



Leicht Lang Laufen | Auszeit in den Bergen

**Donnerstagabend bis Sonntagmittag.
Mit Bewegungsstunden Drinnen & Draussen.
Mit Oasen zum Sein und Geniessen.**

Donnerstag, 16. Januar – Sonntag, 19. Januar 2025

Mit Angela Bruderer Straub & Irene Suter
www.pureform.ch & www.is-kinesiologie.ch



Bewegungsstunden Drinnen & Draussen

Wir starten sanft in den Morgen. Wecken Körper, Geist und Seele auf. Beobachten, nehmen wahr und richten uns auf und aus. Dann gehen wir über zu **aktiveren Bewegungssequenzen**, stärken unseren Körper mit Übungen die unsere Myo (Muskel) – Faszialen körperweiten Netzwerke ausdehnen, verbinden und aktivieren.

Nach dem Frühstück geht's nach Draussen.

Leicht Lang Laufen. Aufrichtig aufrecht. Du kannst wählen zwischen **klassisch oder Skating – oder beides.**



Wir werden in zwei oder drei Gruppen unterwegs sein. Nacheinander, je ca. eine Stunde. Klassisch und Skating getrennt. Irene schaut vor Ort, wie das Langlauftraining abläuft. Angela ist Begleitcoach auf den Langlaufskiern.

Freie Zeit

Neben den gemeinsamen Training hast du reichlich freie Zeit zum Langlaufen, Lesen, Plaudern, Spazieren, Schlafen, Entspannen,



Vor dem Nachtsessen treffen wir uns zu einer weiteren Bewegungsstunde

Schauen was ansteht und tun dass, was uns gut tut!

	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 Uhr		Bewegungsstunde mit Angela		
Morgen		Frühstück		
Mittag		Langlauftraining mit Irene (& Angela) In Gruppen (je ca. eine Stunde)		
Nachmittag				
	Anreise Zimmerbezug			
17 Uhr	Bewegungsstunde mit Angela			Heimreise am Nachmittag
	Abendessen			

Du kannst vor Ort, spontan und individuell an den Stunden teilnehmen, oder auch für dich eine «Auszeit» nehmen. So wie es gerade stimmig ist.

Gut zu Wissen

Wir fahren im 2025 ins Gadmertal im Berner Oberland und sind Gast im Hotel **Gadmerlodge**.

Eine herrlich angelegte Loipen-Spur führt entlang dem «Gadmerwasser» auf einem 15 Kilometer langen Rundkurs am Dorf Gadmen vorbei. Die gewaltige Bergkulisse und die variantenreiche Loipe machen das Langlaufen hier zum besonderen Genuss.



Zur AUSZEIT sind alle herzlich willkommen!

Maximal 13 Teilnehmende, Minimum 9 Teilnehmende.

Mitbringen:

Deine Langlaufausrüstung. **Falls du Anfänger:in bist, nimm bitte mit Irene Kontakt auf bezüglich Mietmöglichkeiten.**

Wetterangepasste Kleidung fürs Langlaufen. Kleidung für die Bewegungsstunden und zum Sein.

Anreise Individuell.

Wir erstellen ca. zwei Wochen vor der Auszeit eine WhatsApp Gruppe zur Koordination der An- und Heimreise und weiteren Details. Ihr könnt früher An- oder Abreisen, alle Optionen sind möglich.

Kosten

Einzelzimmer (drei Nächte inkl. Halbpension und Kurtaxe):
CHF 1'160.- pro Person

Doppelzimmer (drei Nächte inkl. Halbpension und Kurtaxe):
CHF 1'010.- pro Person

Es stehen max. fünf Einzelzimmer zur Verfügung.



Der Gesamtpreis (minus CHF 100.- Bearbeitungs- und Reservationsgebühr) ist bis 30 Tage vor Auszeit-Beginn zu begleichen. Du bekommst von PUREFORM die Rechnung per E-Mail.

Im Auszeit-Preis inbegriffen

- Drei Übernachtungen mit Halbpension (Kosten je nach gewählter Zimmerkategorie)
- Alle Bewegungs- und Langlaufstunden mit Angela & Irene

Im Auszeit-Preis nicht enthalten

- An- und Heimreise
- Mittagessen & Zwischenverpflegung & Getränke
- Loipenpass (kann vor Ort gekauft werden)

Anmeldung

Anmeldung an Angela Bruderer Straub | info@pureform.ch | 079 344 31 01

und Zahlung von CHF 100.- Bearbeitungs- & Reservationsgebühr.
DIE ANMELDUNG IST ERST DEFINITIV, NACH EINGANG DER ZAHLUNG VON CHF 100.-.

CH66 8123 2000 0076 2616 6 | Raiffeisenbank Obwalden
zuhanden von: Angela Bruderer Straub | Wicketli 16 | 6055 Alpnach
per TWINT an 079 344 31 01 (Angela)

Bei Fragen gerne anrufen: 079 344 31 01 oder schreiben.

Rücktrittsbedingungen

Eine Abmeldung muss schriftlich (per E-Mail/Post) erfolgen.

Die prozentuelle Zahlung des Kursgeldes bei Abmeldung ist wie folgt geregelt:

- **mehr als 60 Tage vor Veranstaltungsbeginn: CHF 100.- Bearbeitungs- und Reservationsgebühr**
- 60 - 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 25% des Kursgeldes
- 29 - 12 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 50% des Kursgeldes
- ab 11 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 100% des Kursgeldes

Ab 11 Tage vor Beginn können wir keine Kurskosten zurückerstatten, ausser der Teilnehmer stellt eine Ersatzperson oder es kann jemand von der Warteliste nachrücken. In diesen beiden Fällen wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 100.- fällig.

Reiseversicherung & Reiserücktrittsversicherung

Die Anmeldung ist verbindlich! Wir empfehlen den Abschluss einer Annullationsversicherung (Reiseversicherung / Reiserücktrittsversicherung), welche die vertraglich geschuldeten Rücktrittskosten gegebenenfalls übernimmt. Die Kursteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.