

## Erlebniswoche Les Calanques bei Marseille Yoga & Climb

mit Andrea und der Heidelberger Kletterschule vertical moves  
von Samstag, 4. Mai bis Samstag 11. Mai 2024

Bereit für Dein persönliches Abenteuer - auf der Yoga Matte, am Kletterfels und bei Trekking Touren in den magischen Buchten der Calanques?

Für diese Erlebnisreise brauchst du gar nicht so sehr in die Ferne zu schweifen. Das Klettern in den Calanques in Südfrankreich ist ein atemberaubendes Erlebnis sowohl landschaftlich als auch die Vielfalt der Kletterrouten betreffend. Das Klettergebiet befindet sich in einem Naturschutzreservat, das sich von Marseille entlang über 20 km an der Côte d'Azur bis nach Cassis erstreckt. Klettergärten direkt am Meer mit türkisfarbenen Buchten. Sonne, schneeweißer Fels, Möwen kreisen über Dir, Pinienduft und wilde Kräuter umgeben dich. Unsere Guides führen Dich in beeindruckenden Trekking Touren durch die wilde Landschaft der Calanques und begleiten Dich zu ausgesuchten Kletterspots mit hohem Spaß- und Erlebnisfaktor. Ein Kaffee oder Panaché in einem der malerischen Fischerdörfchen auf dem Rückweg vom Fels gehören selbstverständlich dazu.

Die Yoga Praxis findet entweder direkt am Fels statt oder für intensivere Einheiten auf der Yoga Matte bei unserer Unterkunft. Neben Beweglichkeit, Körperbewusstsein und Atemkontrolle gibt es beim Yoga noch viele weitere, positive Auswirkungen auf das Klettern und steigert zusätzlich die Wahrnehmung auf Dich selbst und Deine Umwelt.

Eine runde Sache, diese Erlebniswoche in der traumhaften Landschaft der Calanques!



Für die Klettertouren stehen uns verschiedene und abwechslungsreiche Klettergärten zur Auswahl, die wir je nach Wind- und Wetterlage entsprechend auswählen und anfahren können. Am ersten Tag werden wir uns einklettern und kennen lernen. Hierbei wird der Kursleiter ein Sicherheits-Update vornehmen, damit alle Handgriffe sitzen. Damit ist eine gute Basis geschaffen, wo jeder mit Sicherheit in den folgenden Tagen seine ganz persönlichen Klettererfolge genießen kann. Die weiteren Tage bieten einen Mix aus Kletteraktivitäten, in Kombination mit Yoga und einem Trekking Tag mit dem Besuch einer der höchsten Aussichtspunkte in den Calanques. Die Kletterspots halten neben anspruchsvollen auch genügend leichte Routen bereit, um Kletteranfängern den Einstieg am Fels zu ermöglichen und geübte Kletterer herauszufordern. Alle kommen auf ihre Kosten und zu ihrem Genuss. Abends werden wir uns in der Unterkunft selbst versorgen. Wahlweise auch mal Pizza bestellen, wenn der Tag mal etwas länger war. Ein Picknick auf einer der höchsten Klippen Europas mit Weitblick auf's Meer bei Sonnenuntergang gehört zu den „Must do's“. Die Woche endet am letzten Abend in einem Fischrestaurant im Hafen von Cassis, wo wir auf eine erfolgreiche Woche anstoßen können.

## **Kosten**

749,00 € pro Person

inklusive 7 Übernachtungen in Doppelzimmern

tägliche Yoga Praxis in kleiner Gruppe, Asanas & Pranayama (Atemübungen) & Meditation

tägliches Klettern oder Trekking

Shuttle-Service zum Fels hin und zurück

## **Kletter Inhalte**

- Klettern und Sichern (Toprope und Vorstieg)
- Sicherungs-Update
- Grundlegende Klettertechniken
- Ökonomisches klettern
- Vorstiegstraining Technik & Taktik
- Verbesserung der persönlichen Fähigkeiten
- Abseilen und Knotenkunde
- Gefahren und Risiken am Fels
- Orientierung im Gelände

Anreise: Samstag, 4. Mai, Abreise: Samstag 11. Mai  
bei Fragen & Infos: [andrea@yogaflow-freiburg.de](mailto:andrea@yogaflow-freiburg.de)

