

Anforderung & Ziele

Ski

- Mit Tourenausrüstung umgehen (Felle, Bindung, Grundlagen des Aufsteigens)
- Keine alpine-technischen Vorkenntnisse notwendig
- Für alle Altersgruppen geeignet, leichter bis mittlerer Charakter in der Tourenauswahl

- 3 geführte Skitouren
- Skitechnik verbessern im alpinen Gelände
- Erfahrung sammeln im Geländefahren
- Spitzkehren

Yoga

- Keine besonderen Vorkenntnisse notwendig
- Für alle Altersgruppen geeignet
- Material (Yogamatten, Decken, Klötze, etc.) vorhanden

- 3 x 1.5 Stunden Yoga
- Steh-, Sitz- und Liegeübungen
- Yoga Asanas kennenlernen
- Selbstwahrnehmung fördern



Team & Kontakt

Corinne Lins | Yogalehrerin

corinne@yoga-feldkirch
+43 699 11 281 066
www.yoga-feldkirch.at

Michael Lunder | Berg- und Skiführer

www.lunder.at

yoga
FELDKIRCH www.yoga-feldkirch.at



Bielerhöhe
11. bis 14. Jänner 2024

SKITOUREN & YOGA CAMP



yoga
FELDKIRCH



Vom ideal gelegenen, Silvretta-Haus*** starten wir die Skitouren. Es liegt direkt am Silvretta-see und gewährt aus allen Zimmern einen Blick auf das herrliche Bergpanorama.

Programm

Donnerstag 11.01.24

Anreise mit der Vermuntbahn – Tunneltaxi Bielerhöhe - Yoga

- Willkommensrunde
- Bezug der Zimmer
- Yogasession
- Abendessen
- Einführung Alpine Gefahren (Lawinen)

Freitag 12.01.24

Silvrettahaus - Eingehskitour - Yoga

- Frühstück
- LVS-Einführung, Eingehskitour in Abhängigkeit von den Verhältnissen
- Relax / Sauna, Yogasession
- Abendessen
- Einführung Yoga Wissen

Samstag 13.01.24

Silvrettahaus - Skitour - Yoga

- Frühstück
- Skitour in Abhängigkeit von den Verhältnissen
- Relax / Sauna, Yogasession
- Abendessen und Gemütliches Zusammensitzen

Sonntag 14.01.24

Silvrettahaus - Skitour - Abreise Tunneltaxi Bielerhöhe

- Frühstück
- Skitour in Abhängigkeit von den Verhältnissen
- Gemütlicher Ausklang und Abreise

Silvretta-Haus***

Leistungen

- Drei geführte Skitouren durch staatlich geprüften Bergführer
- LVS-Einführung, Materialcheck
- Vortrag alpine Gefahren
- Dreimal 90 Minuten Yoga durch professionell ausgebildete Yoga & Skilehrerin
- Vortrag Yoga

- Drei Übernachtungen, HP im EZ / DZ mit DU/WC
- Sauna optional vor dem Yoga
- Inkl. Spesen des Bergführers und Yogalehrerin
- Exkl. An- und Abreise
- Mindestteilnehmerzahl 9 Personen

Preis € 890.–

