

Yoga und Langlauf

flexibel & individuell buchbar

in Pontresina

Do, 7. bis So, 10. Januar 2027

Yoga und Langlauf

Eine ideale Kombination für eine belebende und gleichzeitig erholsame Auszeit nach den Festtagen.

Yogapraxis – für alle

Die morgendliche Yogapraxis bereitet dich körperlich und mental auf die Aktivitäten im Schnee vor. Yoga Nidra am Abend schenkt dir tiefe Ruhe und Entspannung. Auf der Abschlusswanderung im Winterzauber darf dein Wochenende genussvoll ausklingen.

Langlauf Klassisch- & Skating-Technik

In Gruppen von 3 bis max. 6 Personen, richtet sich das Angebot an Einsteiger*innen bis Fortgeschrittene in Klassisch- und Skating-Technik. Der Schwerpunkt liegt im Vermitteln und Erwerben der Langlauf-Basics und -Technik. In der freien Zeit kannst du das Gelernte vertiefen und anwenden.

Unterkunft und Lage

Das Sporthotel Pontresina liegt im höchstgelegenen Seitental des Engadins auf über 1800 m.Ü.M., an sonniger und windgeschützter Lage. Der Wellnessbereich auf dem Dach des Hotels bietet Entspannung pur nach einem sportlichen Tag: www.sporthotel.ch.

Dein Weekend, dein Flow – ganz nach dem, was du brauchst.

Anmeldeschluss 6.12.2026 – danach auf Anfrage



Yoga mit Pascale: www.glueckswege.ch

Langlauf mit Lisa: www.kreaaktiv.ch

Yoga & Langlauf: Donnerstag, 7.1. bis Sonntag, 10.1.2027

Ob Rundum-Paket oder individuell gestaltet – du bestimmst dein Programm.

PROGRAMM (Änderungen vorbehalten)

Donnerstag, 7.1.2027

- 12.30 Uhr kurze Begrüssung im Hotel und Winterwanderung mit Picknick
Ankommen & Kennenlernen 120 min
15.00 Uhr Zimmerbezug und Wellness
17.00 Uhr Yogapraxis 60 min
18.30 Uhr Nachtessen

Freitag/Samstag, 8.1./9.1.2027

- 08.00 Uhr Yogapraxis 60 min
09.15 Uhr Frühstück
11.00 Uhr Langlauf-Unterricht 90 min
17.00 Uhr Yoga nidra 60 min
18.30 Uhr Nachtessen

Sonntag, 10.1.2027

- 08.00 Uhr Yogapraxis 60 min
09.15 Uhr Frühstück & Zimmerfreigabe
10.15 Uhr Abschlussrunde 30 min
11.00 Uhr Langlauf-Ausflug oder Yoga-Wanderung 120 min
14.00 Uhr Individuelle Rückreise

☛ Anmeldung Winterpaket oder Basic/Individuell direkt an die Yoga-Kursleiterin:

yoga-mit-pascale@glueckswege.ch

KOSTEN Winterpaket oder Basic & individuell

Winterpaket gemäss Programm CHF 590

nur Basic (plus individuell vor Ort) CHF 150

Gruppenunterricht individuell

à 60 min, buchbar vor Ort CHF 30

Basic und 7 x Yoga CHF 390

Basic und 3 x Langlauf CHF 300

Privatlektionen nach Absprache

inkl. Kursbestätigung für alle besuchten Lektionen

☛ Yogamatten und Kissen sind vorhanden

☛ Langlaufmaterial mitbringen oder mieten

Übernachtung im Sporthotel

Via Maistra 145, 7504 Pontresina

im DZ pro Person ab CHF 570

im EZ Sport Queen ab CHF 675

im EZ Arve Queen ab CHF 705

Reservation direkt im Sporthotel Pontresina:

www.sporthotel.ch: «Yoga und Langlauf

mit Pascale und Lisa, 7.1. – 10.1.2027»

Im Preis inbegriffen: 3 Übernachtungen, Frühstücksbuffet, 4-Gang Verwöhnmenu, Wellness-Oase, Bademantel, W-LAN, Nutzung ÖV von Maloja bis Alp Grüm und Brail, auch am An- und Abreisetag

Nicht inbegriffen: Kurtaxe, eigene Reise

☛ **Anmeldeschluss: 6.12.2026**
danach auf Anfrage

KURSLEITUNG Yoga



Pascale Patricia Hoffmann-Hostettler
Parkstrasse 16, 4106 Therwil
079 704 97 73
yoga-mit-pascale@glueckswege.ch
glueckswege.ch
Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU

EMfit Qualität in der Gesundheitsförderung



KURSLEITUNG Langlauf



Lisa Ruchti
Bittwil 538, 3255 Rapperswil
078 658 65 19
lisa.r@gmx.ch
www.KreaAktiv.ch

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



Anmeldung (Anmeldeschluss 6.12.2026 – danach auf Anfrage)

Ich bestätige mit der Anmeldung, dass ich das Zimmer im Sporthotel reserviert habe und melde mich verbindlich an:

Yoga und Langlauf in Pontresina, Do, 7.1. bis So, 10.1.2027

Name/Vorname:

Straße/Nr.:

PLZ/Ort:

Geburtsdatum:

Mobile: E-Mail:

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

- ☐ **Gerne buche ich das ganze Winterpaket gemäss Programm à CHF 590**
- ☐ **Gerne buche ich nur Basic à CHF 150 und entscheide mich für den Gruppenunterricht individuell vor Ort** (plus CHF 30 pro 60 min)
- ☐ **Gerne buche ich Basic plus die folgenden Module**
 - ☐ **7 x Yoga = Total CHF 390**
 - ☐ **3 x Langlauf = Total CHF 300**

Yoga-Erfahrung (Monate/Jahre):

Gewünschte LL-Technik: ☐ Skating ☐ klassisch

Langlauf-Erfahrung: ☐ wenig-keine ☐ mittel/geübt ☐ fortgeschritten

Wenn du Mietmaterial benötigst, kannst du dieses vor Ort mieten. Bitte rechtzeitig reservieren, z.B. bei www.faehndrich-sport.ch. Der Langlaufpass à CHF 10 pro Tag kann vor Ort gekauft werden.

Bemerkungen allgemein:

Bestätigung/Kosten: Nach deiner Anmeldung erhältst du eine Bestätigung mit der Rechnung für deine Buchung. Überweise die Kosten deines individuellen Winterpakets an:
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/Annullation: Ich empfehle dir, eine Reiseversicherung abzuschließen. Bei einer Annullation nach der Anmeldung wird eine Gebühr von 50 % deines individuellen Pakets erhoben, bei weniger als 8 Wochen wird der gesamte Betrag fällig. Bei einem Rücktritt in außergewöhnlichen Situationen (Pandemien), wird der bezahlte Betrag abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von CHF 100 zurückerstattet.

Ort/Datum: Unterschrift: