

Tarifa

22. – 29. Sept. 2013

Tarifa, das maurische Dorf ganz im Süden von Andalusien ist seit langem das El Dorado für Surfer. Aber nicht nur im Wasser kann man es bunt treiben, auch die windgeschützten Felsen von San Bartolo und die noch unberührten Strände der Atlantikküste laden zum Klettervergnügen und Entspannung ein...

Programm

Dieser Kurs richtet sich im Besonderen an Paare, die an sich selbst arbeiten möchten und diese Erfahrungen über die Synergie Yoga&Klettern teilen und erleben wollen.

outside

Beziehung in einer neuen Ebene er-leben/
gegenseitige Grenzen wahr-nehmen/
gegenseitiges Ver-trauen erfahren und er-leben/
gegenseitiges Selbst-vertrauen aufbauen
Spezielle Paarübungen für eine klare Kommunikation am Fels/
Sturztraining und Angstbewältigung (dem Können / Wünschen der TeilnehmerInnen angepasst).

inside

spezielle Paar-Übungen für den Klettersport - für eine bessere Umsetzung in der Senkrechten/
Kräftigung vs Flexibilität/
Im Atem-Fluss sein/
Stress vs den kühlen Kopf bewahren/

Auch Kletter-Paare, die nicht in einer Beziehung stehen sind herzlich Willkommen!

Unterkunft

Villa Grimaldi im Nationalpark des Klettergartens (www.andalusiahouse.com)
(Teilnehmeranzahl - mind. 3 Paare / max. 6 Paare)

Anreise

Individuell; Anreise, 22.09.; Kursbeginn: 23.09.-27.09.; Abreise, 29.09.

Material

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

Leitung

Marina Miglitsch & Ingomar Fraiss

Preis

Kurskosten: € **680,-** (inkl. Kursleitung, Organisation & Unterkunft)
exkl. Flug & Mietauto

Anmeldung / Infos

info@yogaontherock.at