

ANREISE & TIPPS

Anreisetipp mit Bahn und Bus

Aus der Schweiz: Bei der SBB gibt es oft Sparpreise.

Aus Deutschland: Bei der Deutschen Bahn gelöste Fahrausweise mit dem Zielpunkt St. Moritz berechtigen am Reisetag ohne zusätzliche Formalitäten zu einer Anschlussfahrt mit dem Bus vom Bahnhof St. Moritz nach Maloja. Onlinetickets für diese Anschlussfahrt sind nur gültig, wenn sie vorher ausgedruckt wurden und mit einem Zangenabdruck versehen sind.

Von Maloja nach Salecina

Zu Fuss ist Salecina in 20 Minuten erreichbar (Wegbeschreibung siehe Homepage). Es ist möglich, das Gepäck in Maloja-Posta im Salecina-Gepäckdepot einzuschliessen (Nummerncode in Salecina erfragbar).

Wir machen einmal am Tag einen Gepäcktransport. Bitte gebt uns bei Bedarf vorher Bescheid. Weitere Fahrdienste machen wir nach Absprache.

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden. Es ist abzuklären, ob eure Versicherung Unfälle in der Schweiz abdeckt. Die Leiterin bietet den Teilnehmenden grösstmögliche Sicherheit, kann aber trotzdem ein Restrisiko nie vollständig ausschliessen. Mit ihrer Buchung anerkennen die Teilnehmer*innen ausdrücklich diesen Sachverhalt und verzichten auf jegliche Ansprüche auf Schadenersatz oder anderweitiger Haftung gegenüber der Stiftung Salecina.

Der Mitgliedsbeitrag der Schweizer Rettungsflugwacht kann online einbezahlt werden, siehe www.rega.ch.

SALECINA

Salecina liegt in den Schweizer Alpen auf 1800 Metern Höhe am Übergang zwischen Oberengadin und Bergell, rund 25 Fussminuten von Maloja entfernt am Wanderweg Richtung Cavloc-See.

Salecina ist ein selbstverwaltetes Ferien- und Begegnungszentrum mit unkomplizierter und offener Atmosphäre. Die Gäste kochen, putzen und organisieren den Alltag selbst. Die Menü-Planung wird jeweils am Sonntagabend für die kommende Woche gemacht. Das Salecina-Team macht den Einkauf und sorgt dafür, dass hinter den Kulissen alles rund läuft. Das Haus verfügt über gemischte Zwei-, Vier- und Zwölfbettzimmer, mehrere Aufenthaltsräume, eine Bibliothek sowie einen Kurs- und Bewegungsraum. Informationen zum vollständigen Seminar- und Kursprogramm sind zu finden unter www.salecina.ch

Öffentlicher Verkehr inklusive!

Ab zwei Übernachtungen in Salecina ist der öffentliche Verkehr im Bergell und Oberengadin inbegriffen.

Salecina Ferien- und Bildungszentrum
Salecina centro di formazione e di vacanze

Orden Dent, CH-7516 Maloja
tel. +41 81 824 32 39 / fax +41 81 824 35 75
info@salecina.ch / www.salecina.ch

Langlaufwoche

Von einem Ski auf den andern
Ski gleiten - in der licht-
durchfluteten Bergwelt des
Oberengadins

8. bis 15. Februar 2025

22. Februar bis 1. März 2025

mit Therese Bühlmann



Salecina ■ Ferien- und Bildungszentrum
Salecina ■ Centro di formazione e di vacanze



PROGRAMM

Programm

Eine Woche lang den gesunden und ganzheitlichen Bewegungsablauf des Skilanglaufs erleben. Gleich hinter Salecina in die Loipe steigen, über die weiten Ebenen der Oberengadiner Seen gleiten, in idyllische Seitentäler hochsteigen und runterfahren, in die Stille lauschen am Bergsee.

