A wide-angle photograph of the Valle Maira mountains in Italy. The sky is a clear, pale blue. In the foreground, the dark, textured roof of a building is visible. The mountains are rugged with patches of snow on their peaks. The lighting suggests it's either sunrise or sunset, casting a warm glow on the mountain faces. The valleys between the mountains are filled with green forests.

Yoga & Bergwandern im Valle Maira
21.05. - 27.05.2022
und
24.09. - 30.09.2022

Programm

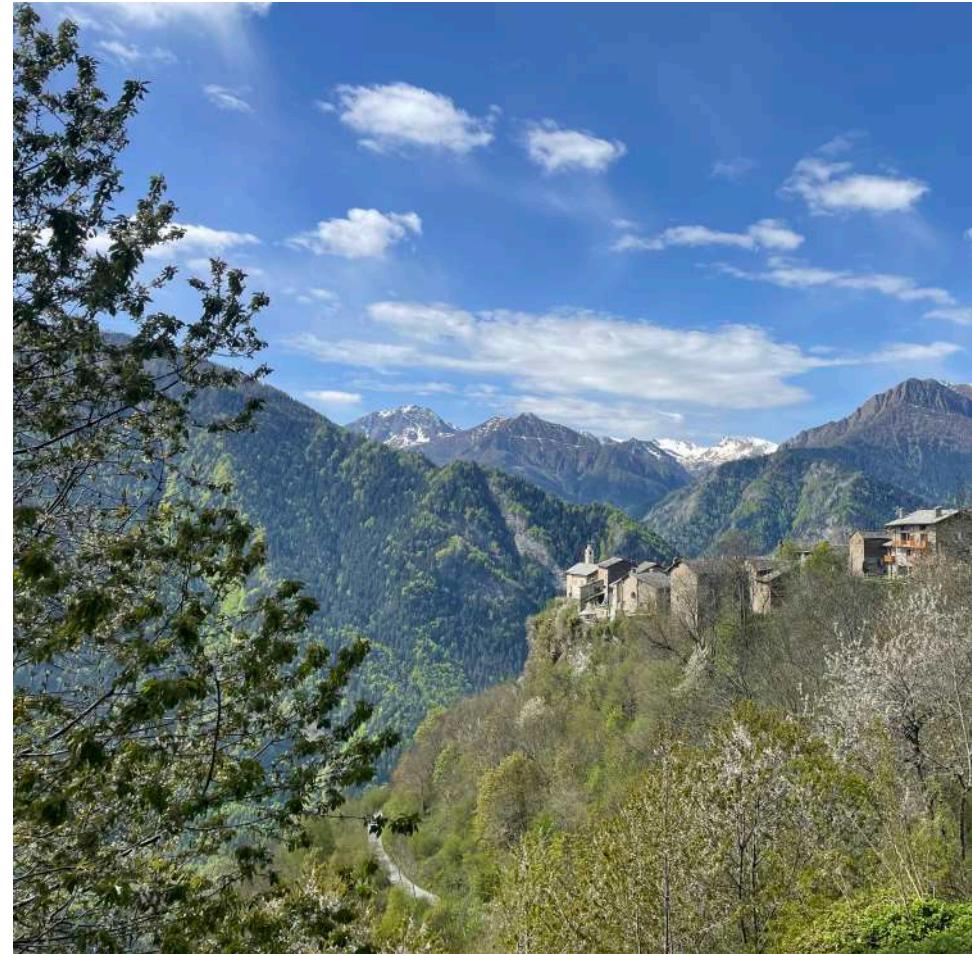
Frühjahr und Spätsommer in San Martino im Valle Maira.

Unsere gemeinsame Woche, führt uns in eine der reizvollsten Bergregionen Italiens. Mit täglichem Yoga und drei geführten achtsamen Bergwanderungen, legen wir den Fokus auf Entspannung, Bewegung und viel Ruhe in der Natur, inmitten der farbenprächtigen Bergwelt des Piemonts. Darüber hinaus bieten wir für diejenigen die möchten, Einzelstunden im Yoga oder ein individuelles Bergcoaching an.

Das Team um Paula und Elisa verwöhnt uns in der Unterkunft Centro Culturale Borgata mit bestem Essen und erlesenen Weinen aus der Region.

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 – 19.00

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





Barbara Rau - Yoga

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 Patrick Broom.

Weitere Ausbildungen

Yin – Yoga Biff Mithoefer

Yogaphilosophie Ralph Skuban

Anatomie , Asisst Timo Wahl

Rückenyoga Wolfgang Meißner

Yogatherapie Bitta Boerger



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 verbessern. Das heißt vor allem, Entspannung zu fördern, die Widerstandskraft des Organismus zu stärken 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 für den Deutschen Alpenverein (DAV) und als Gesundheitscoach tätig. Die letzten zwei Jahre leitete ich mit Prof. Dr. Sven Sohr die Längsschnittstudie "Stressreduktion durch Bergwandern" im Auftrag des DAV. Hierbei stand die Frage im Vordergrund, in 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.

