

Klettern & Yoga Ferien Tessin

Yoga und Klettern können auf den ersten Blick als zwei sehr unterschiedliche Disziplinen erscheinen, mit Perspektiven und einer Vision scheinbar unvereinbar. Bei näherer Betrachtung jedoch stellt sich heraus dass sie tatsächlich viel mehr gemeinsam haben als erwartet. Sowohl vom physischen als vom psychologischen und spirituellen Standpunkt.

Während diesem Urlaub werden wir gemeinsam die Beziehung zwischen diesen zwei faszinierenden Disziplinen erforschen. Mit dem, für das Klettern notwendigen tieferen Körperbewusstsein, der Beherrschung der richtigen Atmung und einem konzentrierten mentalen Ansatzes, kommen wir zur Erkenntnis dass Klettern als eine intensive Form des Yoga erlebt werden kann.

Mittels den praktischen Yoga-Übungen wie Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation werden wir in die Erforschung unseres Körpers und Geistes geführt. Dies soll zum Verständnis führen, das Klettern vielleicht mit einer anderen und vollständigeren Sichtweise erleben zu können.

Bergführer Mauro Rossi und Yoga Lehrerin Margaretha van den Broek begleiten Sie in diesem **einzigartigen Erlebnis** zur **Regeneration** und **dauerhafte positive Transformation** im wunderschönen Vallemaggia.



Yoga Lehrerin
Margaretha van den Broek



Bergführer
Mauro Rossi

BERGFÜHRER

MAURO ROSSI

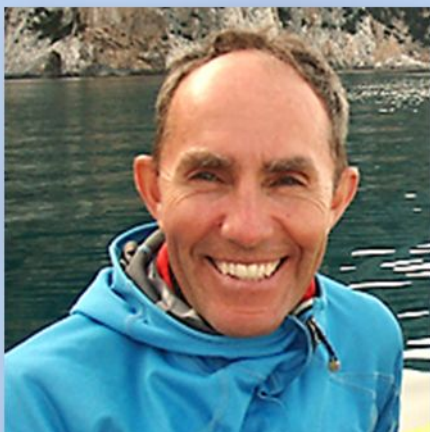
Bergführer und Alpin-Lehrer seit 1980. Von italienischen Eltern abstammend und geboren in Kenia. Im Alter von acht Jahren kam er zurück nach Italien und absolvierte sein Studium in Wissenschaft.



Aber die in Afrika erhaltene Eindrücke der Natur, ihre Essenzen und seine einsamen Erkundungen im Wald, führten ihn unweigerlich zum Berg, zum Klettern, zur Exploration und auf der Suche nach neuen Routen in den Alpen, im Himalaja, in Patagonien...

Seine Reisen in den Bergen und an der Felswand haben Mauro persönlich sehr bereichert und führten ihn zu der Praxis der verschiedenen Heiltechniken und Meditationen.

Mauro arbeitet als zuverlässiger Bergführer, nicht nur um Personen zu begleiten und die Techniken des Kletterns zu vermitteln, sondern versucht immer mit seiner Leidenschaft, Leichtigkeit und Sympathie, die Essenz den wunderbaren Orten zu teilen.



YOGA LEHRERIN

YOGESHVARI ist der spirituelle Name von Margaretha van den Broek. Sie ist eine international diplomierte Hatha Yoga Lehrerin und ebenso Masseurin und Kosmetikerin.

Geboren in Holland aber schon seit über 15 Jahren beruflich und privat unterwegs wie eine echte Welten-bummlerin und unterrichtet Yoga mühelos in 4 verschiedenen Sprachen für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene.

Margaretha: „Yoga ist für mich nicht nur eine Lektionsstunde am Tag. Mein Alltag ist Yoga oder Yoga ist mein Alltag, alles was ich tue, gebe ich einen bestimmten Wert und in jedem Moment versuche ich den Kontakt mit mir selbst zu suchen und zu behalten. So finde ich immer wieder das kleine Glück in allem“.

