

Winterausklang im Goms So 12.-So 19. März 2023

Mit Langlauf, Stretch & Relax, Wellness und Jivamukti-Yoga (neu, neu, neu!)



Die Winterausklang-Woche im Goms geht in die dritte Runde! **Isa Aepli** & Freunde freuen sich, euch im März 2023 auf die Loipen zu locken, um die Gommer-Gegend zu erkunden und uns im Hotel Glocke mit Wellness, Massagen und gutem Essen verwöhnen zu lassen. Die täglichen Langlaufausflüge werden ergänzt durch Slow Flow-Yoga oder Stretch & Relax/Faszienmassage am Nachmittag. Es gibt auch Gelegenheit, das DIY für den Umgang mit Verspannungen, 'rostenden' Gelenken und chronischen Schmerzen kennenzulernen.

Kleiner Trommelwirbel: Mit dabei ist diesmal auch **'Yoga Kristina'**, die uns in der zweiten Wochenhälfte mit anspruchsvollerem Jivamukti-Yoga aus der Reserve locken wird. Für den *optionalen Langlaufunterricht* und den Tanzabend arbeiten wir mit der **Langlaufschule von Mathias Hischier** in Oberwald zusammen.

Preise 2023 in CHF (3 Nächte Mindestbuchung)

	1-3 Nächte Pro Nacht	4- 6 Nächte pro Nacht	7 Nächte pro Nacht
Einzelzimmer /Halbpension Preis für 1 Person	309.00	299.00	289.00
Doppelzimmer Gloggä/Halbpension Preis für 2 Personen	489.00	479.00	469.00
Doppelzimmer Goggwäärgji /Halbpension Preis für 2 Personen	549.00	539.00	529.00
Panoramazimmer Goggwäärgji / Halbpension Preis für 2 Personen	579.00	569.00	559.00

Inklusive

- Übernachtung im Einzel oder Doppelzimmer, Alt- oder Neubau (nur wenige Einzelzimmer)
- Halbpension (Auswahl zwischen zwei 4-Gang-Menüs, eines davon vegetarisch)
- Täglich Slow Flow-Yoga und/oder Stretch & Relax, DIY gegen Verspannungen
- Do, Fr & Sa Jivamukti Yoga, voraussichtlich von 7:30 - 8:30 Uhr
- Tägliche Langlauf-Ausflüge, selbstorganisiert in Stärkegruppen
- Wellness 14-20 Uhr (verschiedene Saunen, Textilfrei)
- Apéro am Samstag, 18. März 17:30 Uhr

Exklusive

- Langlaufunterricht / Massagen (direkt an der Rezeption buchen) / Loipenpass Goms (Mit Langlaufpass.ch App bezahlen) / Getränke / Mietmaterial / Tanzabend mit Mathias Hischier (optional, 29.- CHF) / Kurtaxe 3 CHF/Nacht/Person

Kontakt: isa@handsom.ch

Buchung: Hotel Glocke, Reckingen, 027 974 25 50, info@glocke.ch



Wochenprogramm 2023 (Änderungen vorbehalten)



Mo, 13.3.:

- Langlaufen in Stärkegruppen (gemütlich oder sportlich)
- 16.30-17.30 Uhr - Stretch & Relax

Di, 14.3.:

- Langlaufen in Stärkegruppen
- 15:15-16:15 Uhr – DIY mit Massagebällen und Dehnungen gegen Verspannungen/chronische Schmerzen
- 16.30-17.30 Uhr - Slow Flow Yoga
- 20 Uhr: *Freiwilliger Tanzabend im Gruppenraum mit Mathias Hischier (29 CHF/Person)*

Mi, 15.3.:

- Langlaufen in Stärkegruppen
- 16.30-17.30 Uhr - Stretch & Relax
- 17:30-18 Uhr - Individuelle Beratung/DIY bei Verspannungen, Entzündungen, chronischen Schmerzen, Sportverletzungen

Do, 16.3.:

- 7:30-8:30 Uhr - Jivamukti Yoga (Anfangszeit kann sich noch ändern)
- Langlaufen in Stärkegruppen
- 16.30-17.30 Uhr - Stretch & Relax/Faszienmassage

Fr, 17.3.:

