



EASE ON SKIS 2019

February 2 - 9, 2019

ALEXANDER TECHNIQUE & SKI WORKSHOP
SCHLADMING, AUSTRIA

led by Erik Bendix, Christoph Bacher & Jana Boronova

WORKSHOP



Ease On Skis is a dramatically new and effective ski teaching method.

It trains you to find dynamic stability, effortless and grace on your way down ski slopes.

Skiers at all levels of skill can benefit. Each workshop day begins with ski classes and lessons and it ends with private Alexander Technique lessons.

EOS workshops are still rare; this is the only one offered this year.

LOCATION: Schladming, Austria

In central Austria with direct rail links to Salzburg and Vienna, Schladming (schladming-dachstein.at) hosts an annual Alpine Ski World Cup race known as the 'Night Race'. It has 4 linked ski mountains with 230 kilometers of ski slopes at altitudes of up to 2700 meters (8,858 feet), with expansive views of the Dachstein peaks.

Nestled against a dramatic gorge, the town dates back to 1180 and has many excellent restaurants.

COST

The 6-day workshop costs 1590€/person. The price drops to only 1390€/person for early registration before November 30, 2018.

These prices include housing at the Gästehaus Talbach plus a generous daily breakfast (talbach.at). Other meals, ski rentals and lift tickets are not included.

STAFF

Erik Bendix, MAmSAT, developed Ease On Skis over the last 20 years as he applied Alexander Technique to his skiing (easeonskis.movingmoment.com). Erik's new book and film on his method are forthcoming.

Jana Boronova (fundamentalalexandermoves.com) is a certified snowboard instructor, a certified Alexander Technique teacher and has assisted Erik for two years.

Christoph Bacher (christoph-bacher.com) is a certified Austrian ski instructor, an Alexander Technique teacher and a natural fitness instructor based in Berlin, Germany. He grew up in Schladming.

REQUIREMENTS

Participants need health insurance valid in Austria.

The workshop is limited to a maximum of 16 participants.

REGISTRATION

Register online at www.easeonskis.com before November 30, 2018 for the best price.





EASE ON SKIS 2019

2. - 9. Februar, 2019

ALEXANDER TECHNIK & SKI WORKSHOP
SCHLADMING, ÖSTERREICH

unter der Leitung von Erik Bendix, Christoph Bacher
& Jana Boronova

WORKSHOP



Ease on Skis ist eine grundlegend neue Methode das Skifahren auf eine leichte Weise zu erlernen. Du lernst, wie du mit Leichtigkeit und Stabilität sowie weniger Anstrengung elegant die Pisten hinuntergleitest. Skifahrer aller Levels werden enorm profitieren von dieser neuen Technik. Jeder Tag beginnt mit Skiunterricht in der Gruppe sowie in Einzelstunden und endet mit Unterricht in der Alexandert Technik. EOS Workshops sind selten und dieser ist einmalig in 2019.

SCHLADMING, ÖSTERREICH

Schladming (schladming-dachstein.at) liegt im Herzen von Österreich und ist von Salzburg oder Wien ganz leicht per Bahn oder Auto zu erreichen. Jährlich findet hier auch das legendäre Night Race des alpinen Skizirkus statt. Die Skiregion Schladming-Dachstein bietet Dir insgesamt 230 km bestens präparierte Pisten, 85 Seil- und Sesselbahnen und ein vielseitiges Angebot für Deinen Skiurlaub sowie ein wundervolles Panorama auf das Dachsteinmassiv..

KOSTEN

Der 6-tägige Workshop kostet inklusive Übernachtung im Gästehaus Talbach €1590 und für Frühbucher bis zum 30.11.2018 nur €1390.
Der Preis beinhaltet ebenso ein reichhaltiges Frühstücksbuffet mit heimischen Produkten (talbach.at). Die Liftkarte und die Leihgebühr für die Skier sind im Preis nicht enthalten.

DAS TEAM

Erik Bendix, MÄmSAT, entwickelte Ease On Skis während der letzten 20 Jahre (easeonskis.movingmoment.com). Sein neues Buch sowie ein Film darüber stehen gerade vor der Veröffentlichung.
Jana Boronova (fundamentalalexandermoves.com) ist zertifizierte Snowboard Lehrerin und Alexander Technik Lehrerin und assistiert Erik bereits seit mehreren Jahren.
Christoph Bacher (christoph-bacher.com) ist österreichischer Skilehrer und Alexander Technik Lehrer sowie Fitness Trainer und lebt in Berlin. Er ist in Schladming aufgewachsen.

ANFORDERUNGEN

Die Teilnehmer brauchen eine Krankenversicherung die in Österreich gültig ist.
Der Workshop ist auf 16 Teilnehmer limitiert.

ANMELDUNG

Melde dich online unter www.easeonskis.com an und sichere dir einen günstigeren Preis bis zum 30. November 2018

