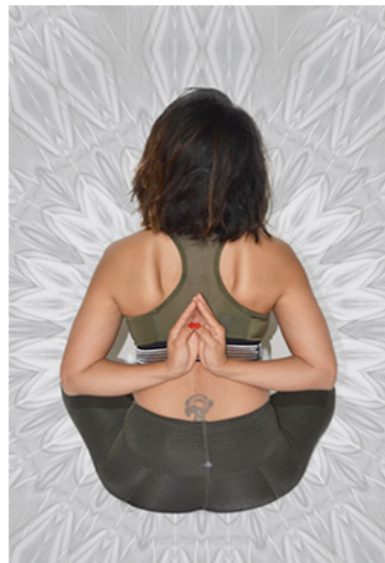




**TOUREN-YOGA WEEKEND
IN LAAX MIT JACKIE&MILLI
20.03.2020- 22.03.2020**



Programm Freitag 20.3.2020

- 13:00 Individuelle Anreise
Treffpunkt im Peaks Restaurant - Gemeinsames Zmittag Essen. Detailinformationen. Check-In möglich ab 16:00.
- 14:00 Individuelle Nachmittagsgestaltung- Shiatsu-massage bei Jackie buchbar.
- 17:00-18:30 Hatha Yoga Flow - Wir fließen durch eine Yogapraxis die uns körperlich auf die Tour am nächsten Tag vorbereitet. Die Praxis beinhaltet: Atemübungen, Stellungen, kurze Meditation und Schlussentspannung
- Ab 19:00 Individuelle Abend Gestaltung

Programm Samstag 21.3.2020

- Ab 7:30 Frühstück
- 8:15 Ski/Snowboardtour – Wir fahren gemeinsam zur Bergbahn um unseren Guide zu treffen und das Mietmaterial abzuholen. Die Tour dauert ca. 2,5h (davon ca. 2,0h Aufstieg)
- Ab ca. 12:00 Individuelle Gestaltung, Shiatsu-massage am Nachmittag bei Jackie buchbar.
- 17:00-18:30 Yin Yoga - Den Tag schließen wir mit einer ruhigen Yogalektion ab, dehnen den Körper länger und unterstützen die Praxis mit reinigenden Atemübungen.

Programm Sonntag 22.3.2020

- 7:30-10:00 Frühstück (Empfehlung mind. 1h vor der Yogapraxis zu frühstücken)
- 10:00-11:00 Hatha Yoga Flow - Wir fließen nochmals durch eine Yogapraxis mit Atemübungen, Stellungen, kurzer Meditation und Schlussentspannung.
- Ab 11:00 Verabschiedung, individuelle Heimreise

Preis Total pro Person: CHF 555.–

Im Preis inbegriffen:

4h Yoga, Tour mit einem Bergführer, 2 Übernachtungen im 4 Sterne Apartment-Hotel Peaks Place (2.5 Zimmer-Wohnung), 2xFrühstück, 1x Mittagessen Freitag, Wellness Nutzung, Einzelfahrt Bergbahn am Tourentag, Kurtaxe

Im Preis nicht inbegriffen:

An-/Abreise, Parkplatz (15 CHF), Rucksack mit Snowboardhaltung und ABS (Airbag 40 CHF), Schaufel, Sonde, Piepser (40 CHF), Splitboard (CHF 65), Shiatsu Massage (CHF 50, 40min, inkl. Anamnese), Getränke, Zwischenverpflegung, Mittagessen Sa/So, Tageskipass für individuelle Skitage Samstag oder Sonntag

Bitte teile uns mit:

- falls du einen Parkplatz brauchst
- wenn du eine Massage buchen willst
- falls du Material dazu mieten möchtest
- ebenfalls bitten wir dich uns mitzuteilen, wenn du gesundheitliche Einschränkungen hast

Niveau Ski/Snowboard: du solltest über eine sichere Fahrweise verfügen (alle Schneekonditionen). Yogaerfahrungen musst du keine haben. Die Yoga Lektionen richten sich an alle Stufen. Versicherung ist Sache des Teilnehmers. Die Veranstalter lehnen jede Haftung für Personen- und Sachschäden ab. Muss aufgrund des Wetters, Mangel an Schnee oder sonstigen höheren Naturgefahren, die Tour abgesagt werden, wirst du 3 Tage vorher benachrichtigt. Der Preis wird um die Tour reduziert und dieser Betrag zurückerstattet. Das Wochenende findet auf alle Fälle statt.

Es sind **max. 8 Plätze** zu vergeben. Sichere dir deinen Platz und melde dich bis spätestens Samstag 29.02.2020 an.

Der Gesamtbetrag ist bis spätestens 01.03.2020 auf das angegebene Konto zu überweisen. Bei Abmeldung nach dem 05.03.2020 ist keine Rückerstattung mehr möglich.

In den grosszügigen Apartments des 4 Stern Apartment-Hotel Peaks Place kann man ausgezeichnete Ferien in Laax geniessen. In der Nähe der Talstation gelegen ist das Apartment-Hotel der ideale Ausgangsort für aktive Tage in der Natur. Abends lässt man den Körper und die Seele zur Ruhe kommen im hauseigenen Spa- und Wellnessbereich. **www.peaks-place.com**

Wir freuen uns auf ein tolles Wochenende mit euch! Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Zu unserer Person:

Beide sind Langjährige passionierte Snowboarderinnen.
Milli ist Dipl. Yogatherapeutin SYV, Yogalehrerin
Mitglied des Schweizerischen Yogaverbandes.
Jackie ist Shiatsu-therapeutin (Abschluss März 2020) und Yogalehrerin

Kontakt/ Anmeldung / Bezahlung:

Miluska Vetsch
Huttenstrasse 34, 8006 Zürich
079/750 13 68
milli_vetsch@hotmail.com
IBAN CH33 0029 2292 5450 1640 G