Wenn ich Yoga unterrichte, ist mein Ziel, dass man auf eine tiefere Ebene in Kontakt mit sich selbst kommt, somit Selbsterkenntnis und Gleichgewicht eine Chance bekommen und das Wesentliche mehr spürbar und sichtbar wird. Somit kann Yoga wirklich einen Beitrag zu Glück und persönlicher Entwicklung sein.



***“Seien Sie so wie Sie erscheinen wollen,
weil es erst wirklich gut geht,
wenn du bist wer du bist!”***

Socrates

PROGRAMMA

Datum 07.11. – 13.11.2016, 7 Tage, 6 Nächte

Montag 07.11.

Ankunftstag:

- Einführung Yoga und Kletterferien
- Hatha Yoga mit Margaretha
- Gemeinsames Abendessen im Restaurant

Dienstag 08.11. – Samstag 12.11.

Vormittag:

- Hatha Yoga mit Margaretha
- Gemeinsames Frühstück
- Klettern mit Mauro (Lunchpaket mit für Unterwegs)

Mittag:

- Mittagessen im Hotel für Gäste die nicht Klettern
- Massage (eine Massage von 60 Min. ist inbegriffen)
- Freie Zeit für Massage (extra), Entspannung, Wanderungen, Ausflüge usw.

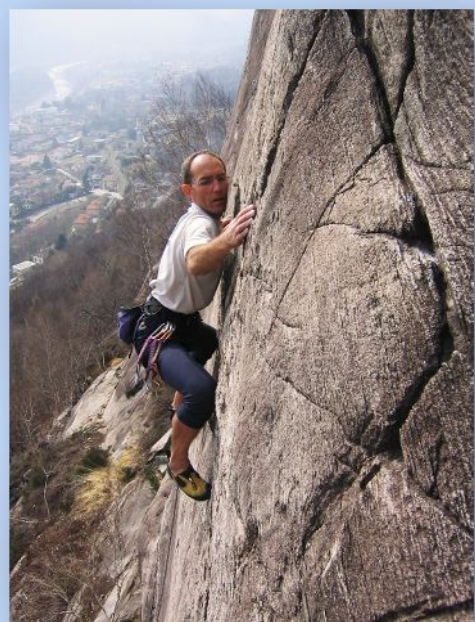
Abend:

- Hatha Yoga mit Margaretha
- Gemeinsames Abendessen im Restaurant

Sonntag 06.11.

Abreisetag:

- Hatha Yoga mit Margaretha
- Gemeinsames Frühstück
- Check out im Hotel
- Klettern mit Mauro (duschen möglich im Hotel bevor Abreise)



ECO HOTEL CRISTALLINA

Ökologie ist für Eco Hotel Cristallina genauso wichtig wie die Qualität der Dienstleistungen. Sie identifiziert sich mit einer natürlichen Lebensweise und das Personal tut sein Bestes, harmonisch und nachhaltig mit der Natur und ihren Ressourcen umzugehen.

Das Hotel zeichnet sich durch eine gesunde Umwelt, durch minimalen Energieverbrauch und durch eine angenehme Atmosphäre aus, die einlädt dem Alltag zu entfliehen.

„Wir sind Teil der Natur und als Teil dieses Tals gestalten wir es mit unseren Aktivitäten mit. So bemühen wir uns stets, die Geschichte, die Kultur, die Gastronomie und die natürlichen Schönheiten des Ortes hervorzuheben und sie zu fördern“.

www.hotel-cristallina.ch

Unterkunft

Alle Zimmer sind Nichtraucherzimmer (ausser Terrassen). In allen Nasszellen stehen Haartrockner zur Verfügung. Der Grossteil der Betten und Möbel sind aus FSC-zertifiziertem Buchen- und Birkenholz gefertigt. Um das Zusammensein unter unseren Gästen zu fördern, sind die Zimmer bewusst ohne Radio und Fernseher ausgestattet.

