

*Kitzsteinhorn*



3-S KitzsteinhornLiner

# Rozjeżdżenie z *KAZIKIEM*

**04 - 11 *grudzień* 2021**



10-EUB Familienbahn Maiskogel

*Kaprun*

*Maiskogel*





Kaprun, to obecnie bardzo ciekawy ośrodek  
 Połączenie Maiskogel z Kitzsteinhorn Gletscher  
 otworzyło nową przestrzeń do jazdy na nartach



**Maiskogel - to tereny po prawej stronie obrazka. Idealne do pracy nad techniką.  
Po lunchu przeskakujemy na lodowiec i tam dojeżdżamy się na maksa.**





# KITZSTEINHORN GLETSCHER

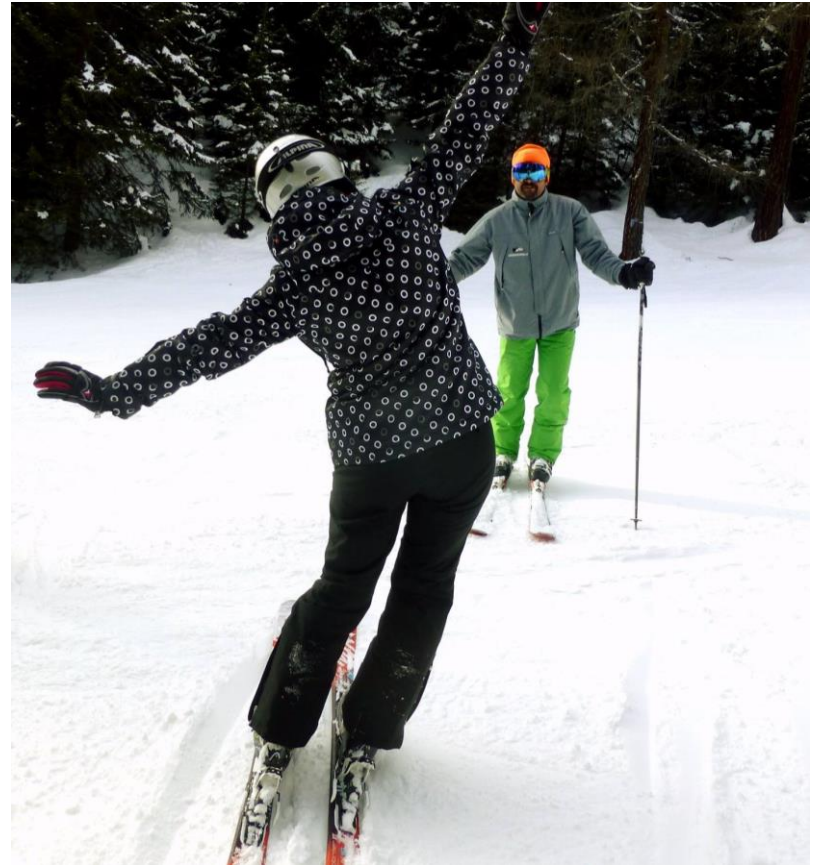






Rozjeżdżanie z *Kazikiem*,  
zwykle dobrze się kończy  
i dobrze też zaczyna.  
Zawsze jest co wspominać





Ja to ten, co rozjeżdża. Z lubością rozbieram Was na czynniki proste, żebyście później sami się zbierali

---

Ostatni rok zaowocował u mnie nowym spojrzeniem na narciarstwo

**INNER.SKI** – *Narciarska Joga*

# INNER.SKI – *Narciarska Joga*

---

„JA”

„I”

„NARTY”





# INNER.SKI – Narciarska Joga – to praca w trzech kierunkach

## „JA”

Praca nad czuciem ciała  
w czasie i przestrzeni.

## „I”

Wszystko to, co dzieje się  
między nami a nartami

## „NARTY”

Wykorzystanie czucia ciała i emocji  
w luźnej jeździe na nartach

***Dobra technika jest wtedy, kiedy nie ma napięcia między:***


nami a ciałem

nami a emocjami

nami a nartami





- 
- Rano, zaczynamy od powitania słońca, ćwiczeń oddechowych i medytacji
  - Po śniadaniu, dwie godziny warsztatów narciarskich
  - Po lunchu, dwie godziny rozjeżdżenia
  - Przed kolacją *bodycarving*, czyli ćwiczenie czucia ciała
  - Po kolacji analizy, dyskusje i narciarskie tańce

**Plan jest prosty**





## Do Pensjonatu **IMBACHHORN**

Zapraszają Ela i Sławek

Wspaniali gospodarze  
Wyśmienita kuchnia

[www.imbachhorn](http://www.imbachhorn)

[info@imbachhorn.eu](mailto:info@imbachhorn.eu)





CENA **420** Euro zawiera

7 x zakwaterowanie  
7 x wyżywienie HB  
ubezpieczenie KL, NNW, OC,

CENA **272** Euro zawiera

6 dni SKIPASS

*Kaprun, Maiskogel, Zell am See,  
Saalbach, Hinterglem*

CENA **1 000** Zł zawiera

6 x 4 h warsztat narciarski  
6 x ćwiczenia poranne i bodycarving  
3 x nagrywanie i analiza





Więcej info o wyjeździe  
*Kazik Rajkowski*

**ZAPRASZAMY**

Więcej info o warsztatach  
*Marek Ogorzałek*

Tel **601 213 781** [kazikrajkowski@gmail.com](mailto:kazikrajkowski@gmail.com) Tel **608 554 058** [marek@szkolacarvingu.pl](mailto:marek@szkolacarvingu.pl)