

# ursisyoga

## **PlusYoga-Programm 2013**

### **Klettern & Yoga für Einsteiger auf dem Urnerboden am 25. Mai 2013**

Der kleine Klettergarten auf dem Urnerboden eignet sich bestens für die ersten Versuche im Fels. Wir üben den Umgang mit Seil und Sicherungsgeräten sowie Klettertechnik. Mit Yoga stimmen wir uns auf das Klettern ein.

Leitung: Ursi Zweifel, dipl. Yogalehrerin YS/EYU und Andreas Jud, Bergführer in Ausbildung

### **Wandern & Yoga auf der Alp Obersand am 8./9. Juni 2013**

Yoga am Ufer des wilden Sandbachs zu praktizieren, umgeben von Gletschern und bewacht vom mächtigen Tödi, ist Balsam für die Seele. Hier oben finden wir Ruhe, wir leben in und mit der Natur und entdecken den prachtvollen Bergfrühling mit allen Sinnen. Mehr Info: <http://www.bergzyt.ch/alpzyt>

Leitung: Gabi Aschwanden, dipl. Wanderleiterin SBV und Ursi Zweifel, dipl. Yogalehrerin YS/EYU

### **Yoga, Natur & Kulinarik auf der Leglerhütte am 28./29. August 2013**

In der wunderschön gelegenen Leglerhütte verbinden wir das Bergerlebnis mit spezieller Entspannung und kulinarischem Genuss. Wir üben Yoga und Meditation an ruhigen Plätzen in der Nähe der Hütte und lassen uns abends vom Hüttenwart mit einem vollwertigen Menu verwöhnen. Mehr Info: <http://www.leglerhuette.ch>

Leitung: Ursi Zweifel, dipl. Yogalehrerin YS/EYU

### **Klettern & Yoga auf Kalymnos vom 29. September bis 6. Oktober 2013**

Wir verlängern den Sommer unter der ägäischen Sonne und geniessen die Wärme vor dem Winter. Die kleine griechische Kletterinsel Kalymnos bietet griffige Felsen und Yoga mit Blick aufs Meer. Mehr Info: <http://www.andreajacomet.ch>

Leitung: Andrea Jacomet, Bergführerin und Ursi Zweifel, dipl. Yogalehrerin YS/EYU

### **K2 Womens' Camp in Zermatt vom 18. bis 20. Oktober 2013**

Skifahren, Telemarken, Ski testen, Yoga, Wellness und kulinarische Genüsse, von der K2 women's alliance verpackt in ein Wochenende mit sportlichen Frauen im tollen Hotel Europe in Zermatt.

Leitung: Conny Gutknecht, Schneesportlehrerin mit eidg. FA und Ursi Zweifel, dipl. Yogalehrerin YS/EYU und Schneesportlehrerin mit eidg. FA

### **SkiYoga – die Daten für den nächsten Winter**

Flims/Laax: 13. – 15. Dezember 2013 **und** 24. – 26. Januar 2014

Braunwald: 17. – 19. Januar 2014

Leitung: Ursi Zweifel, dipl. Yogalehrerin YS/EYU und Schneesportlehrerin mit eidg. FA