Das Essen - Restaurant

Eco Hotel Cristallina bietet frische Produkte aus biologischem und regionalem Anbau, teilweise aus dem eigenen Garten. Besondere Aufmerksamkeit schenkt sie der vegetarischen Küche und der hausgemachten Pasta, welche dank frisch gemahlenem Korn seinen Geschmack bewahrt und die Reinheit der Natur garantiert. Auch Gäste mit einer Nahrungsmittelallergie oder -unverträglichkeit finden im Angebot kulinarische Köstlichkeiten.

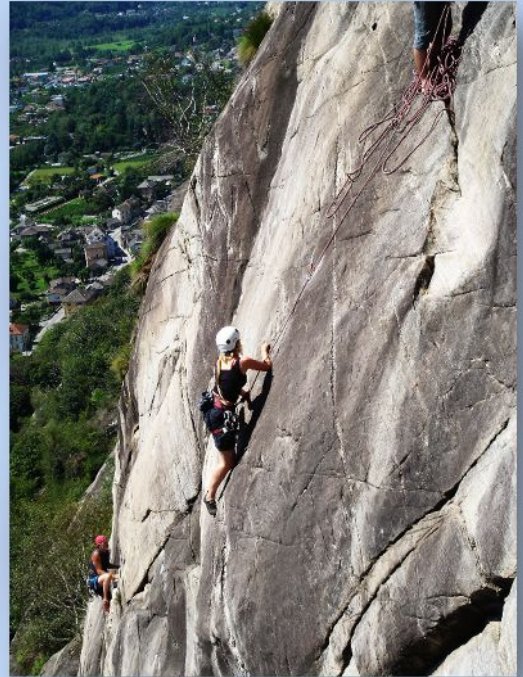
Auf Anfrage bereiten die Küche gerne Lactose- oder Glutenfreie Gerichte zu und selbstverständlich auch vegan.

KLETTERN IN TESSIN, VALLEMAGGIA

In der Sonnenstube der Schweiz im schönen Tessin, nahe Locarno gelegen, wird Mauro Sie täglich begleiten im Kletterkurs. Am Eingang des Maggiatals, direkt oberhalb von Ponte Brolla findet man die Felsen, die zu den beliebtesten im ganzen Tessin gehören.

Die super sonnige Lage, die tolle Routen, die Vielseitigkeit und sein Pläsir Charakter, macht Ponte Brolla sehr beliebt.

Von sehr einfachen Anfängerrouten bis hin zu athletischen Routen ist je nach Sektor fast alles zu finden und deshalb sehr geeignet für Pläsir- und Sportklettern. Dazu macht der kurze Zustieg, die schöne Aussicht, der gute Fels und Mauros sympathische Begleitung viel Freude!



DAS VALLEMAGGIA



Eine noch vorwiegend natürliche Landschaft, die von der reissenden Maggia durchflossen wird, prägt den Talabschnitt, der vom Lago Maggiore Zugang zur Alpenlandschaft hat. Strände mit feinstem Sand, weitflächige natürliche Becken, abgeschliffene Felsen und wuchtige Wasserfälle prägen das Bild dieses Talabschnitts, wo der Wanderer die alten Traditionen und von der modernen Hektik unberührte Gegenden entdeckt.

Siebenhundert Kilometer Wanderwege bilden ein dichtes Netz, wodurch Sie zu Fuss die

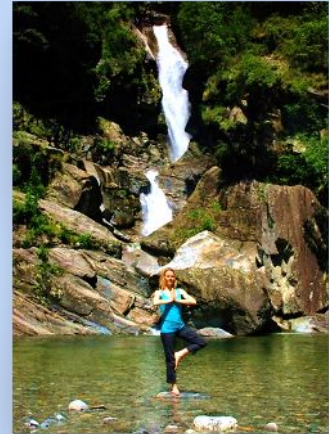
gesamte Vallemaggia erkunden können.

Im Maggiatal findet der Besucher unzählige Spuren einer antiken Welt, die heute noch in den Sitten der Bevölkerung weiterbesteht. Entdecken Sie das Vallemaggia durch seine "Sentieri di Pietra", eine Reihe von historisch kulturellen Routen, die Ihnen erlauben, die magischen Geheimnisse fast eines jeden Dorfes kennen zu lernen.



UMGEBUNG

Das Tessin ist die italienischsprachige Region im Süden der Schweiz und es ist bekannt für seine palmengesäumten Seen, für den mediterranen Geschmack, für seine Architektur und für seine Küche. Die schönen charakteristischen Seestädte Ascona, Locarno und Lugano sind bekannt für die vielen ganzjährige Veranstaltungen.



Das Maggiatal lockt mit seiner Eindruck von Granit und Grün, seinen vielen Wasserfällen und Bergseen, Gletscher und ewigen Schnee.



Das Verzascatal gilt als Hotspot für Abenteurer und Wanderer mit ihren malerischen Brücken, Dörfern und kristallklaren, tiefgrünen Wasser.

FREIZEITAKTIVITÄTEN UND SEHENSWÜRDIGKEITEN (optional)

- Wandern entlang dem Fluss Maggia gegenüber vom Hotel
- Wanderung nach verschiedenen wunderschönen Wasserfällen in der Nähe
- Wanderungen in den Bergen und in Tälern
- Verschiedene Kraftorte in der Nähe
- Viele typische Bergdörfer des Maggiatales
- Besuch an Valle Verzasca
- E-Biken
- Besuch an Sauna & Salzwasserbad *Termali Salini*, Locarno
- Besuchen Sie die schönen Städtchen Locarno und Ascona
- Besuchen Sie Lago Maggiore
- Und vieles mehr in der Nähe: <http://www.ascona-locarno.com/>



PREISE

TARIFE PRO PERSON, von 07.11 -13.11.2016

ZIMMER		PREIS CHF
DOPPELZIMMER mit WC/DUSCHE auf der Etage	CHF	1'335.00
1 PERS. BELEGUNG	CHF	1'425.00
DOPPELZIMMER mit WC/DUSCHE	CHF	1'455.00
1 PERS. BELEGUNG	CHF	1'575.00
DOPPELZIMMER mit WC/BAD	CHF	1'455.00
3 PERS. BELEGUNG	CHF	1'395.00
DOPPELZIMMER mit WC/DUSCHE und TERASSE	CHF	1'485.00
1 PERS. BELEGUNG	CHF	1'635.00
DOPPELZIMMER GROSS mit WC/DUSCHE & grosse TERASSE	CHF	1'515.00
3 PERS. BELEGUNG	CHF	1'425.00

Verlängerungsoptionen

Haben Sie Ihren Aufenthalt genossen
und möchten Sie verlängern?

Bitte fragen Sie nach der Verfüg-
barkeit.



WAS IST INBEGRIFFEN?

- 6 Hotelnächtingungen
- Welcome Drink am Anreisetag
- 6x reichhaltiges Bio Frühstückbuffet inkl. lokale Produkte
- 5x Bio Mittagessen im Hotel (2 Gänge) oder unterwegs mit Picknick Lunchpaket*
- 6x Bio Abendessen (3 Gänge)*
- Tee und Trockenfrüchte am Morgen vor der Yogastunde
- Vitalisiertes Trinkwasser mit und ohne Kohlensäure
- 2x täglich Yoga Lektionen
- Tägliche Kletter-Ausflüge mit Bergführer
- Transfer zum Kletterwand
- 1 Massage von 60 Min.
- Wi-Fi Internet im Hotel
- Klettermaterial zum Allgemeingebrauch
- Parkplatz beim Hotel
- Kurtaxe und Mehrwertsteuer
- Nutzung der Dusche nach dem Klettern am Abreisetag

*N.B. Alle Mahlzeiten sind vegetarisch oder vegan (non-vegetarisch auch möglich auf Anfrage)

WAS IST NICHT INBEGRIFFEN?

- Die Kosten für die An/Abreise
- Getränke (ausgenommen vitalisiertes Wasser (mit/ohne Kohlensäure))
- Snacks
- Mittagessen/Lunchpaket am Abreisetag à CHF 15.-/Pers.
- Miete Kletterzeug für eigene Nützung
- Reiseversicherung
- Extra Massagen
- Extra Ausflüge und Aktivitäten



WISSENSWERTES

Teilnehmer:

- Sowohl der Kletter- als der Yogakurs ist geeignet für alle Levels
- Minimum 4 Teilnehmer
- Maximum 10 Teilnehmer

Ausrüstung Yoga:

- Yogamatten gratis zur Verfügung (natürlich darf man gerne die eigene Matte mitbringen)
- Meditationskissen selber mitnehmen

Ausrüstung Klettern:

- Eigene Kletterausrüstung mitnehmen: Gurtzeug, Helm und (wenn möglich) Seil
- Möglichkeit zum Ausleih persönliche Kletterausrüstung für CHF 15/Tag

Mehr:

- Variationen im Programm möglich abhängig vom Wetter
- Check in/Anreise: Montag 13:30 bis 15:30 Uhr
- Check out/Abreise: Sonntag 10:30 Uhr, Möglichkeit zu Duschen im Hotel bevor Abreise
- Internet: Wi-Fi Zugang gratis für Hotelgäste
- Parkplatz: Hotelparkplatz gratis für Hotelgäste

In der Nähe:

- Locarno/Ascona: 20 Min.
- Locarno Bahnhof: 30 Min.
- Lugano: 1 Stunde
- Lugano Airport (LUG): 1 Stunde
- Milan-Malpensa Airport (MXP): circa 2 Stunden
- Zürich Airport (ZRH): circa 3 Stunden

ZUGÄNLICHKEIT

Eco Hotel Cristallina ist sehr gut erreichbar mit dem Auto oder mit dem öffentlichen Verkehr:

Anreise mit dem Zug

Sobald Ihr Flug landet, nehmen Sie den Zug nach Locarno.

Anreise mit dem Bus

Von Locarno aus nehmen Sie den Autobus ins Maggiatal (Vallemaggia) Linie 315, jede Stunde, Dauer 32 min. Aussteigen in Coglio, in 2 Fussminuten erreichen Sie Eco Hotel Cristallina.

Anreise mit dem Flug

Der nächste Flughafen ist Lugano, Agno (LUG) auf 1 Stunde, Milano – Malpensa Airport (MXP) auf 2 Fahrstunden und Zürich Airport (ZRH) auf 3 Fahrstunden.



ANMELDUNG & INFO

Anmeldungen an:

Margaretha van den Broek:

margreetvdbroek@hotmail.com

Tel.: +41 (0)76 709 99 20

Mauro Rossi:

kuberake@gmail.com

Tel: + 41(0)79 418 04 81

Für Ihre Buchung ist eine Anzahlung von CHF 100.00* erforderlich.
Sie können diesen Betrag auf folgendes Konto überweisen:

CH24 0825 2010 8732 P000 C

VAN DEN BROEK ANNA-MARGARETHA

BPS SUISSE SA CH-6600 LOCARNO

Swift: POSOCH22

Der Restbetrag ist bis maximal 2 Wochen vor Abreise zu bezahlen.

Bitte vermerken Sie beim Zahlungszweck:

Yoga/Kletter Ferien Cristallina 07.11. und Ihren Namen.

*(bei Absage Ihrerseits wird dieser Betrag nicht zurück erstattet).

