



Yoga & Bergwandern im Valle Maira
23.09. - 29.09.2023

Programm

Goldener Herbst 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 17.00 – 18.30

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 Broome.

Weitere Ausbildungen

Yin – Yoga	Biff Mithoefer
Yogaphilosophie	Ralph Skuban
Anatomie , Asisst	Timo Wahl
Rücken yoga	Wolfgang Mießner
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 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 hervorragend für Fortgeschrittene und Könnner*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 59 € (Schlafsack und Handtücher bitte mitbringen)
- * Doppelzimmer mit gemeinschaftlichem Bad/WC 68 €
- * Doppelzimmer mit privatem Bad bis 83 €
- * Einzelzimmer je nach Größe von 83 € bis 103 €

Es gelten die Stornobedingungen des Centro Culturale Borgata!



Daten zum Programm

23.09. – 29.09.2023

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:	640 €
Einzelstunde Yoga:	70 €
3 Std. Einzel/Bergcoaching:	210 €
Maximale Teilnehmerzahl:	12 Personen
Mindestteilnehmerzahl:	6 Personen
Anmeldeschluss:	23.08. 2023



Anmeldung & Buchung

Yoga & Bergwandern im Valle Maira vom
23.09. bis 29.09.2023

Veranstaltungsbeginn: Samstag 23.09./ 18.00 Uhr

Veranstaltungsende: Freitag 29.09./ 09.00 Uhr

Anmeldeschluss: 23. 08. 2023

Max. Teilnehmerzahl 12 Personen

Mindestteilnehmerzahl 6 Personen

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

Name _____

Straße _____

Ort _____

Email _____

Telefon _____

Kursbeitrag 640 €

- Einzelstunde/therapeutisches Yoga 60 Min. 70 €
- Einzel-Bergcoaching 3 Std. 210 €

Mit der Anmeldung ist eine Anzahlung von 200 € an folgendes Bankkonto zu überweisen:

Barbara Rau
Hausbank München

IBAN: DE89 7009 0100 0000 1668 39

BIC: GENODEF 1M04

Der restliche Kursbeitrag muss 30 Tage vor Kursbeginn auf o.g. Konto entrichtet werden.

Die Kursplatzreservierung wird bei Eingang der Anzahlung und der unterschriebenen Anmeldung und Haftungsausschlusserklärung schriftlich bestätigt. Die Belegung erfolgt nach Eingang der Anmeldungen. Ein Anspruch auf Teilnahme besteht nicht.

Die Anmeldung und Haftungsausschlusserklärung bitte an:

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

Teilnahmebedingungen

Stornierung durch den Teilnehmer

Bei Rücktritt wird eine Stornogebühr in Höhe der Anzahlung von 200 € erhoben. Bei Rücktritt ab dem 30.Tag vor Kursbeginn wird der gesamte Kurspreis 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 kann die Teilnehmerzahl begrenzt werden.

Das Centro Culturale Borgata bietet genügend Platz, um den empfohlenen Sicherheitsabstand während des Kursbetriebes zu gewährleisten. Es gibt ausreichend 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
23.09. – 29.09. 2023 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



Wir freuen uns auf Euch!
Barbara und Toni