vergeben!