



Im Gleichgewicht mit
Bike und Yoga in Finale Ligure

Das etwas andere Bike Erlebnis
Das etwas andere Yoga Erlebnis

13. – 20. Mai 2012 | 22. September – 29. September 2012*

*Weitere Daten nach Wunsch, bei einer Teilnehmerzahl von 6 Personen

In Finale Ligure im Hotel Castello

Bike und Yoga, Übernachtung/Brunch, Diavortrag

Anforderung Mountainbike 2 – 6 Std. von 400 bis 1300 Hm Aufstieg

Anforderung Yoga: Anfänger + Fortgeschrittene



Photos © Christoph von Viräg

Das Ziel

Eine aktive Ferienwoche mit nachhaltiger Wirkung.

The Spirit: Hintergrundgedanke

Durch die Kombination von Mountainbike und Yoga in ein Gleichgewicht kommen. Gezielte Übungen auf der Yogamatte schenken uns Konzentration, Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer. Es entsteht eine Beweglichkeit von Körper und Geist. So können wir sowohl den Alltag wie auch eine Fahrt mit dem Bike anders erleben und aus neuen Ressourcen schöpfen. Umgekehrt ermöglicht uns z.B. die physische Spannung einer ganz fokussierten Trailfahrt im Yoga einen einfacheren Zugang in die Tiefenentspannung. Bei einer Bikefahrt in vollster Konzentration kann durchaus ein Zustand wie bei einer Meditation entstehen. Ein Gefühl, das viele Leute unbewusst suchen und es in einer Sportart finden. Momente der vollen Konzentration und Gedankenlosigkeit oder Zentriertheit! So erlangen wir ein neues Erleben der Natur um uns und in uns.

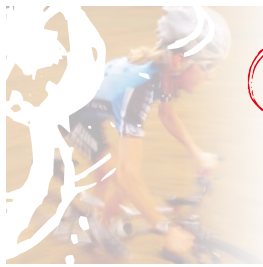
Der Ort

Finale Ligure liegt ungefähr 45 Autominuten von Genua entfernt. Das Städtchen und die nähere Region bieten zahlreiche Freizeit und Ausgangsmöglichkeiten (Kultur, Sport, Gastronomie usw.).

Das Castello, unser Hotel, liegt nur zwei Gehminuten vom Meer entfernt mitten in der Stadt und ist doch sehr ruhig gelegen.



Photos © Christoph von Viräg



Im Gleichgewicht mit

Bike + yoga

Bike und Yoga Kurse in Finale Ligure
im Frühling und Herbst

www.bikeundyoga.ch

Roger Schütz
Gartenweg 12
3661 Uetendorf
roger.schuetz@bluewin.ch



Programm

Das genaue Programm wird durch die Gegebenheiten, Wetter und Verfassung der Teilnehmer/innen angepasst.

Nach dem reichhaltigen Brunch starten wir unsere Touren, die uns durch die einmalige und sehr abwechslungsreiche Natur in der Umgebung von Finale Ligure führen. Die unzähligen Trails bringen uns an verschiedene Schauplätze wie alte Römerstrassen oder prähistorische Wege, zu der Strecke des 24 Std. MTB Rennen von Finale, an wunderschönen Bächen entlang, über ein Hochplateau oder über einen Kiesweg bis zum Colle di Mellogno auf 1030 Hm. Bei schönem Herbstwetter werden wir von da eine wunderbare Aussicht bis zum Meer hinunter geniessen.

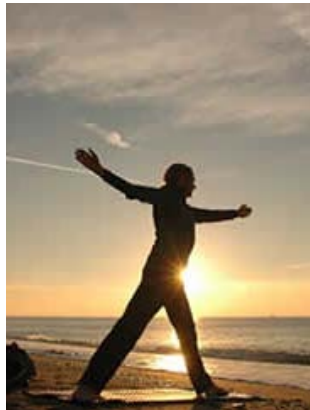
Wenn wir Hunger verspüren, bieten sich immer verschiedene Möglichkeiten, einzukehren und diesen nach italienischer Art zu stillen.

Die bis zu 1000 Hm langen Abfahrten in verschiedenen Schwierigkeiten, von einfachen Kieswegen bis zu sehr technischen Singletrails, bringen uns zurück zu unserem Hotel.

Hier bleibt Zeit zum Verweilen in der Stadt, Abkühlen im Meer oder auch einmal zum Nichtstun.

