

Florian Kluckner
Berg- und Schiführer
I-28011 Armeno, Via Chegginio 17
Tel.: 0039-349.41 96 455
floriankluckner@hotmail.com
www.florian-kluckner.com



Detailprogramm
Yoga & Klettern am Gardasee

Die Übungen des Yoga und das Felsklettern bieten sehr vielfältige Erlebens- und Erfahrungsmöglichkeiten. Sie können sich dabei ergänzen und bereichern. Die Gegend um Arco am Gardasee, mit seinem mediterranen Klima verspricht angenehme Tage.

Yoga:

Wir lernen verschiedene Körperübungen kennen und erleben uns durch gezielte Aufmerksamkeits- und Konzentrationsentwicklung in einer freieren Weise gegenüber dem Körper. Somit kann eine Leichtigkeit in der Bewegung entstehen.

Klettern:

Das Klettern ist ein elegantes Bewegungsspiel bei dem man den sicheren Boden des Alltags verlässt. Es ist oft ein gewisser Mut erforderlich, nicht aber eine besondere Armkraft! Sie lernen Seil- und Sicherungstechnik, Knotenkunde und Bewegungstechnik. Für Anfänger geeignet!

Termin: Sa. 12.05. - So. 13.05.2012

Preis: € 130,- (Führung & Yogastunde)

Teilnehmer: 4 – 8 Personen

Voraussetzungen: Schwindelfreiheit, etwas Mut

Ausrüstung: Klettergurt, Kletterschuhe (kann eventuell ausgeliehen werden)

Anreise: Von Innsbruck über den Brennerpass bis nach Trento. Hier nimmt man am besten die Autofahrt „Centro“. Weiter auf der Bundesstraße Richtung Riva dell Garda und Arco.

Unterkunft: Wahlweise, gerne reserviere ich für Sie die Unterkunft. Auch die Touristeninformation in Arco steht Ihnen gerne zur Verfügung, Tel.: 0039-0464 532255. Internet: www.gardatrentino.it. Camping im „Camping Zoo“ oder „Arco Camping“ möglich.

Geplanter Kursablauf:

Samstag: Treffpunkt um 10.00 Uhr bei der Pizzeria „La Lanterna“. Der erste Kontakt zum Fels. Über einen leichten Klettersteig auf den Monte Colodri mit einer weiten Aussicht auf die Umgebung. Am Nachmittag folgt eine Einführung in die Seil- und Sicherung Technik.

Sonntag: Nach einer Yoga Einheit am Vormittag, klettern an den Felsen der Umgebung.
Ende ca. 15.00 Uhr.

Bei Fragen zögern Sie nicht mich Anzurufen!