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 Übernachtung inkl. Frühstück und

5-Gänge-Menü

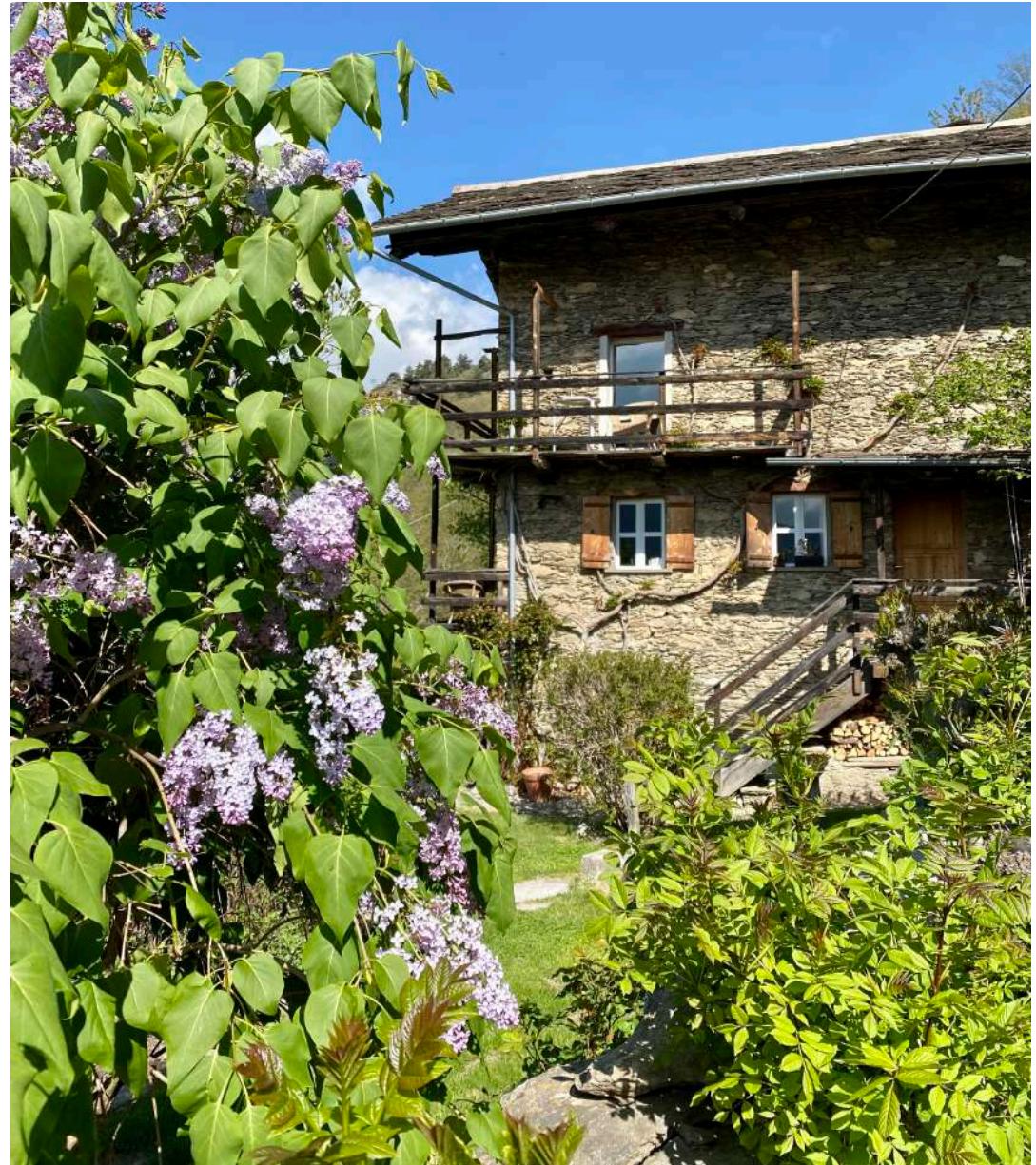
Schlafsaal 50 €

Doppelzimmer mit gemeinschaftlichen Bad/WC 60 €

Doppelzimmer mit privatem Bad von 60 bis 75 €

Einzelzimmer je nach Größe von 75 € bis 95 €

Es gelten die Stornobedingungen des Centro Culturale Borgata



Daten zum Programm

21.05. – 27.05.2022

24.09. – 30.09.2022

Anreise

Es besteht die Möglichkeit mit dem Zug bis Cuneo anzureisen, ein Bus bringt dich nach Stroppa, 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.

