

Kroatien - Omis

06. bis 13. April. 2013

Omis bietet so viele Kontraste, wie kein anderer Ort an der Adria. Sie entstand an der Stelle wo der Fluss Cetina eine steile Schlucht durchbrechend ins Meer mündet. Jeder Stein dieser kleinen Stadt erzählt von ihrer langen und interessanten Geschichte. Selbst nach Jahrhunderten erinnert man sich noch an die kroatischen Landesherren, die Fürsten Kacic und die Piratenepopöe. Felswände umgeben die Stadt und ziehen die Aufmerksamkeit der neuen „Eroberer“ auf sich: der Sportkletterer. Kurze Zustiege und abwechslungsreiche, unberührte Klettergärten laden zum Klettervergnügen ein.

Programm

Wer daran interessiert ist mehr über sich selbst zu erfahren und dies auch mal aus einer anderen Perspektive erleben möchte, der ist in diesem Kurs genau richtig!

Die Synergie zwischen Yoga & Klettern ist einzigartig und ganzheitlich. In diesem Kurs tragen spezielle Körperübungen zu mehr Flexibilität und Beweglichkeit der Muskeln bei. Durch das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körper-Zentrums werden einzelne Bewegungsabfolgen leichter bewältigt. Gezielte Atemübungen helfen die Konzentration zu verbessern und zu kontrollieren.

Gerade im Klettersport ist Angst immer wieder ein Thema. Sie lässt uns oftmals erstarren und macht uns bewegungsunfähig. Die richtige Atmung unterstützt die Entspannung und Harmonisierung der Bewegungen. So kannst du in Stresssituationen den kühlen Kopf bewahren!

Material

Klettergurt, Kletterschuhe, Helm, Einfachseil 60 m pro 2 TeilnehmerInnen, 10 Expressschlingen pro 2 TN, 1 Sicherungsgerät, 1 HMS Karabiner, Kalkbag, 2 Schraubkarabiner, geeignete Kleidung zum Klettern und Yoga, Regenschutz, Yogamatte, festes Schuhwerk für den Zustieg, Sonnenbrillen, Sonnencreme, Badebekleidung

Anreise

Individuell; Anreise, 06.04.; Kursbeginn: 08.04.-12.04.; Abreise, 13.04.

Preis & Leistungen

Kurskosten: € 610,- inkl. Kursleitung, Organisation, Unterkunft

Team

Marina Miglitsch & Barbara Sechser

Infos

info@yogaontherock.at - Anmeldeschluss 06. März 2013