



# LANGLAUF & YOGA

ALP FLIX

12. – 14. JAN. & 2. – 4. FEB. 2024

**LANGLAUF UND YOGA –  
DU FRAGST DICH, WAS DAS FÜR  
EINE KOMBINATION IST? DIE FRAGE  
IST EHER: WARUM NICHT?**

Langlauf und Yoga – beides sind Techniken zum Abschalten und fit bleiben. Das eine mit Dynamik und schnellen Bewegungen, das andere mit Ruhe und bewusster Langsamkeit.

Mit Hatha Yoga lernst du das Langlauf Skating auf der Alp Flix auf eine neue und entspannte Art kennen. Wir pendeln zwischen Yogamatte und Langlaufloipe und lassen inmitten der Bündner Bergen unsere Seelen baumeln.

## ANMELDUNG

[kontakt@erlebe-mit-uns.ch](mailto:kontakt@erlebe-mit-uns.ch)

### Für Fragen

Nina [Langlauf] – 079 279 34 22

Erika [Yoga] – 079 423 71 36

### Mehr Einblick

[erlebe-mit-uns.ch](http://erlebe-mit-uns.ch)

«**NEUES LERNEN, BEKANNTE  
TECHNIKEN OPTIMIEREN, ZUSAMMEN  
SPASS HABEN, HERVORRAGEND  
ESSEN, SICH ETWAS GUTES TUN.  
DAS SOLL DIESES WOCHENENDE DIR  
BIETEN – AN EINEM  
AUSSERGEWÖHNLICHEN ORT.**»

Nina & Erika, Kursleiterinnen

## ANGEBOT

**Langlauf und Yoga**  
für Beginner und Fortgeschrittene  
Kleingruppen

### Einzigartig

Hochebene Alp Flix – 2000 m.ü.M – abgelegen –  
autofrei – fern vom Trubel – Stille – inmitten der  
Natur – Sternenhimmel – komfortables Berghotel –  
regionaler kulinarischer Genuss

### Kosten

ab Fr 1099.– pro Person (exkl. Langlauf Material)

### Inklusiv

2 Langlaufkurse Skating à je 2 h –  
3 Hatha Yogalektionen à je 1 bis 2 h –  
Yogaspaziergänge – 2 Übernachtungen HP im  
Hotel Piz Platta auf der Alp Flix (GR) –  
Gepäcktransport – Samstagmittag Snack

### Kursleiterinnen

Nina Carisch – eidg. Langlauflehrerin  
Swiss Snowsports  
Erika Kunfermann – dipl. Yogalehrerin SYV/EYU

# PROGRAMM

## Datum

12. – 14. Januar 2024

2. – 4. Februar 2024

## 1. Tag

Anreise – Yogaspaziergang zur Alp Flix –  
Abendessen

## 2. Tag

Yogalektion – Frühstück – Langlauf  
Unterricht – leichtes Mittagessen –  
Nachmittag zur freien Verfügung  
[selbständiges Langlaufen, geführter Yoga-  
spaziergang, Langlauf Privatunterricht\*] –  
Yogalektion – Abendessen

## 3. Tag

Yogalektion – Frühstück –  
Langlauf Unterricht – Schlittenfahrt\*\* oder  
Spaziergang nach Sur – Heimreise

\* gegen Aufpreis, begrenzte Platzzahl

\*\* Schlittenmiete Fr. 10.–