

# Mehrseillängen Refresher & Yoga

im Glarnerland

19. - 20. September 2026

Fränzi Fritschi Kletterlehrerin SBV, [www.franziskafritschi.ch](http://www.franziskafritschi.ch)

Ursi Zweifel Ortlieb, Dipl. Yogalehrerin YCH, [www.ursisyoga.ch](http://www.ursisyoga.ch)



Die Klettergebiete im Glarnerland eignen sich bestens, um deine Mehrseillängen-Fähigkeiten zu repetieren und zu erweitern. Während am ersten Tag der Fokus auf den Handgriffen liegt, sind wir am Sonntag auf einer Anwendungstour unterwegs um das Geübte zu festigen. Dank dem Yoga bleibt Zeit abzuschalten und sich ideal auf das Klettern vorzubereiten.

## Erlebnis:

Um Anzukommen starten wir mit einer Yoga-Lektion in Schwanden. Anschliessend geht es mit dem Auto und einem kurzen Zustieg nach Engi. Den Nachmittag widmen wir ganz dem Seilhandling im schönen Klettergarten Engi mit bis zu zwei Seillängen. Nach einem gemeinsamen Abendessen übernachteten wir entweder zu Hause oder in einem Hotel im Glarnerland. Am Sonntag gibts Morgen-Yoga, danach Autofahrt und Zustieg (1 Std.) zum Klettergebiet Brüggler. Im griffigen Kalk klettern wir eine Mehrseillänge und verfestigen unsere MSL-Fähigkeiten.

## Für wen eignet sich der Kurs:

Am meisten profitierst du, wenn du bereits Mehrseillängen- und Yoga-Erfahrung mitbringst. Der Yoga basiert auf «Viniyoga». Mindestanforderung: du hast schon mal einen MSL-Kurs besucht oder warst schon auf einer MSL unterwegs. Kletterniveau draussen: 4c. Zustieg: Kondition für eine Stunde Zustieg.

## Kosten: CHF 450.00

Im Preis inbegriffen sind die Kursorganisation, Kletter-Coaching und Yoga-Unterricht.

Zusätzliche Kosten: Abendessen, evt. Übernachtung im Hotel, Zwischenverpflegung, An- und Heimreise.

## 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)