

Programm

Frühling in San Martino im Valle Maira.

Unsere gemeinsame Woche, führt uns in eine der reizvollsten Bergregionen Italiens. Mit täglichem Yoga und geführten achtsamen Bergwanderungen, legen wir den Fokus auf Entspannung, Bewegung und viel Ruhe in der Natur, inmitten der farbenprächtigen Bergwelt des Piemonts.

Für diejenigen die sich in der Vertikalen versuchen möchten, gibt es ein Schnupperklettern am Fels.

Zudem haben wir unser Programm um eine aussichtsreiche Hochgebirgswanderung im Herzen des Maira Tals erweitert.

Wir freuen uns auf eine schöne Woche mit Euch.

Barbara und Toni



Yoga Praxis

Wir kommen an diesem wunderschönen Ort im Maira Tal zusammen um gemeinsam mehr Stabilität und Weite für Körper und Geist zu erleben.

Die Yogapraxis richtet sich an Anfänger wie Fortgeschrittene.

Den Morgen beginnen wir mit Meditation und belebender Asanapraxis.

Abends praktizieren wir fließendes Vinyasa mit verschiedenen Schwerpunkten, Pranayama-Atemübungen und Meditation.

Tagsüber bleibt genug Zeit für Aktivitäten in der Natur, die Seele baumeln zu lassen, zu Lesen oder einfach nichts zu tun. Wer möchte hat die Möglichkeit Einzelstunden zu buchen um seine individuellen Themen bearbeiten zu können.



Yoga - Raum

Unser tägliches Yoga findet im ruhigen Meditationsraum mit atemberaubenden Ausblick, im 2. Stock des Haupthauses statt. Bei schönem Wetter nutzen wir die Terrasse.

Yoga Zeiten:

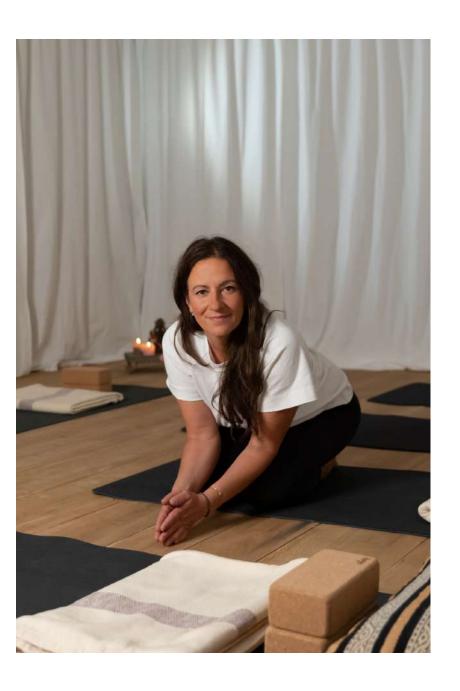
Akunftstag Samstagabend, Meditation je nach Ankunftszeit der Teilnehmer

Morgens 08.00 – 09.00

Abends 17.30 – 18.30

An den Bergwandertagen, findet das Morgen-Yoga von 07.30 – 08.30 statt, am Abend eine kurze Entspannung.





Barbara Rau - Yoga

Patrick Broome.

Die Erfahrung von Verbundenheit in der Übungspraxis, das Miteinander und voneinander Lernen, ist für mich der Antrieb in meinen Kursen.

Seit 20 Jahren praktiziere ich Yoga. Meine Yogalehrer Grundausbildung 550+ erhielt ich an der AYG –Akademie München bei Sonja Söder und

Von 2021 bis Ende 2022 absolvierte ich eine Yogatherapie Ausbildung bei Bitta Boerger und Dr. Judith Schäfer am Chiemsee in Bayern.

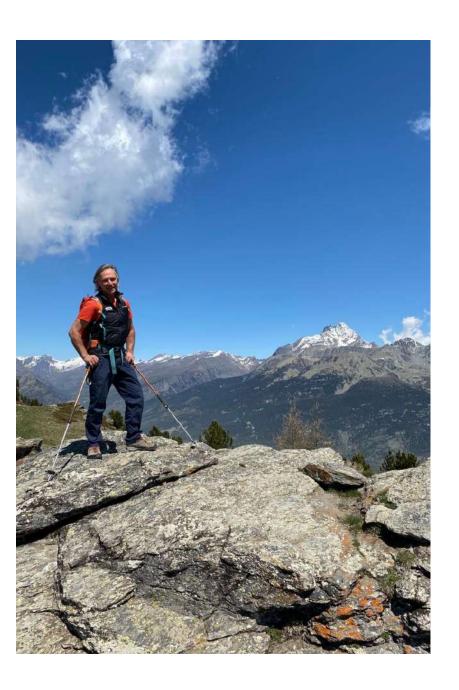
Bergwandern & Coaching

Coaching am Berg ist ein noch wenig verbreiteter Ansatz im breiten Feld des Gesundheitscoachings. Er verfolgt die Idee, die Wirkkraft des Naturraums Berge zu nutzen, um die psychische und physische Lebensqualität zu stärken. Das heißt vor allem, Entspannung zu fördern, die Widerstandskraft des Organismus zu verbessern und damit auch Krankheiten vorzubeugen.

