seilschaft.ch
TOURENPROGRAMM

Klettern & Yoga im Val Durance

Mittlerweile ist es kein Geheimnis mehr, dass Yoga auf verschiedensten Ebenen sehr bereichernd fürs Klettern und die Kletterer sein kann. Yoga ist ein ganzheitlicher Ansatz um Körper, Atmung und Geist in Einklang zu bringen. Yoga kann uns Mittel und Wege aufzeigen, wie wir innehalten, zu 'Sinnen' kommen können. Über das Üben auf der Matte vertiefen wir die Körperwahrnehmung, kultivieren unsere Achtsamkeit, lernen den Atem bewusst zu lenken. Das schafft Klarheit, inneren Raum und Weite! Eine Fähigkeit die uns nicht nur im Alltag unterstützt, sondern auch in der Wand hilft, unser Potenzial auszuschöpfen.
Mittels diverser Yogaeinheiten (jeweils morgens und abends) legen wir den Fokus auf ganz bestimmte Themen wie Achtsamkeit, Atmung, Balance und Gleichgewicht, Körperspannung, Beweglichkeit, Meditation sowie Regeneration & Entspannung.
Die Yogaeinheiten werden durch Jacqueline N de Sa, Diplomierte Yogalehrerin YCH/EY, Yogatherapeutin & MBSR - Lehrerin, vermittelt. https://www.yoga8yoga.ch/
Kursinhalte am Fels: Durch gezieltes Techniktraining verbesserst du deine Fähigkeiten und deinen Bewegungsfluss. Beim Ausarbeiten einer schwierigen Route erlernst du neue Bewegungen und erarbeitest Strategien für einen erfolgreichen Rotpunkt Durchstieg.
Die Gegend um Briançon bietet mehr als 300 Sonnentage im Jahr. Geklettert wird an hervorragenden Kalk-, Gneis- oder Granit und sogar an Konglomeratwänden. Hier finden wir beste Voraussetzungen um am Limit zu klettern und abends lassen wir uns in unserer gemütlichen Gîte von den französischen Spezialitäten kulinarisch verwöhnen.

Preis	CHF 1495.- / max. 7 Teiln. pro Bergführer / Durchführung ab 2 Teilnehmer/innen
Daten / Leitung	07.07.24 - 13.07.24 Kurs Nr.: 224 2428 Ueli Gnädinger 0041 79 279 82 33 (Aus organisatorischen Gründen kann die Tourenleitung noch wechseln)
Dauer	7 Tage
Kursort	Frankreich / Val Durance
Treffpunkt	Sonntag um 9:15 Uhr BH Bern beim Kurzparking auf der Parkterasse / Von den Gleisen kommend zur Bahnhofshalle und nach links bei Mr Clean (Toiletten) den Lift bis Vorfahrt benutzen.
Anreise	Gemeinsame Anreise mit Kleinbus ab Treffpunkt Bern
Rückreise	Samstag ca. um 17 Uhr in Bern
Programm	Gemeinsame Anreise ab Bern in ca. 5h, unterwegs werden wir noch klettern.
Anforderung	Klettern und Sichern im Vor- und Nachstieg, mind. 5b am Fels / Zustiege bis 30'
Unterkunft	Gemütliche Gîte d'Etape in Argentiére la Besse mit Mehrbettzimmer.
Im Preis inkl.	Leitung durch dipl. Bergführer und Yogalehrerin, 6 Übernachtung mit HP, Gruppenmaterial.
Zusatzkosten	Fahrkostenbeteiligung mit Anreise bis 4 Tn CHF 300.-/ ab 5 Tn 250.- ohne Anreise 150.- / Getränke in Restaurant.
Versicherung	Der Abschluss einer persönlichen Kranken- und Unfallversicherung (inkl. Rettungskosten) ist Sache des Teilnehmers / der Teilnehmerin. seilschaft.ch GmbH empfiehlt die Mitgliedschaft bei der REGA und den Abschluss einer Anullationskostenversicherung. Bei der Allianz lässt sich online einfach eine Annullierungskostenversicherung abschliessen: Link: https://www.allianz-assistance.ch/de/reiseversicherung/annullationsversicherung/
Literatur	Grimper dans le haut-val Durance / Martine, Rolland
Wichtig	Warme Kleider wie Daunen- oder Primaloftjacke mitnehmen da es am Morgen noch kühl sein kann.

seilschaft.ch
TOURENPROGRAMM

Persönliche Materialliste

Technische Ausrüstung

- 6 Expressen
- Anseilgurt
- Kletterschuhe
- 3 HMS-Karabiner
- Sicherungs-/Abseilgerät
- Magnesiumsäckli
- Kletterhelm
- Rucksack

Bekleidung

- Trekkingschuhe
- Gore Tex Jacke
- Leichte Trekkinghose oder bequeme Hosen zum Klettern
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Mütze / dünne Handschuhe
- Sonnenschutz wie: Brille, Creme, Sonnenhut
- wenig Reservewäsche

Diverses

- Ev. Fotoapparat
- leichte Hausschuhe
- Halbtaxabo oder GA
- kleine Taschenapotheke
- Pass / ID
- Etwas Geld in Euro
- Badekleidung und Frottiertuch

Übernachtung

- Toilettenartikel im Kleinformat

Verpflegung

- Zwischenverpflegung kann noch vor Ort gekauft werden