Die ausdehnende und rhythmische Bewegung des Skilanglaufs bezieht den ganzen Körper mit ein. Gewohnheitsmäßige Bewegungsmuster können bewusst wahrgenommen und unter Anleitung verändert werden. Körperübungen verhelfen zu einem sicheren Stand und fördern das innere und äußere Gleichgewicht.

Das offene und helle Hochtal Engadin ist ein Langlaufparadies mit einzigartigen und vielseitigen Möglichkeiten. Die Loipen erstrecken sich über eine Länge von mehr als 100 km.

Inhalte der Woche

Morgentliche Körperübungen im Raum als Vorbereitung. Klassische Technischulung und Beweglichkeitsübungen auf den Skiern. Laufen auf dem Oberengadiner Loipennetz, auf den zugefrorenen, schneebedeckten Seen und in verschiedenen Seitentälern. Wandern ohne Skier auf Winterwanderwegen.

Tägliche Laufzeit auf den Skiern sind 3 – 5 Stunden.

Voraussetzung zur Teilnahme ist eine Grundsicherheit, auf den Skiern zu stehen und mehrere Kilometer am Stück in verschiedenem Gelände laufen zu können.

Leistungsambitionen sind nicht nötig, wohl aber Genussfreude an Natur und Bewegung.

KOSTEN & ANMELDUNG

Kosten

Die Langlaufwoche kostet zwischen CHF 880.- und CHF 775.- nach Selbsteinschätzung. Nichtverdienende können einen reduzierten Seminarpreis von CHF 670.- bezahlen. Bei Bedarf kann zusätzlich eine Preisreduktion von CHF 100.- schriftlich beantragt werden.

Inbegriffen sind: Kurskosten, Übernachtungen mit Halbpension, Kurtaxe sowie Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln während der Woche. Nicht inbegriffen ist die Loipenwochenkarte (CHF 30.-).

In Salecina gibt es einen kleinen Selbstbedienungseinkaufsladen mit der Möglichkeit sich ein Picknick einzukaufen.

Bei den Kurskosten handelt es sich um eine Wochenpauschale, die auch bei früherer Abreise anfällt.

Anmeldung

Über unsere Homepage, via E-Mail oder telefonisch. Nach erfolgter Anmeldung verschicken wir eine Buchungsbestätigung mit den Angaben zur Überweisung der Anzahlung. Eine Rückerstattung der Vorauszahlung, abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von CHF 30, ist nur bei Absage bis sechs Wochen vor Kursbeginn möglich. Wir empfehlen, eine Reiserücktrittsversicherung abzuschliessen.

DER KURS

Mitnehmen

Komplette Ausrüstung mit Skiern, Stöcken, Schuhen. Diese kann auch im Sportgeschäft „Giacometti“ in Maloja gemietet werden (wichtig: Samstag, die Skier bis 17.00 h abholen). Tel. +41(0)81 834 10 30; giacomettisport@bluewin.ch. www.giacometti-sport-maloja.ch

Für draussen

Warme und bequeme Kleidung, eine leichte Jacke (Daunenjacke ist zum Langlaufen zu warm), zwei Paar Handschuhe, Mütze, Schal, Sonnenbrille, Sonnenschutz (Creme mit hohem Schutzfaktor), Thermosflasche, kleiner Rucksack, isolierte Sitzunterlage, Wanderschuhe oder Stiefel.

Fürs Haus

Hausschuhe mit fester Sohle, Handtuch, bequeme Kleidung.

Anfang und Ende

Der Kurs beginnt am Samstag mit dem Abendessen um 19 Uhr und endet am darauffolgenden Samstag nach dem Frühstück.

Kursleitung

Therese Bühlmann, D-Kassel

E-Mail: therese.buehlmann@gmx.de

Genusslangläuferin, Naturliebhaberin. Wander- und Skilanglauflehrerin, Pädagogin, Masseurin.

(Kontakt nur für Auskunft zum Kursinhalt. Die Anmeldung läuft über Salecina).

SALECINA

Das Haus mit den meisten Sternen zwischen Bergell und Engadin

www.salecina.ch