- 7:30-8:30 Uhr - Jivamukti Yoga
- Langlaufen in Stärkegruppen
- 10 Uhr: *Optionaler Langlaufunterricht Klassisch (Anfänger) oder Skating (Fortgeschritten) in Oberwald (nicht inklusive, ca. 60.- CHF/Person in 4-er Gruppe). Anmeldung bei isa.aepli@gmail.com*
- 16.30-17.30 Uhr - Slow Flow Yoga

Sa, 18.3.:

- 7:30-8:30 Uhr - Jivamukti Yoga
- Langlaufen in Stärkegruppen
- 16 - 17 Uhr - Stretch & Relax/Faszienmassage
- 17:30 Uhr Offerierter Apéro (Walliser (Apérol) Spritz oder alkoholfreie Variante)

So, 19.3.:

- Langlaufen in Stärkegruppen (eher vor dem Frühstück)
- Individuelle Abreise

(Start der Langlaufausflüge abhängig von Temperatur- und Wetter, Fitness & Lust und Laune.)

Gut zu wissen

Essenszeiten wählen

Die Küche des Hotel Glocke führt aus Platzgründen am Morgen und Abend jeweils zwei Services. Die Essenszeiten dürfen (und müssen) beim Einchecken gewählt werden. Frühstück entweder ab 7.15 oder ab 9.15 Uhr, Abendessen entweder 18:15 oder 20:15 Uhr. (Das Hotel fragt euch bei der Anreise, wann ihr essen möchtet.)

Für 90 Min. Langlaufunterricht anmelden

Am **Freitag 17.3. um 10 Uhr** ist Langlauf-Unterricht für Skater (Mittlere/Fortgeschrittene) /Klassische (Anfänger/Mittlere) reserviert. Mathias und Roland werden uns ihre Tricks zeigen, damit ihr eure Technik verbessern könnt. Anmeldung bitte bei isa.aepli@gmail.com Der Preis bei einer Gruppengrösse von 4 Personen liegt bei ca. 55 CHF/Person und wird direkt der Langlaufschule Hischier bezahlt. Wer während des Aufenthalts zusätzliche Lektionen oder Privatunterricht buchen möchte, soll sich bitte rechtzeitig mit Mathias Hischier in Verbindung setzen. info@mathias-hischier.ch

Das Tanzbein schwingen?

Mathias Hischier sorgt auch dafür, dass Menschen, die das Tanzbein schwingen möchten, am Dienstagabend dazu Gelegenheit bekommen (Salsa, Lindy Hop, Freestyle, Jerusalema, Sirtaki etc.). (Im Gruppenraum des Hotels um 20 Uhr)

Langlaufunterricht & Tanzabend sind absolut freiwillig. Anmeldung für Langlaufunterricht bitte frühzeitig an isa.aepli@gmail.com

Massagen

Verschiedene Massagen können bei der Rezeption des Hotel Glocke reserviert werden. Es lohnt sich, diese Reservationen rechtzeitig Anfang der Woche zu machen. Klassische Massage wird teilweise von der Krankenkasse zurückerstattet.

Buchung

Hotel Glocke
Engelmattstrasse 16
3998 Reckingen
+41 27 974 25 50
info@glocke.ch
www.glocke.ch

Isa Aepli (49) lässt sich seit fast 50 Jahren vom Leben ausbilden. Abgesehen davon hat sie Ausbildungen als Coach, Yogalehrerin, Schmerztherapeutin (Liebscher & Bracht), Thai Yoga Massage und 'The Roll Model Methode'. Sie weiss, dass es sich lohnt, den eigenen Erkenntnissen zu vertrauen und körperliche und mentale Herausforderungen mit einer grossen Portion Intuition und Vertrauen anzugehen. Mehr über Isa www.handsom.ch

Kristina Wehrli (46) ist ausgebildete Yogalehrerin mit eigenem Studio in Zürich, passionierte Kräuterfrau und Hobby-Archäologin. Sie liebt es, für ihre Yogaklassen nach speziellen Musikstücken zu suchen, Kräuter oder Pilze zu sammeln oder nach Tonvasen zu graben. Kristina kennt die verschiedenen Facetten des Lebens und weiss nicht nur, wie man die besten Salben und Apéros macht, sondern auch, dass Kraft und Saft nicht vom Graben in der Vergangenheit kommen. Mehr über Kristina www.yogakristina.ch