

Gletscher und Hatha Yoga im Oberengadin (GR)

Sonntag 9. Juli bis Donnerstag 13. Juli 2023

«Das Zusammenspiel von Flüssen, Seen und Gletscher im Berninagebiet erleben und wahrnehmen»

Programm

So, 9. Juli	Ankunft in Spinas: «Yoga Ankommen»
Mo, 10. Juli	Wanderung: Auen und Naturschutzgebiete von Samedan und Bever
Di, 11. Juli	Wanderung: Oberengadiner Seenlandschaft aus ungewohnter Perspektive
Mi, 12. Juli	Morteratschgletscher Einstimmung mit Aufstieg zur Bovalhütte mit Übernachtung
Do, 13. Juli	Morteratschgletscher «Juwel der Bernina», Gletscherwanderung

Dieses Ferienerlebnis bietet die Möglichkeit, eine wunderschöne Landschaft intensiv zu erleben und einzutauchen in ihre Zusammenhänge und Prozesse. Die tägliche Yogapraxis bereitet den Körper auf die Wanderungen vor und sensibilisiert die Wahrnehmung für uns und unsere Umwelt. Die Meditation richtet die Aufmerksamkeit auf die Bewegung des Geistes und die Atmung. Das Bewusstsein für die inneren Prozesse verändert auch den Blick nach Aussen; mit offenen Augen und Sinnen durch die Engadiner Fluss- und Berglandschaft wandern. Der Gletscher ist in Bewegung, schmilzt, wird Wasser, Fluss, löst sich, stete Transformation.

Kursleitung



Christine Enz, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU

Ausbildung zur Yogalehrerin an der Lotoschule in Zürich – Weiterbildung bei Robert Cottett, Patrick Tomatis, Orit Sen Gupta und in Indien bei Akilesh Bodhi und Bhooma Chaitanya – Weiterbildung Spiraldynamik® Medical Yoga 300+ in Salzburg (2017–2019) – Christine Enz unterrichtet Hatha Yoga (Gruppe/Einzel) in ihrem Studio in St. Gallen – www.studio-8.ch



Felix Keller, Dr. sc. nat ETH Glaziologe und dipl. Wanderleiter

Dr. sc. nat. ETH Felix Keller promovierte an der Versuchsanstalt für Wasserbau, Hydrologie und Glaziologie der ETH Zürich. Seit über 20 Jahren ist er Co-Leiter des Zentrums für Angewandte Glaziologie an der Academia Engiadina und Fachdidaktiker für Umweltlehre an der ETH Zürich. 2017 wurde er Präsident des Vereins GlaciersAlive (www.glaciersalive.ch), welcher sich um Gletscher und Wassermanagement Fragen im Hochgebirge kümmert.

Kosten

Kursgebühr: Fr. 550.–

Drei Übernachtungen inkl. Halbpension im DZ ca. Fr. 405.– im Hotel Spinas www.spinasbever.ch

Drei Übernachtungen inkl. Halbpension im EZ ca. Fr. 435.– (2 Zimmer verfügbar)

Übernachtung in der Bovalhütte Fr. 81.– (SAC Mitglieder Fr. 69.–) www.boval.ch

Anmeldung

Christine Enz, enz@studio-8.ch, Teufenerstrasse 3, 9000 St.Gallen, 076 458 10 66