

Yoga – Langlauf – Rauhnächte dein Winter Retreat in Klosters



Yoga und Langlauf

Dein Ganzkörpertraining, welches Kraft, Beweglichkeit, Rhythmus und Regeneration fördert und Flexibilität verbessert. Die ideale Kombination für eine belebende und gleichzeitig erholsame Auszeit zum Winterstart und erst recht vor Weihnachten.

YOGA und RAUHNÄCHTE

Die Morgenpraxis dient der körperlichen und mentalen Vorbereitung für die Aktivität im Schnee. Am Nachmittag verbinden wir uns mit der mystischen Reflexion der Rauhnächte und sanfter Dehnung zum Loslassen. Am Abend genießen wir es, Zeit zu haben für alte Zeremonien und Rituale. Für Anfänger*innen und Geübte.

LANGLAUF Klassisch- & Skating-Technik

Der Unterricht findet in Gruppen von 3 bis max. 6 Personen für Einsteiger*innen bis Fortgeschrittene in Klassisch- und Skating-Technik statt. Der Schwerpunkt liegt im Vermitteln und Erwerben der Langlauf-Basics und der -Technik. Das Erworbene kann in der freien Zeit gefestigt werden.

Varianten

Du kannst dein Winter Retreat als Rundum-Paket buchen, dich auf Yoga oder Langlauf fokussieren oder dein Programm individuell zusammenstellen.

Unterkunft und Lage

Das Hotel Sport in Klosters liegt in der beeindruckenden Bündner Bergwelt auf 1200 m.Ü.M. Es erwartet dich ein schönes Loipennetz, ein grosser Yogaraum, ein Hallenbad und eine Sauna zur Entspannung: www.hotel-sport.ch.

Gestalte und erlebe das Wochenende nach deinen Wünschen.

Anmeldeschluss 18.11.2026 – danach auf Anfrage



Yoga mit Pascale: www.glueckswege.ch



Langlauf mit Lisa: www.kreaaktiv.ch

Yoga – Langlauf – Rauh Nächte: Do, 17.12. bis So, 20.12.2026

dein Winter Retreat in Klosters – ganz nach deinen Wünschen

PROGRAMM (Änderungen vorbehalten)

Donnerstag, 17.12.2026

- ab 15 Uhr Zimmerbezug
- 16.00 Uhr Ankommen und Kennenlernen
- 17.15 Uhr Yogapraxis 60 min
- 18.30 Uhr Nachtessen
- 20.00 Uhr Rauh Nächte mit Ritual 60 min

Freitag/Samstag, 18.12./19.12.2026

- 08.00 Uhr Yogapraxis 60 min
- 09.15 Uhr Frühstück
- 11.00 Uhr Langlauf-Unterricht 90 min
- 16.30 Uhr Yin-Yoga und Rauh Nächte 90 min
- 18.30 Uhr Nachtessen
- 20.00 Uhr Rauh Nächte mit Ritual 60 min

Sonntag, 20.12.2026

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

KOSTEN Winterpaket oder Basic & individuell

Winterpaket gemäss Programm CHF 660

nur Basic (plus individuell vor Ort) CHF 150

Gruppenunterricht individuell à 60 min, buchbar vor Ort CHF 30

Basic und 10 x Yoga inkl. Rauh Nächte CHF 510

Basic und 3 x Langlauf CHF 300

Privatfektionen nach Absprache

inkl. Kursbestätigung für alle besuchten Lektionen

☞ Yogamatten und Kissen sind vorhanden

☞ Langlaufmaterial mitbringen oder mieten

Übernachtung im Hotel Sport

Landstrasse 95, 7250 Klosters

im DZ pro Person ab CHF 390

im EZ ab CHF 405

im DZ zur Einzelnutzung ab CHF 540

Im Preis inbegriffen: 3 Übernachtungen, reichhaltiges Frühstücksbuffet, 4-Gang-Menü, renovierte Sauna, Hallenbad, W-LAN, Bus und Rhätische Bahn Klosters – Davos

Nicht inbegriffen: Kurtaxe, eigene Reise


☞ Anmeldung Winterpaket oder Basic/Individuell sowie deine Zimmerreservation direkt an die Yoga-Kursleiterin: yoga-mit-pascale@glueckswege.ch

Anmeldeschluss 30.11.2026 – danach auf Anfrage

KURSLEITUNG Yoga & Rauh Nächte



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

EM  fit 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 18.11.2026 – danach auf Anfrage)

Yoga – Langlauf – Rauhnächte: Do, 17.12. bis So, 20.12.2026

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 660

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

10 x Yoga = Total CHF 510

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.bardill-sport.ch. Der Langlaufpass à CHF 9 pro Tag kann vor Ort gekauft werden.

Zimmer-Reservation: EZ DZ für 2P DZ zur Einzelnutzung

Max. 6 Einzelzimmer, ansonsten DZ zur Einzelnutzung oder DZ für Doppelbelegung

Ich teile das DZ mit:

Bemerkungen allgemein:

Bestätigung/Kosten: Nach deiner Anmeldung erhältst du eine Bestätigung mit der Rechnung für dein Winter Retreat. 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 via Kursleitung. Bezahlung direkt im Hotel Sport Klosters.

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: