

# UNSER SPORTPROGRAMM IM WINTER

Alle unsere Aktivitäten sind sehr begehrt und haben eine begrenzte Teilnehmerzahl, weshalb wir Ihnen eine vorzeitige Anmeldung empfehlen. Änderungen vorbehalten.

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
07.30 – 08.30			Morning Yoga Flow	Yoga Routine		Morning Yoga Flow	Balance Yoga Flow
09.00 – 10.00					Walking Meditation		
16.00 – 17.00		Walking Meditation					
17.00 – 18.00			Slow Flow	Sunset Yoga Flow	Slow Flow	Sunset Yoga Flow	

# VALSANA

# UNSER SPORTPROGRAMM IM WINTER

## Morning Yoga Flow

Mit dieser morgendlichen Yogastunde bringst du deinen Körper in Schwung und deine Energie zum Fließen! Dynamische Bewegungen wecken dich sanft auf und mobilisieren deinen Körper. Ein fester Stand, eine aufrechte Haltung und Sanftheit dir selbst gegenüber – alles im Flow.

## Yoga Routine

Entdecke neue Gewohnheiten. Yogaroutinen wie der Sonnengruss oder Mondgruss helfen dabei, den Körper ins gesunde Gleichgewicht zu bringen. Morgens praktiziert, beflügelt Yoga deine Energie und erweckt sanft die schlummernden Kräfte deines Körpers. Bewegungen und Atemübungen unterstützen dich dabei. Ausdauer, Kraft und Flexibilität werden in gleichem Mass gefördert.

## Walking Meditation

Achtsames Gehen bringt dich Schritt für Schritt näher zu dir selbst und lässt dich die Schönheit der Natur von Arosa im Hier und Jetzt erleben. Diese Praxis fördert ein tiefes Bewusstsein für den Körper und den gegenwärtigen Moment, den du mit all deinen Sinnen wahrnimmst.

## Balance Yoga Flow

Ausgleichende Bewegungen im Einklang mit dem Atem bringen deinen Körper in sein natürliches Gleichgewicht. Diese langsame, meditative Yogapraxis kombiniert tiefe Atmung mit Meditation. Elemente aus den Yoga-Asanas dehnen und stärken den Körper in gleichem Masse.

## Sunset Yoga Flow

Fließende, harmonisierende Bewegungen für den ganzen Körper. Vereint in einem ruhigen und entspannenden Yoga-Flow, der durch den Rhythmus des Atems verbunden ist. Das Ziel jeder Yogapraxis ist es, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen – auch dieser Flow trägt zu deinem ganzheitlichen Wohlbefinden bei.

## Slow Flow

Durch langsame Bewegungen, tiefe Atmung und lang gehaltene Positionen löst du Spannungen und findest tiefe Entspannung. Inspiriert vom Yin Yoga fördert diese Praxis die Flexibilität und Regeneration von Körper, Geist und Seele. Sie verfeinert die Körperwahrnehmung, reduziert Stress und verbessert sowohl die Beweglichkeit als auch die Gesundheit der Gelenke