

## KALYMNOS – KLETTERN & YOGA

Klettergarten Stufe 1, 2 oder 3

Mittlerweile hat die kleine Insel in der Ägäis zwar in Kletterkreisen erheblich an Bekanntheit gewonnen, dabei aber glücklicherweise nichts von ihrer Einzigartigkeit und ihrem Charme eingebüsst. Vom Flughafen Kloten fliegen wir nach Kos, setzen mit der Fähre nach Kalymnos über und beziehen unsere komfortable Unterkunft am Meer. Die Klettergebiete erreichen wir zu Fuss oder mit den gemieteten Rollern. Die Kalkklettereie ist wie zu erwarten sonnig und wüzig, die Griffe noch scharf und das Meer immer nahe. Wir werden im Garten unserer Uebernachtungsoase das Yoga bei Tageserwachen oder abends praktizieren.

### Yoga - Weg des Wohlbefindens

Körperübungen - richtige Atmung - gesunde Ernährung - richtige Entspannung - positives Denken und Meditation. Asanas (Körperübungen) steigern die Beweglichkeit von Gelenken und Muskeln, Sehnen und Bänder. Sie massieren die inneren Organe und optimieren ihre Funktion. Richtige Atmung und Ernährung beleben und haben positiven Effekt auf Körper, Geist und Seele. Entspannung ist der natürlichste Weg sich wieder mit Energie aufzutanken. Positives Denken und Meditation sind der Schlüssel zu geistigem Frieden.

### Inhalt / Ziel

Stufe 1: Grundausbildung und Sicherungsupdate damit du auf eigene Faust Klettergärten besuchen kannst.  
 Stufe 2: Du lernst Rotpunktaktik und verbesserst deine persönliche Technik mit gezielten Übungen.  
 Stufe 3: Vermittelt dir die letzten Tricks und Finessen, dein Niveau wird mit Coaching und Videoanalysen nochmals verbessert.

### Datum / Bergführer- und Yogalehrerin

Sa. 14. bis Sa. 21. September 2024 Marianne Ebnetter

### Anforderungen

4c im Vorstieg Outdoor. Basiskurs, Einstiegswoche oder ähnliche Ausbildung, es braucht keine Yogaerfahrung.

### Programm

1. Tag: Flug ab Zürich nach Kos. Von dort mit Taxi und Fähre nach Kalymnos.  
 2.-7. Tag: Wir klettern in den verschiedenen Sektoren auf Kalymnos und der Insel Telendos (über 2500 Routen!). Zum Teil können die Felsen zu Fuss von der Unterkunft aus erreicht werden, sonst nehmen wir die Roller oder Schiff.  
 8. Tag: Heimreise über Kos nach Zürich.

### Leistung / Preis

Gruppengrösse 4-8 Personen  
 Kosten CHF 1630.-  
 Inklusiv: Organisation, 7 Uebernachtungen mit Frühstück, Ausbildung durch dipl. Bergführer- und Yogalehrerin, YOYO-Kursunterlagen.  
 Exklusiv: Flug ca. CHF 500.- bis CHF 700.-, Fähre, Taxis, Rollermiete ca. CHF 80.-, Abendessen, Zwischenverpflegung und Getränke.

### Unterkunft

Idyllische Unterkunft auf Kalymnos

### Treffpunkt / Reise

Flughafen Zürich-Kloten, Abflugsgate.  
 Sobald wir die minimale Teilnehmerzahl erreicht haben wirst du einen Vorschlag für den Flug von unserem Reisebüro erhalten.

### Persönliche Kletterausrüstung

Kletterschuhe, Klettergurt, Kletterhelm, 3 HMS Schraubkarabiner, Sicherungsgerät, 1 Bandschlinge 60cm, Prusikschlinge, Magnesiabeutel, Seile und Expressen (wird durch Bergführerin vor dem Kurs koordiniert).

### Sonstiges

Rucksack 35l, Trekking- oder Zustiegsschuhe, Kletterhose, Windstopper-Jacke, Sonnen- und Regenschutz, Pass oder ID, Euro für Nachtessen. Fahrausweis für die Roller, Badesachen, Yogamatte, Wolldecke, evtl. Yogakissen.

**Kletterführer** (fakultativ); Kalymnos Rock Climbing Guide, Autor Theodoropoulos

### AUSKUNFT UND ANMELDUNG

Kletterschule YOYO  
 Tel. +41 79 683 06 51  
 yoyo@kletterschule.ch · www.kletterschule.ch

