

# Auffahrt: Klettern & Yoga Bieler Jura

**Do, 9. Mai – So, 12. Mai 2024**

**Franziska Fritschi, Kletterlehrerin SBV, [www.franziskafritschi.ch](http://www.franziskafritschi.ch)  
Ursi Zweifel Ortlieb, dipl. Yogalehrerin YCH, [www.ursisyoga.ch](http://www.ursisyoga.ch)**



## **Die perfekte Kombination.**

Möchtest du dich entspannen, Fortschritte am Fels erzielen und den Jura im Frühling erleben, dann melde dich am besten gleich an. Yoga hilft dir, das Klettern bewusster zu erleben und zu geniessen. Und der Bieler Jura hat einiges zu bieten: griffige Klettereien, Klettergärten mit herrlichem Ausblick zu den Alpen oder nahe den Rebbergen und dem Bielersee sowie Routen in allen Schwierigkeitsgraden. Da finden alle die passende Herausforderung: Gelegenheitskletterer, Top-Kletterer oder Hallencracks, die endlich mal draussen klettern wollen.

## **Für wen eignet sich der Kurs.**

Am meisten profitierst du, wenn du bereits Kletter- und/oder Yoga-Erfahrung mitbringst. Mindestanforderung: sicher sichern können. Der Kletterunterricht wird individuell auf dich ausgerichtet, damit du deine Technik verbessern kannst. Der Bieler Jura bietet gut abgesicherte Routen für alle Kletterniveaus. Wir wählen Felswände aus, die Routen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden bieten, damit wir - unabhängig vom Niveau - gemeinsam klettern können.

## **So läuft der Tag ab.**

Am Morgen steigern wir mit Yogaübungen die Körperwahrnehmung (basierend auf Viniyoga) und vertiefen die Atmung. Tagsüber klettern wir an griffigen Kletterwänden, geniessen den Fels und arbeiten an unseren Sicherungs- und Kletterfähigkeiten. Danach gönnen wir uns auf dem Nachhauseweg einen Apéro in der Bieler Altstadt, bevor wir im Hotel oder in einem Restaurant in der Nähe zu Abend essen. Mögliche Klettergebiete sind: Orvin, Vingelz, La Neuveville, Bonnes Fontaines, Le Paradis, Sonceboz, Grandval.

## **Unterkunft.**

Generell geniessen wir unseren Aufenthalt im Hotel Villa Lindenegg <https://lindenegg-biel.ch/>, umgeben von einem idyllischen Garten. Das Hotel liegt nahe der hübschen Altstadt von Biel mit den unzähligen Restaurants. Die Zimmer sind vorreserviert, müssen aber bei der Anmeldung ausgewählt (unterschiedliche Zimmer) und im Hotel bestätigt werden.

**Kosten.**

**CHF 790.–** Im Preis inbegriffen sind die Kursorganisation, 4 Tage Kletter-Coaching und Yoga-Unterricht. Zusätzliche Kosten: Übernachtung mit Frühstück im Hotel Villa Lindenegg, Abendessen, Zwischenverpflegung, An- und Heimreise (individuell) sowie die Kosten für die Anreise zu den Kletterwänden.

**Teilnehmerzahl.**

Mindestens 4 maximal 6 Personen.

**Anmeldeschluss: 5. April 2024**

Die mündliche oder schriftliche Anmeldung gilt als verbindlich. Mit deiner Einzahlung bis spätestens Mitte April 2024 ist dein Platz gesichert. Anschliessend erhältst du das detaillierte Programm.

**Fragen beantworten wir gerne:**

Franziska Fritschi, Tel. +41 79 379 85 49, [franziska.fritschi@gmx.ch](mailto:franziska.fritschi@gmx.ch), [www.franziskafritschi.ch](http://www.franziskafritschi.ch)

Ursi Zweifel Ortlieb, Tel. +41 79 466 05 11, [ursi@ursisyoga.ch](mailto:ursi@ursisyoga.ch), [www.ursisyoga.ch](http://www.ursisyoga.ch)