

## Skid- & Yogaläger

Yoga + skidåkning= sant

"Makalöst bra kombo", för femte året i rad hälsar vi välkommen till ett personligt Skid- & Yogaläger i Sveriges bästa spårsystem med skidinstruktören Mikaela Sundbaum och yogainstruktör Emma Harlin från Solna Yogaskola, januarilägret med yogainstruktör Carolina Söderberg från Actic i Falun. Vi blandar det bästa av två världar. Yogan gör dig rörligare och närvarande för utveckling i skidspåret.

Ett läger som vänder sig till dig som tycker om att träna i fjällmiljö med likasinnade varvat med god mat och fin gemenskap. Inga speciella förkunskaper krävs vare sig i skidspåret eller på yogamattan, din ambitionsnivå bestämmer intensiteten, uppdelning i grupper för skidåkningen sker på plats.

**Pris:** från 5495:- inklusive kursavgift och boende på hotell Bruksvallsliden med helpension. Enkelrumstillägg 450 kr.

**Information:** Hotellet 0684-20180 eller [info@bruksvallsliden.se](mailto:info@bruksvallsliden.se), Mikaelas Skidskola 073-0406200 eller [info@mikaelas.se](mailto:info@mikaelas.se)

### **Preliminärt program:**

Skid- & Yogaläger

torsdag:

Incheckning

16.00 Yoga

18.30 Middag

20.00 Teori och praktik vallning

fredag:

07.00 MorgonYoga

08.00-09.00 Frukost

10.00-12.00 Teknikträning klassisk skidåkning

12.00-13.00 Lunch

14.00-16.00 Egen träningstid. Perfekt att återkoppla förmiddagens teknikgenomgång

16.00 Yinyoga

18.30 Middag

lördag:

07.00 MorgonYoga

08.00-09.00 Frukost

10.00-12.00 Teknikträning klassisk skidåkning med filmning och mycket personlig feedback

12.00-13.00 Lunch

14.00-16.00 Egen träningstid. Perfekt att återkoppla förmiddagens teknikgenomgång

16.00 Yinyoga

18.30 Middag

söndag:

07.00 MorgonYoga

08.00-09.00 Frukost

09.30-11.30 Teknikträning skate, oavsett om du testat tidigare eller inte har du möjlighet. Vidareutvecklingen för den som redan kan.

12.00 Lunch och avrundning