

ALPIN – LANGLAUF

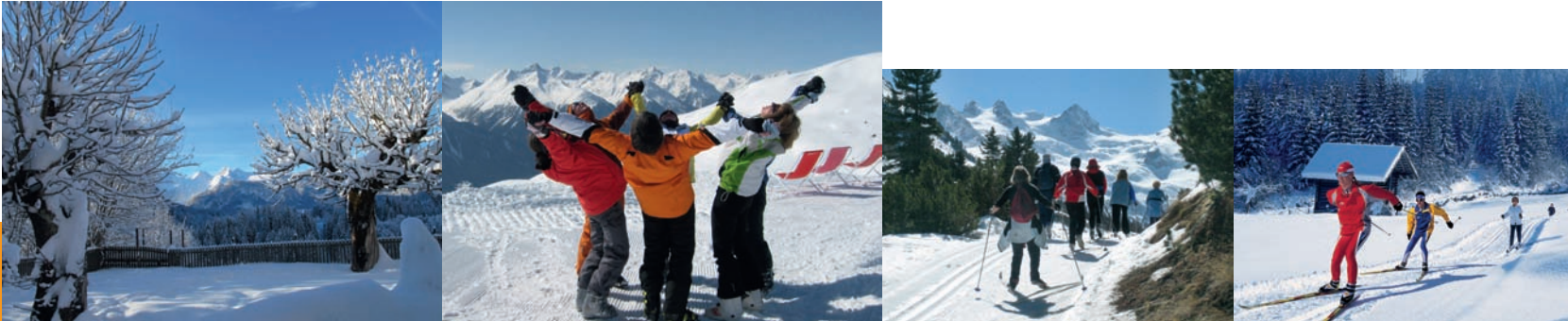
MELLECK



WIR STELLEN DAS  
SKIFAHREN VOM KOPF  
AUF DIE FÜSSE!



Raus aus dem Kopf –  
rein in den Körper & ins Gefühl



## DER ALLEGRA SKIKURS – ALPIN UND LANGLAUF

Der alpin Skikurs findet an fünf Tagen in der Woche – jeweils am Vormittag bis zur Mittagspause statt – der Langlaufkurs geht bis zum frühen Nachmittag.

❄️ “Nachdem ich zwischendurch bei anderen Reiseveranstaltern mitgefahren bin, komme ich doch immer wieder zu Allegra. Weil es einfach das Beste ist.”

Teilnehmerstimme



## UNSERE THEMEN IM SKIKURS

### Raus aus dem Kopf – rein in den Körper!

#### Entdecken, spüren, wahrnehmen

Zu Beginn der Reise in Dein Körperland schauen wir: Was bringst Du mit, was ist bereits vorhanden, wie funktioniert bei Dir Skilaufen? Das nehmen wir an und von da aus geht's weiter.

#### Entdecken, spüren, entspannen

Im nächsten Abschnitt forschen wir gemeinsam nach übermäßigen Anspannungen im Körper, die Deiner skiläuferischen Entwicklung im Weg stehen oder hinderlich sind. Durch die Verbindung von Atem und Bewegung und mithilfe von Bildern gelangst Du zu einer entspannten, natürlichen Haltung und Fahrweise.

#### Entdecken, spüren, sein lassen

Die meisten Skiläufer auf den Pisten und in der Loipe machen zu viele überflüssige Bewegungen. Das wirkt sich nicht nur ungünstig auf den Fahrstil aus, der dadurch unruhig und unsicher wirkt, sondern auch auf das äußere Erscheinungsbild. Wir erforschen also, auf welche Bewegungen kannst Du leicht verzichten und damit sogar noch besser fahren?

❄️ “Besonders ist: Das ganze Konzept – die Vielfalt, die ökologische Ausrichtung, die professionelle Betreuung, das individuelle Eingehen auf den Einzelnen und die Gruppe.” Teilnehmerstimme

### Entdecken, spüren, bewegen

Im nächsten Abschnitt erkunden wir, welche Bewegungen beim Skilaufen wirklich wichtig und essentiell sind. Welcher Teil des Körpers muss was tun und sich wie bewegen? Eine spannende Entdeckungsreise mit überraschenden Ergebnissen und erfüllenden Erlebnissen wartet auf Dich.

### Entdecken, spüren, erleben

Jetzt erleben wir, was Freude macht, wie der Körper sich anfühlt im Flow der Bewegung. Wie Leichtigkeit, Kraft und Ausrichtung sich abwechseln bei diesem neuen – anderen Skifahren. Wie Du selbst Deine Energie lenkst und Deinen eigenen Fahrstil zur Entfaltung bringst.

Das sind die Themen, die in der Situation passgenau aufeinander aufgebaut im Laufe der Woche entdeckt und mit Genuss und Freude erfahren werden. Für jeden auf seinem Niveau, für jeden zur inneren Bereicherung. Und wir wenden diese Herangehensweise sowohl beim Alpin-Skifahren als auch beim Langlaufen in der Loipe an.

Sind die Tage vorbei, haben wir das Skifahren vom Kopf auf die Füße gestellt – dahin, wo es hingehört. Wir haben die Intelligenz und das Potential Deines Körpers mit einbezogen, damit Du am Ende des Allegra Skikurses am Anfang eines völlig anderen, neuen Skilaufens stehst. Freue Dich auf diese unglaubliche Erfahrung!