

Unser Sportprogramm im Sommer

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

Bitte melden Sie sich für Reservierungen bis 18.00 Uhr am Vortag an unserer Spa Rezeption an.
Änderungen vorbehalten.

Für Aktivitäten, die unserer 'Moving Mountains' Philosophie entsprechen, achten Sie bitte auf folgendes Zeichen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
05:30						Sunrise Hike 2,5 Stunden	
08:00		Hatha Yoga 45 Minuten	Gentle Morning Flow 45 Minuten	Hatha Yoga 45 Minuten	Gentle Morning Flow 45 Minuten		
09:30		Lakeside Flow Vinyasa Yoga 60 Minuten	Waves of Ease Strech & Relax 60 Minuten		Meditation & Yoga at Monte Verità 2 Stunden	Waves of Ease Strech & Relax 60 Minuten	
10:00				SUP Yoga 90 Minuten			
16:00			Breathe deeply Pranayama 25 Minuten	Lakeside Flow Vinyasa Yoga 60 Minuten	Myofascial Release Technique 60 Minuten	Lakeside Flow Vinyasa Yoga 60 Minuten	
17:30		Restorative Yin Yoga 60 Minuten	Sunset Hike 90 Minuten	Soul Reset 90 Minuten		Mindful Meditation Yoga Nidra 45 Minuten	
18:30		Mindful Meditation Yoga Nidra 45 Minuten			Breathe deeply Pranayama 25 Minuten		

Unser Sportprogramm im Sommer

Hatha Yoga

Ein ruhiger, traditioneller Yogastil mit Fokus auf präzise Ausrichtung und statische Haltungen. Besonders geeignet für Einsteiger*innen, die eine solide Grundlage aufbauen möchten.

Lakeside Flow Vinyasa Yoga

Eine kraftvolle, dynamische Yogaform, bei der Bewegung und Atem in fließender und kreativer Weise miteinander verbunden werden. Ideal für alle, die Energie, Beweglichkeit und Fokus kombinieren möchten.

Waves of Ease Stretch & Relax

Sanfte Dehnübungen und eine langsame, entspannende Yoga-einheit – perfekt, um den Tag in Ruhe ausklingen zu lassen. Der Fokus liegt darauf, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden im Körper zu fördern.

Restorative Yin Yoga

Ein ruhiger, meditativer Yogastil mit dem Fokus auf tiefgehende Dehnung und das Lösen von Spannungen in den Faszien. Durch lange Haltungen (5–10 Minuten) wird das Nervensystem beruhigt und eine tiefe Entspannung ermöglicht.

MyoYin Release

Myofascial Release – eine Technik, die Faszientraining mit Elementen aus dem Yin Yoga kombiniert. In dieser Einheit werden beide Ansätze harmonisch aufeinander abgestimmt, um tiefliegende Spannungen zu lösen und die Beweglichkeit zu fördern.

Mindful Meditation Yoga Nidra

Yoga Nidra – auch bekannt als „yogischer Schlaf“ – ist eine Praxis der geführten Tiefenentspannung, bei der der Körper vollständig zur Ruhe kommt, während der Geist wach und bewusst bleibt. Diese Methode unterstützt innere Ruhe, fördert Regeneration und kann durch Achtsamkeitstechniken wie Meditation und sanfte Atemübungen ergänzt werden, um das Bewusstsein zu vertiefen.

SUP Yoga

Stand Up Paddle Yoga.

Soul Reset

Eine 90-minütige Kombinationseinheit, die achtsame Sonnengrüsse, restorative Elemente des Yin-Yogas mit längeren Dehnhaltungen sowie gezielte, aufeinander abgestimmte Myofascial-Release-Techniken umfasst, um Muskeln und Fasziengewebe zu entlasten. Fokus: Entspannung & Regeneration.

Gentle Morning Flow

Ein sanfter Start in den Tag – diese vom traditionellen Hatha Yoga inspirierte Einheit ist darauf ausgerichtet, Körper und Geist am Morgen achtsam zu aktivieren. Sanfte, aber belebende Bewegungen bereiten optimal auf den bevorstehenden Tag vor.

Breathe deeply Pranayama

Atemübungen. Kaum etwas wirkt so belebend und entspannend wie frische Bergluft. Ein Moment der Ruhe, um tief durchzuatmen und den Alltag loszulassen. Bewusstes Atmen kann helfen, Stress abzubauen und innere Ausgeglichenheit zu fördern. Der natürliche Atemrhythmus unterstützt dabei, neue Energie zu schöpfen und Klarheit zu finden.