Treffpunkt & Begrüßung Ankunftstag um 18.30

Gemeinsames Abendessen um 19.30

Yoga & Meditation Samstag Abend bis
Freitag Morgen

Bergwanderungen Planung je nach Wetter

Preis: 520 €

Einzelstunde Yoga 60 €

3 Std. Einzel/Bergcoaching 180 €

Maximal Teilnehmerzahl: 10 Personen

Anmeldeschluss 30.4./ 30.8. 2022



Anmeldung & Buchung

Yoga & Bergwandern im Valle Maira vom
21.05. bis 27.05.2022
und
24.09. bis 30.09.2022

Veranstaltungsbeginn: Samstag 21.05./24.09.2022, 18.30 Uhr
Veranstaltungsende: Freitag 27.05./30.09.2022, 09.00 Uhr

Anmeldeschluss: 30. April/30.08 2022

Max. Teilnehmerzahl 10 Personen
Mindestteilnehmerzahl 5 Personen

Die Unterkunft ist im Centro Culturale Borgata selbst zu buchen, siehe Hinweis im Programm.

Name _____

Straße _____

Ort _____

Email _____

Telefon _____

Kursbeitrag 520 €

- Einzelstunde Yoga 60 Min. 60 €
- Einzel-Bergcoaching 3 Std. 180 €

Bitte überweist den Kurspreis bis spätestens zwei Wochen nach Anmeldung an:
Anton Abbattista
Commerzbank München

IBAN: DE 04 7008 0000 0423 4303 00

BIC: DRESDEFF700

Die Anmeldung und unterschriebene Haftungsausschlussserklärung bitte an:

Barbara Rau, Anton Abbattista, Weißenburgerstr. 39, 81667 München oder
mail@coaching-abbattista.de

Teilnahmebedingungen

Stornierung durch den Teilnehmer

Bei Rücktritt bis 14 Tage vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 50 € erhoben.

Bei Rücktritt ab dem 14. Tag wird der gesamte Kurspreises berechnet, außer es steht eine Ersatzperson zur Verfügung, in diesem Fall wird eine Bearbeitungsgebühr von 50 € erhoben.

Rücktritt durch den Veranstalter

Wird die erforderliche Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, ist der Veranstalter berechtigt zurückzutreten, das Gleiche gilt bei krankheitsbedingter Absage durch den Veranstalter. Der Kurspreis wird in voller Höhe an den Teilnehmer zurückerstattet, darüber hinaus entstandene Kosten können nicht in Geltung gebracht werden.

Versicherung

Der Teilnehmer ist für jegliche Art von Versicherung insbesondere bei Reiserücktritt, Krankheit oder Unfall selbst verantwortlich. Der Teilnehmer nimmt auf eigene Gefahr an der Veranstaltung teil. Eine Haftung durch den Veranstalter ist ausgeschlossen. Die unterschriebene Haftungsausschlusserklärung ist Teil dieser Vereinbarung.

Information zu Covid 19

Aufgrund der bestehenden Covid 19 Situation ist die Teilnehmerzahl aktuell auf 10 Personen begrenzt.

Das Centro Culturale Borgata bietet genügend Platz, um den empfohlenen Sicherheitsabstand während des Kursbetriebes zu gewährleisten. Es gibt auseichend Zimmer und Schlafmöglichkeiten. Der Yoga- und Essensraum entsprechen den geforderten Platzanforderungen. Den Bestimmungen und den Anweisungen durch das Personal vor Ort ist Folge zu leisten. Die Haftungsausschlusserklärung ist Teil dieser Information.

Haftungsausschlusserklärung

Meine Teilnahme am Programm Yoga & Bergwandern im Valle Maira vom 21.05. - 27.05. oder 24.09. - 30.09. 2022 erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.

Ich verzichte hiermit ausdrücklich auf sämtliche Ansprüche – gleich welcher Art – aus Schadensfällen, Verletzungen oder Folgeschädigungen:

- die im Zusammenhang mit meiner Teilnahme an dieser Reise stehen.
- Auch für Sachschäden wird eine Haftung von Seiten des Veranstalters ausgeschlossen.
- Ich versichere gesund zu sein. Ich habe mich bei einem Arzt meines Gesundheitszustandes versichert. Habe ich darauf verzichtet, so tue ich dies auf eigene Verantwortung.
- Für gesundheitliche Risiken, insbesondere Covid 19 betreffend und auch solche, die mir selbst aktuell nicht bekannt sind, übernimmt der o.g. Veranstalter im Falle eines Schadens oder Unfalls keine Haftung.
- Jede Erkrankung und auch plötzliche Befindlichkeitsänderungen wie Übelkeit, Schwindel, Schmerz, Herzrasen oder Ähnlichem werde ich sofort dem o.g. Veranstalter mitteilen und ggf. das Training/Programm abbrechen.
- Ich bin gegen Unfälle, Verletzungen und Erkrankungen, die im Rahmen des Programms auftreten können, versichert. Gleichermaßen gilt für den direkten Weg von und zum Veranstaltungsort. Ist dies nicht der Fall, geschieht dies auf meine Verantwortung.
- Ich habe mich über den Inhalt dieser Haftungsausschlusserklärung vollständig informiert, indem ich diese gelesen habe und akzeptiere diese durch meine Teilnahme am Programm.

Datum, Ort

Unterschrift