Ca. um 17 Uhr beginnen wir die 90-minütige Yogasequenz. Mit Asana (Haltungen), Pranayama (Atemlenkungen) und Konzentrationsübungen werden wir gut vorbereitet sein, eine wohltuende Tiefenentspannung zu erleben und dadurch auf allen Ebenen zu regenerieren.

Um den Tag perfekt abzurunden, verführen wir Sie am Abend in eines der vielen typisch ligurischen Restaurants.



Photos © Christoph von Viräg



Im Gleichgewicht mit

Bike + yoga

Bike und Yoga Kurse in Finale Ligure
im Frühling und Herbst

www.bikeundyoga.ch

Roger Schütz
Gartenweg 12
3661 Uetendorf
roger.schuetz@bluewin.ch



Wer wir sind?



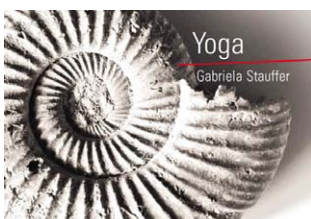
Roger Schütz, Biker der ersten Stunde, Sozialtherapeut. Feiert dieses Jahr sein 25 jähriges Mountainbike Jubiläum. Viele Jahre durfte ich auf den schönsten Trails der Erde als Elitefahrer meine Erfahrungen sammeln. Vor einigen Jahren kam ich durch meine Partnerin zum Yoga. Durch verschiedene Schlüsselerlebnisse der Kombination von Bike und Yoga ist mein Wunsch entstanden, auch andere Menschen daran teilhaben zu lassen und diesen Kurs anzubieten. «Im Yoga geht es nicht um die Leistung, und trotzdem steigert es sie!!» Themen wie unser Körper oder die Ernährung interessieren mich seit langem, und es begeistert mich immer wieder, mit Menschen darüber zu diskutieren.



Gabriela Stauffer, Mutter von Severin, Yogalehrerin YS/EYU, Dentalassistentin. Seit 1993 praktiziere ich regelmässig Yoga. Verschiedene Lehrerinnen und Kurse prägten mich, bis ich selbst den inneren Wunsch verspürte, die Yogalehrerinnen Ausbildung zu machen. Seit Januar 2003 unterrichte und begleite ich die verschiedensten Gruppen: Kinder, Erwachsene, Schwangere, seelenpflegebedürftige Menschen. Ein anderes Highlight war die Kombination Skitouren und Yoga über die Ostertage im Simplongebiet. Durch Roger wurde auch mir das Fahrrad das wichtigste Fahrgestell. Da ich sehr fasziniert bin von unserem Wunderwerk Körper, Geist und Seele, möchte ich vielen Menschen helfen, ein tieferes Bewusstsein zu ihrem Körper zu finden. gabriela-stauffer@bluewin.ch



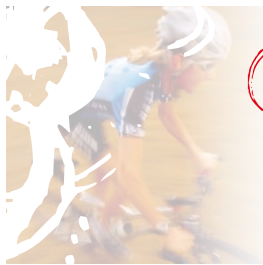
Severin, 03.01.1997
Ich bin der Lehrmeister meiner Lebensgemeinschaft Schütz/ Stauffer. Ich wurde in einen behinderten Körper hineingebo- ren und bin fähig, viele Mitmenschen auf eine spezielle Art zu berühren. Als Mitfahrer in meinem vollgefederten Anhänger genieße ich rasante Biketouren oder gemütliche Fahrten zum Einkaufen. Ich komme gerne mit nach Finale Ligure, weil es dort auch Delfine geben soll, und um dich kennen zu lernen!



Yoga Gabriela Stauffer
Telefon: 033 345 64 05

Montag Morgen: Uetendorf
Dienstag Nachmittag 14.00 h: Thun
Mittwoch/Donnerstag Abend: Thun

Für weitere Informationen zum Yogaunterricht hier klicken.



Im Gleichgewicht mit

Bike + yoga

Bike und Yoga Kurse in Finale Ligure
im Frühling und Herbst

www.bikeundyoga.ch

Roger Schütz
Gartenweg 12
3661 Uetendorf
roger.schuetz@bluewin.ch



Preis

1190.– sFr.

Inbegriffen sind Bike und Yoga, Übernachtung/Brunch, Diavortrag
(Preisänderung vorbehalten).

Versicherung ist Sache des Teilnehmers!

Kontakt

Roger Schütz
Gartenweg 12
3661 Uetendorf
roger.schuetz@bluewin.ch

Links

www.finalefigure.it
www.parkhotelcastello.com
www.fotostudiolovisolato.com
www.24hfinale.com
www.christophvonvirag.ch
www.stevengoetz.com

Freunde



Julbo
The world needs your vision

