

# Yoga und Langlauf in Pontresina

**Mi, 22. – Sa, 25. Januar 2025**

*Entschleunigung mit Yoga und Langlauf  
in der Engadiner Winterzauberwelt.*

## Yogapraxis

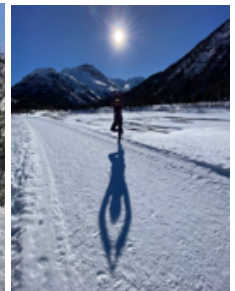
Eine ganzheitliche Yogapraxis bringt dich in Balance, steigert dein Wohlbefinden, löst Verspannungen, dehnt und kräftigt deine Muskulatur und hilft dir, in kurzer Zeit zur Ruhe zu kommen und zu entschleunigen. Wir starten den Tag mit Meditation, Atemübungen und einer dynamischen Yogapraxis und beenden diesen mit Yin-Yoga und lassen den Körper tief entspannen. Für Anfänger und Geübte.

## Langlauf Klassisch- und Skating-Technik

Langlaufen zählt zu den gesündesten Sportarten. Ausdauer, Kraft und Koordination werden gestärkt. Der Unterricht findet in Gruppen bis max. 6 Personen für Einsteiger\*innen bis Fortgeschrittene in Klassisch- und Skating-Technik statt. Ob du Einsteiger\*in, geübt oder bereits vom Langlaufvirus infiziert bist, spielt keine Rolle. Während dem Unterricht liegt der Schwerpunkt im Vermitteln und Erwerben der Langlauf-Basics und der -Technik. Es geht bewusst nicht um Tempo und darum Kilometer zu laufen. Das Erworbene kann in der freien Zeit gefestigt werden.

## Unterkunft und Lage

Das Sporthotel Pontresina liegt im höchstgelegenen Seitental des Engadins auf über 1800 m.ü.M, mitten im Oberdorf. Die sonnige und windgeschützte Lage am Fuße des Bernina ist besonders schön. Der Wellnessbereich auf dem Dach des Hotels bietet Entspannung pur nach einem sportlichen Tag. Die Nachhaltigkeit wird im Sporthotel großgeschrieben.



# Yoga und Langlauf, Mittwoch 22.1. – Samstag, 25.1.2025

Entschleunigung mit Yoga und Langlauf in der Engadiner Winterzauberwelt.

PROGRAMM (Änderungen vorbehalten)

## Mittwoch, 22.1.2025

- 12.15 Uhr kurze Begrüßung im Hotel
- 12.30 Uhr Winterwanderung mit Picknick  
Ankommen & Kennenlernen
- 15.00 Uhr Zimmerbezug & Wellness
- 17.00 Uhr Yogapraxis
- 18.30 Uhr Welcome Aperitif & Nachtessen

## Donnerstag/Freitag, 23.1./24.1.2025

- 08.00 Uhr Yogapraxis
- 09.30 Uhr Frühstück
- 11.00 Uhr Langlauf-Unterricht
- 17.00 Uhr Yogapraxis
- 18.30 Uhr Nachtessen

## Samstag, 25.1.2025

- 08.00 Uhr Yogapraxis
- 09.30 Uhr Frühstück & Zimmerfreigabe
- 11.00 Uhr Langlauf-Unterricht oder Winterwanderung mit Surprise
- 14.00 Uhr individuelle Rückreise



## KOSTEN

### Seminar Yoga und Langlauf

**CHF 550** / Frühbucher bis 31.10.24 CHF 490  
für 6 Yoga-Lektionen à 75 Min., 3 Langlauf-Einheiten à 2 Std. und Wanderung ca. 1.5 Std.  
Tee und Znüni-Snacks. Nach Überweisung der Seminarkosten ist die Anmeldung verbindlich.  
[Anmeldung direkt an Yoga-Kursleiterin:](#)  
[yoga-mit-pascale@glueckswege.ch](mailto:yoga-mit-pascale@glueckswege.ch)

### Übernachtung im Sporthotel

im DZ pro Person ab **CHF 555**  
im EZ Sport Queen ab **CHF 660**  
im EZ Arve Queen ab **CHF 690**

