

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



Detailprogramm
Yoga & Klettern Lago Maggiore, Lago d`Orta, Piemont

Die Übungen des Yoga und das Felsklettern bieten sehr vielfältige Erlebens- und Erfahrungsmöglichkeiten. Sie können sich dabei ergänzen und bereichern.

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: Do. 14.06. - So. 17.06.2012

Preis: € 260,- (Bergführer & Yogastunde)

Teilnehmer: 4 – 8 Personen

Voraussetzungen: Schwindelfreiheit, etwas Mut

Ausrüstung: Klettergurt, Kletterschuhe (kann eventuell ausgeliehen werden)

Treffpunkt: 9.45 Uhr am Bahnhof Stresa.

Unterkunft: Gerne reserviere ich für Sie eine Unterkunft oberhalb des Lago d`Orta. Empfehlenswert ist das etwas entlegene, aber sehr nettes Bed & Breakfast in Armeno, Casale Baltera bei Fam. Fioretti, **Tel.: 0039. 349. 39 80 727**. Touristeninformation: , www.orta.net ; www.stresaonline.com , Apartments, B&B.: www.lacasadielios.it

Geplanter Kursablauf:

Donnerstag: Der Treffpunkt ist um 9.45 Uhr am Bahnhof Stresa. Einführung im Klettergarten in die Seil- und Sicherung Technik.

Freitag - Sonntag: Vormittags eine Yoga – Einheit. Nachmittags klettern am Mottarone 1450 m. **Ende am Sonntag um ca. 16.00 Uhr.**

Bei Fragen zögern Sie nicht mich Anzurufen!