Während unseren Wanderungen werden Achtsamkeits- und Entspannungsübungen durchgeführt, welche im Forschungsprojekt "Stressreduktion durch Bergwandern" des Deutschen Alpenvereins zum Einsatz kamen.

Es besteht die Möglichkeit neben den Gruppenwanderungen Einzelcoachings zu buchen. Dabei gehe ich mit Dir auf eine dreistündige Bergtour, um uns ausführlich Deinen Themen widmen zu können.





Toni Abbattista Bergcoaching

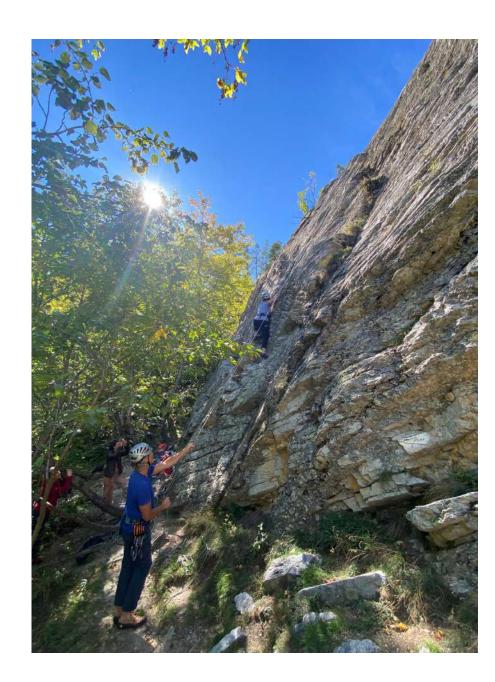
Seit vielen Jahren bin ich als Bergsporttrainer und Ausbilder für den Deutschen Alpenverein (DAV) und als Gesundheitscoach tätig. Von 2018 bis 2020 führte ich mit Prof. Dr. Sven Sohr die Längsschnittstudie "Stressreduktion durch Bergwandern" im Auftrag des DAV durch. Hierbei stand die Frage im Vordergrund im welchen Maße Bergwandern mit angeleitetem Coaching einen positiven Effekt auf unsere physische und psychische Gesundheit hat. Die eindrucksvollen positiven Ergebnisse sprechen für sich und die Frage "Was macht und erhält uns gesund?" steht auch im Mittelpunkt meiner Arbeit. Die Freude mit Menschen in der Natur unterwegs zu sein begeistert mich immer wieder aufs neue und gibt mir Motivation und Zufriedenheit in meiner Arbeit.



Neu - Hochgebirgswanderung mit Überquerung des Passo della Cavalla auf 2500m

Schnupperklettern am Fels

- Gut am Seil gesichert und unter professioneller
 Anleitung, bieten die bestens abgesicherten Routen eine tolle Möglichkeit die Welt der Vertikalen zu entdecken.
- Das Klettergebiet eignet sich zudem hervorrragend für Fortgeschrittene und Könner*innen.



Unterkunft – Centro Culturale Borgata

Wohnen werden wir in San Martino Inferiore im Centro Culturale Borgata. Eure Unterkunft bucht ihr bitte selbst direkt bei:

Centro Culturale Borgata San Martino Inferiore

Tel: 0039 348 8795685

info@borgata-sanmartino.eu

www.borgata-sanmartino.de

Preis pro Person/Übernachtung inkl. HP (5-Gänge-Abendmenü):

- * Schlafsaal 62 € (Schlafsack und Handtücher bitte mitbringen)
- * Doppelzimmer mit gemeinschaftlichem Bad/WC 72 €
- * Doppelzimmer mit privatem Bad bis 87 €
- * Einzelzimmer je nach Größe von 87 € bis 107 €

Es gelten die Stornobedingungen des Centro Culturale Borgata!



Daten zum Programm 18.05. – 24.05.2024

Anreise

Es besteht die Möglichkeit mit dem Zug bis Cuneo bzw. Dronero anzureisen, ein Bus bringt dich nach Stroppo, von dort gibt es einen Shuttle nach San Martino. Es kann auch mit dem Auto angereist werden. Parkplätze sind ausreichend vorhanden. Wenn möglich bildet Fahrgemeinschaften.

Ankunftstag: Treffpunkt & Begrüßung um 18.00 Gemeinsames Abendessen um 19.00

Yoga & Meditation: Samstag Abend bis Freitag Morgen

Bergwanderungen: Planung je nach Wetter

Preis: 750 € Einzelstunde Yoga: 70 €

3 Std. Einzel/Bergcoaching: 210 €

Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen
Mindesteilnehmerzahl: 6 Personen
Anmeldeschluss: 14.03. 2024