[Reservation direkt im Sporthotel Pontresina:](#)

Via Maistra 145, 7504 Pontresina

+41 81 838 94 00 / [info@sporthotel.ch](mailto:info@sporthotel.ch)

[www.sporthotel.ch](http://www.sporthotel.ch): «Yoga und Langlauf mit Pascale und Lisa, 22. – 25.1.2025»


[Im Preis inbegriffen:](#) 3 Übernachtungen, reichhaltiges Frühstücksbuffet, kulinarische Überraschung am Abend, Wellness-Oase mit atemberaubender Aussicht, Bademantel, Fitnessraum, kostenloses WLAN. Nutzung öffentliche Verkehrsmittel von Maloja bis Alp Grüm und Brail, inkl. An- und Abreisetag.  
[Nicht inbegriffen:](#) Kurtaxe.

## KURSLEITUNG Yoga



Pascale Patricia Hoffmann-Hostettler  
Parkstrasse 16, 4106 Therwil  
079 704 97 73  
[yoga-mit-pascale@glueckswege.ch](mailto:yoga-mit-pascale@glueckswege.ch)  
[glueckswege.ch](http://glueckswege.ch)  
Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU



EM  **fit** Qualität in der Gesundheitsförderung

## KURSLEITUNG Langlauf



Lisa Ruchti  
Bittwil 538, 3255 Rapperswil  
078 658 65 19  
[lisa.r@gmx.ch](mailto:lisa.r@gmx.ch)  
[www.KreaAktiv.ch](http://www.KreaAktiv.ch)

Ausbildung Swiss Snowsports: Skilanglauf  
Fachqualifikationen ESA  
Skilanglauf, Nordic Walking ARFA, Running,  
Radsport



## Anmeldung

Das Zimmer im Sporthotel habe ich reserviert und die Bestätigung erhalten. Ich melde mich verbindlich an zum Seminar:

### Yoga & Langlauf im Sporthotel Pontresina, Mi, 22.1.– Sa, 25.1.2025

Name/Vorname: .....

Straße/Nr.: .....

PLZ/Ort: .....

Geburtsdatum: .....

Tel. Nr.: .....

E-Mail: .....

Allfällige gesundheitliche Beschwerden (Bluthochdruck, Rücken-, Knie-, Atem-probleme, etc.):

.....

.....

Yoga-Erfahrung (Monate/Jahre): .....

Gewünschte LL-Praxis:     skating             klassisch

Langlauf-Erfahrung:     wenig-keine     mittel/geübt         fortgeschritten

Wenn du Mietmaterial benötigst, können wir dieses für dich reservieren, Bezahlung vor Ort.

Ja, gerne Material für Langlauf reservieren:

Körpergröße ..... Körpergewicht ..... Schuhgröße (Alltagsschuhe) .....

Ich habe eine Langlauf-Ausrüstung oder besorge diese selbst.

Langlaufpass CHF 10 pro Tag. Kann vor Ort bezogen werden, klären wir bei Ankunft.

Bemerkungen allgemein:

.....

.....

**Bestätigung Seminar:** erfolgt nach Eingang der Anmeldung und gilt als definitiv, sobald die Seminarkosten überwiesen wurden:  
BLKB Basellandschaftliche Kantonalbank, 4410 Liestal  
Pascale Hoffmann, Parkstrasse 16, 4106 Therwil  
CH84 0076 9193 3727 4200 2, BIC 769, Konto 40-44-0

**Hotel:** Reservation und Bezahlung direkt im Sporthotel Pontresina

**Versicherung:** ist Sache der Teilnehmer

**Annullationsgebühr Seminar:** Bei einer Annullation bis 4 Wochen vor Kursbeginn wird eine Gebühr von 50 % des Kurspreises erhoben, bei weniger als 4 Wochen wird der gesamte Kursbetrag fällig. Bei einem Rücktritt in außergewöhnlichen Situationen, wie Pandemien oder Krankheit (Arztzeugnis), wird das Kursgeld abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von CHF 50.- zurückbezahlt.

Ort/Datum: .....

Unterschrift: .....