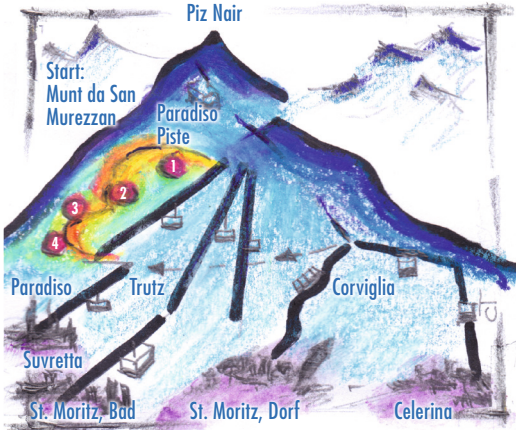


YOGA ON SNOW PISTE

■ SUVRETTA SNOWSPORTS SCHOOL



Auf der **YOGA ON SNOW PISTE** sind 4 gekennzeichnete Plätze ● zu finden, an denen wir zweimal anhalten. Bei jedem Halt setzen wir uns mit einem Thema auseinander. Die Idee und Realisierung von **YOGA ON SNOW** stammen von Sabrina und ihrem Mann Nick.

UNSERE ERFAHRENEN YOGA-SCHNEE-SPORTLEHRER BEGLEITEN SIE GERN.



■ SABRINA

Diplomierte Hatha Vinyasa Yoga-Lehrerin, Bewegungspädagogin, patentierte Schneesportlehrerin und Ausbilderin bei Suvretta Snowsports.



KONTAKT

Suvretta Snowsports School
E-Mail: info@suvretta-sports.ch
Telefon: +41 81 836 61 61
www.suvretta-sports.ch



SUVRETTA SNOWSPORTS SCHOOL PRESENTS

YOGA ON SNOW

EINE PISTE FÜR ALLE!



YOGA BEDEUTET „VERBINDEN“.

Die **YOGA ON SNOW PISTE** gibt dir die Möglichkeit, dich mit der herrlichen Natur und Bergwelt, die dich umgibt zu verbinden. An speziell ausgesuchten Standorten halten wir auf unserer Abfahrt für einen Moment inne, wir lassen uns auf ein bestimmtes Thema ein und erfahren seine Wirkungen.

Du brauchst weder besonders fit zu sein, noch besonders gut Ski zu fahren. Erlebe **YOGA ON SNOW** auf der **Piste Paradiso**. Für dich alleine, in einer Gruppe oder mit professioneller Begleitung. **Der Weg ist das Ziel.**

BUCHUNG

Privat: jederzeit nach Vereinbarung

Führung durch ausgebildete Schneesportlehrer mit Ski, Snowboard oder Schneeschuhen



1

1. TADASANA = BERG **THEMA: ANKOMMEN**

Lege deine Stöcke weg. Stehe aufrecht und still, lass deine Arme seitlich am Körper hängen. Schliesse deine Augen. Entspanne deine Füße und nimm den Berg unter deinen Füßen wahr. Bleibe für mindestens eine Minute so stehen.



5. TRIKONASANA = DREIECK **THEMA: FORMEN**

Bilde mit deinen Füßen und deinen Ski eine stabile Basis. Verlängere beide Seiten deines Rumpfes und schaue Richtung Himmel.



2

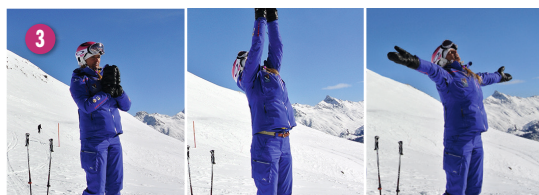
2. PRANA = LEBENSENERGIE **THEMA: ATMEN**

Lege deine Handflächen dicht an deine Ohren und schliesse die Augen. Verbinde dich mit deinem Atem. Atme nur durch die Nase. Nimm den Atem wahr, wie er einströmt – und wie er ausströmt.



6. VRKSASANA = DER BAUM **THEMA: AUSGLEICHEN**

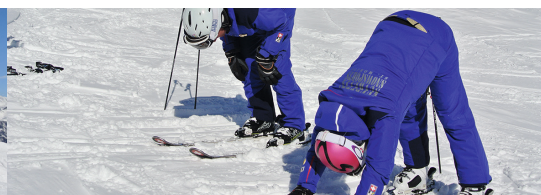
Versuche für einige Atemzüge nur auf einem Bein zu stehen. Beginne auf dem Tal-Bein, wechsle dann das Gewicht auf das Berg-Bein. Kannst du im Stehen die Augen schliessen?



3

3. SURYA NAMASKARA = DER SONNENGRUSS **THEMA: VERBINDEN**

Bringe Atem und Bewegung zusammen: Jede Einatmung richtet dich auf, jede Ausatmung lässt dich in die Erde zurücksinken. Fliesse durch die Bewegungen, im Rhythmus deines Atems. Spüre die Wärme in deinem Körper.



7. UTTANASANA = DIE VERLÄNGERUNG **THEMA: VERÄNDERN**

Beuge dich vornüber, verlängere die Rückseite deines Körpers. Lass deinen Kopf entspannt nach unten hängen. In dieser Position gewinnst du eine ganz andere, neue Sicht.



4

4. VIRABHADRASANA 2 = DER KRIEGER **THEMA: STÄRKEN**

Körperliche und mentale Stärke geben dir Standhaftigkeit und Mut. Stehe wie ein Krieger.



8. SAVASANA = EIN ENGEL IM SCHNEE **THEMA: LOSLASSEN**

Lege dich in den Schnee, schliesse deine Augen. Lass deine Gedanken fliegen. Spüre den Schnee unter dir. Übergib dein Gewicht, all deine Last dem Berg. Er trägt dich. Bleibe wach und aufmerksam.