

UNSER SPORTPROGRAMM IM SOMMER

Alle unsere Aktivitäten sind sehr begehrt und haben eine begrenzte Teilnehmerzahl, weshalb wir Ihnen eine vorzeitige Anmeldung empfehlen. Änderungen vorbehalten. Gerne bieten wir auf Anfrage auch Privatstunden an.

	MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08.00 – 09.00			Alpine Hatha Yoga	Alpine Hatha Yoga	Mountain Power Flow	Balance Flow	Alpine Hatha Yoga
12.00 – 13.00			Mountain Power Flow		Balance Flow		
16.30 – 17.30				Forest & Mountain Meditation *			
17.30 – 18.30		Alpine Hatha Yoga	Balance Flow		Alpine Yin Yoga	Balance Flow	Alpine Yin Yoga

UNSER SPORTPROGRAMM IM SOMMER

Alpine Hatha Yoga

Eine ausgewogene Yogaeinheit mit kraftvoll-dynamischen Flows und ruhigen Phasen. Martina passt den Fokus flexibel an die Gruppe an und geht auf individuelle Bedürfnisse ein – für mehr Beweglichkeit, Balance und ein gutes Körpergefühl. Ideal, wenn du Yoga als persönliche Auszeit erleben und dabei achtsam in Bewegung kommen möchtest.

Alpine Yin Yoga

Eine ruhige, meditative Yogaeinheit mit wenigen Übungen und länger gehaltenen Positionen. Sanfte Dehnung, bewusste Atmung und achtsames Loslassen unterstützen dich dabei, Verspannungen zu lösen, deine Beweglichkeit zu fördern und tief zu entspannen. Ideal am Abend oder nach einem aktiven Tag in den Bergen, wenn Körper und Geist zur Ruhe kommen dürfen.

Balance Flow

Yoga trifft Pilates: fließende Bewegungen, gezielte Dehnung und Kraft aus der Körpermitte (dem «Powerhouse») ergänzen sich perfekt zu einer ganzheitlichen, ausgleichenden Praxis. Du baust kraftvolle Stabilität auf, förderst deine Beweglichkeit und findest gleichzeitig neue Energie. Perfekt für alle, die sich kräftiger, mobiler und gleichzeitig entspannter fühlen möchten.

Forest & Mountain Meditation

Achtsamkeit unter freiem Himmel: Bei dieser Gehmeditation nutzt du die Kraft der Natur, um ruhig zu werden und den Kopf freizubekommen. Das «Waldbaden» (bewusstes Gehen, Atmen und Verweilen im Wald) helfen dir, dein Nervensystem zu beruhigen. Bei Regen findet die Einheit im Raum statt – mit Gehmeditation sowie Meditationen im Sitzen und Liegen.

Mountain Power Flow

Eine dynamische Yogaeinheit, die Kraft, Beweglichkeit und mentale Klarheit verbindet. Durch bewusste Atmung und aktive Flows stärkst du deine Muskulatur, förderst deine Stabilität und kommst gleichzeitig mehr in deine Mitte, um den Geist zur Ruhe zu bringen. Perfekt, wenn du dich körperlich fordern, Verspannungen lösen und mit neuer Energie weitermachen möchtest.