



YOGA *mit*
NINA

TRAIL & YOGA Camp 17. - 19. September 2021



Freitag, 17. September

- 18.00 Begrüßung (in Laufbekleidung)
 - o Welcome Drink und Erklärung Ablauf
 - o Vorstellung Basecamp
 - o Fragen und Erwartungen
- 19.00 gemütliches Einlaufen am Panoramatrail mit Stadtbesichtigung
- 20.00 gemeinsames Abendessen vom reichhaltigen und gesunden Buffet mit regionalen Produkte und gemütliches Kennenlernen an der Hotel-Bar

Samstag, 18. September

- 07.00 gemeinsamer Tagesbeginn mit **Yoga „Root to Rise“** (Energie und Zentriertheit)
- 08.30 gesundes Frühstück mit regionalen Produkten
- 09.30 Kontrolle und Verleih von Ausrüstung
- 10.30 Salomon-Produkt-Präsentation für Trailschuhe, Bekleidung und Ausrüstung
- 11.00 **Gaisbergtrail** in vier verschiedenen Leistungsgruppen mit spezifischem Trail-Know-How für Uphill, Downhill, Einsatz von Stöcken uvm.
- 13.00 gemeinsame Labestation auf der Gaisbergspitze
- 16.00 aktive Regeneration und „functional stretch“ mit **„Yoga für Trailrunner“**
- 17.30 gemeinsames Abendessen vom reichhaltigen und gesunden Buffet mit regionalen Produkten
- 19.00 gemütliches Zusammensitzen mit Gesprächen über Trailrunning sowie Impulse durch gemeinsamen Erfahrungsaustausch

Sonntag, 19. September

- 07.00 gemeinsamer Tagesbeginn mit **Yoga „Ground & Connect“** (Festigung und Achtsamkeit)
- 08.30 gesundes Frühstück mit regionalen Produkten
- 09.30 Kontrolle und Verleih von Ausrüstung
- 10.00 Erfahrungsaustausch zu den Themenbereichen “most common mistakes” und “simplify your training”
- 11.00 gemeinsamer **Abschlusslauf** über die Salzburger Stadtberge mit Gruppenfoto auf der Festung Hohensalzburg
- 12.30 aktive Regeneration mit **„Acro Yoga Workshop“**
- 13.30 gemeinsames Mittagessen vom reichhaltigen und gesunden Buffet mit regionalen Produkten
- 14.30 Verabschiedung und Heimreise

Basecamp:

- Testprodukte von Salomon
- Versorgung mit Melasan Riegel, Gel und Getränken
- Versorgung mit Getränken, Obst und regionalen Produkten vom Hotel
- Beigaben unserer Sponsoren und Partner
- Öffnungszeiten:
 - o Freitag 18 bis 19 Uhr
 - o Samstag 10 bis 11 Uhr
 - o Sonntag 9 bis 10 Uhr

Hotel-Preise pro Zimmer:

- Übernachtung von 17. bis 19. September 2021 im *Doppelzimmer*:
269,00 Euro
- Übernachtung von 17. bis 19. September 2021 im *Einzelzimmer*:
229,00 Euro

Coaching-Preise pro Person:

- *Trail & Yoga Weekend* von 17. bis 19. September 2021 im Doppelzimmer:
245,00 Euro
- *City & Yoga Weekend* von 17. bis 19. September 2021 im Doppelzimmer:
85,00 Euro
- *Trail & Yoga Day* am 18. oder 19. September 2021 (Yoga- und Trail-Einheiten mit allen Mahlzeiten des Tages):
124,00 Euro

