



Yoga & Bergwandern im Valle Maira
22.05. - 28.05.2021

Programm

Frühjahr in San Martino im Valle Maira.

Unser Saisonbeginn führt uns in eine der reizvollsten Bergregionen Italiens. Mit täglichem Yoga und zwei geführten Bergwandertagen möchten wir euch nach dem Winter stärken. Darüber hinaus bieten wir für diejenigen die möchten, Einzelstunden im Yoga und ein individuelles Bergcoaching an. Der Fokus liegt auf Entspannung, Bewegung und viel Ruhe in der Natur inmitten der farbenprächtigen Bergwelt des Piemonts. Maria Schneider und ihr Team 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

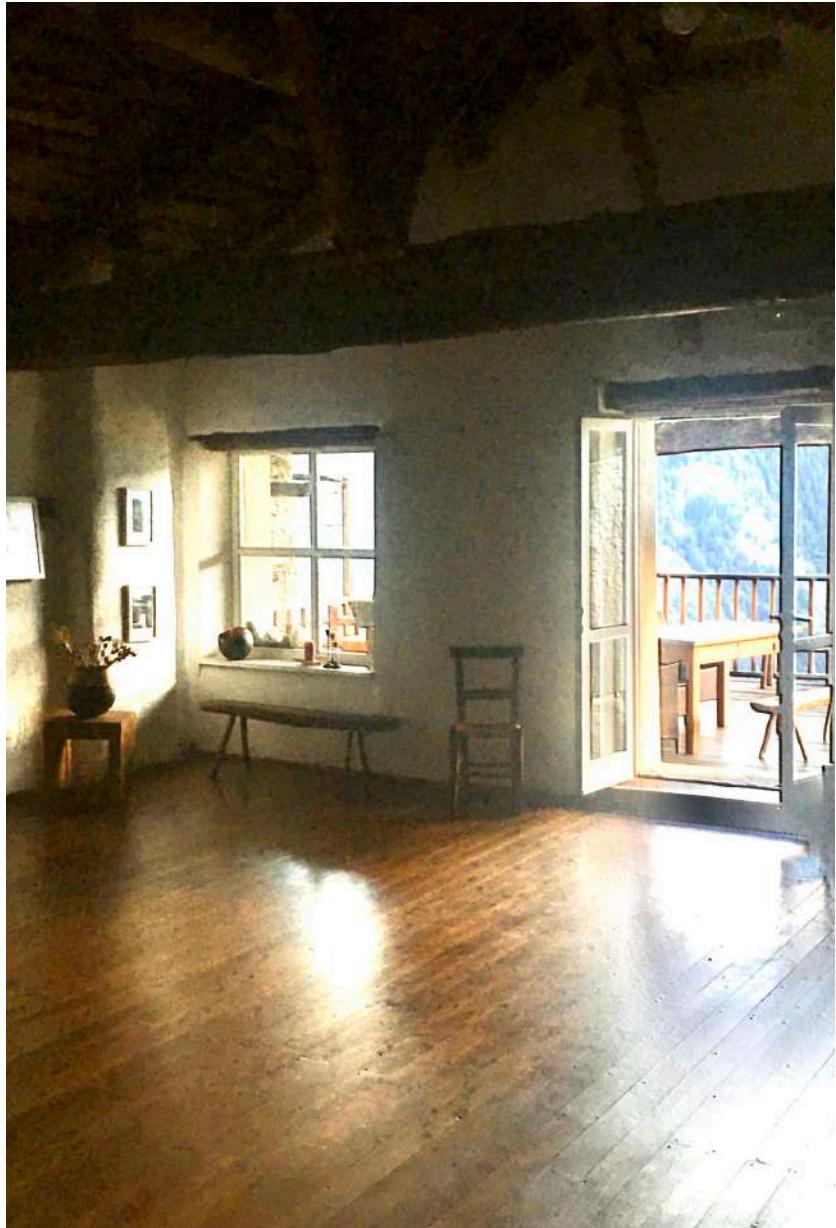
Wir kommen an diesem wunderschönen Ort im Maira Tal zusammen um gemeinsam mehr Stabilität und Weite für Körper und Geist zu erleben.

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 Sonntagabend, Meditation je nach Ankunftszeit der Teilnehmer

Morgens 07.30 – 09.00

Abends 17.30 – 19.00

An den beiden Bergwandertagen findet das Morgen-Yoga von 07.30 – 08.30 statt.



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
Faszienyoga	Luna Schmid
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 angeleiteten 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

22.05. – 28.05.2021

Anreise

Es besteht die Möglichkeit mit dem Zug bis Cuneo anzureisen, ein Bus bringt dich nach Stropo, 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	Samstag 22.05. um 18.30 Gemeinsames Abendessen um 19.30
Yoga & Meditation	Samstag Abend bis Freitag Morgen
Bergwanderungen	Montag und Mittwoch, je nach Wetter
Preis:	420 €
Einzelstunde Yoga	60 €
3 Std. Einzel/Bergcoaching	180 €
Maximal Teilnehmerzahl:	10 Personen
Anmeldeschluss:	30. April 2021



Anmeldung & Buchung

Yoga & Bergwandern im Valle Maira vom 22.05. bis 28.05.2021

Veranstaltungsbeginn: Samstag 22.05.2021, 18.30 Uhr

Veranstaltungsende: Freitag 28.05.2021, 09.00 Uhr

Anmeldeschluss: 30. April 2021

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 420 €

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

Bitte überweist den Kurspreis bis spätestens bis 30. April 2021 an:

Anton Abbattista

Commerzbank München

IBAN: DE 47 7008 0000 0423 4303 02

BIC: DRESDEFF700

Die Anmeldung und unterschriebene Haftungsausschlusserklärung bitte an:

Anton Abbattista, Weißenburgerstr. 39, 81667 München

Mail: 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 22.05.-28.05. 2021 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. Gleiches 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