

VAL DURANCE UND YOGA – IM HERZEN DER DAUPHINE

Klettergarten Stufe 1, 2 oder 3

Gott und die Alpenfaltung haben perfekte Arbeit geleistet: Kaum ein Gebiet weist ein so variantenreiches Geflecht an Kletterrouten auf wie die Täler im felsigen Herzen der Dauphiné. Granit, Gneis, Konglomerat bieten Varianten in jeder Steilheit und Länge. Sie sind spektakulär - und doch gnädig: Auch gibt es ganze Sektoren mit Routen ab dem 4. Schwierigkeitsgrad. Diese Region liegt in imposanter alpiner Umgebung mit wilden Panoramen, aber es herrscht ein südfranzösisches Klima (300 Sonnentage pro Jahr!). Unsere Unterkunft ist nahe der Felsen gelegen, und bietet französisch- ländliche Küche vom Feinsten.

Wir werden im Wintergarten unserer Übernachtungsoase 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 Sicherheitsupdate 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/in

Mo. 03. bis Sa. 08. Juni 2024

Marianne Ebnetter

Anforderung

5a im Vorstieg, Basiskurs, Einstiegswoche oder ähnliche Ausbildung.

Leistung / Preis

Gruppengrösse 4-6 Personen

Kosten CHF 1520.-

Inklusiv: Organisation, 5 Übernachtungen mit Halbpension. Ausbildung durch dipl. Bergführerin und Yogalehrerin, YOYO Kursunterlagen.

Exklusiv: Reisekosten ab Treffpunkt ca. CHF 200.- bis CHF 350.-

Programm

1. Tag mit Mietauto ab Spiez nach Freissinières, zu unserer schön gelegenen Unterkunft, Einklettern im nahen Klettergarten.
2. - 5. Tag: Wir klettern in den verschiedenen Gebieten im Val Durance. Wie zum Beispiel Rocher du Bez, Rocher Baron, Ailefroide oder im Konglomeratgestein von Guillestre etc.
6. Tag: Rückreise in die Schweiz.

Unterkunft

Hotel Les 5 Saison, Freissinières

Treffpunkt

Bahnhof Spiez 8.45 Uhr.

Persönliche Kletterausrüstung

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

Sonstiges

Kletterrucksack ca. 35l, Trekking- oder Zustiegsschuhe, Kletterhose, Sonnen- und Regenschutz, Lunch und Getränke für den ersten Tag, ID oder Pass, ev. Badekleid Yogamatte, evtl. Wolldecke.

Kletterführer (fakultativ); Escalader en Briançonnais, Haut Val Durance, Queyras, Marine et Jean-Jacques Rolland 2012

AUSKUNFT UND ANMELDUNG

Kletterschule YOYO

Tel. +41 79 683 06 51

yoyo@kletterschule.ch · www.kletterschule.ch

