

# Unser Sportprogramm im Sommer

Alle unsere Aktivitäten sind sehr begehrt 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						<b>Sunrise Hike</b> 2,5 Stunden ⚡	
08:00		<b>Hatha Yoga</b> 45 Minuten ⚡	<b>Gentle Morning Flow</b> 45 Minuten ⚡	<b>Hatha Yoga</b> 45 Minuten ⚡	<b>Gentle Morning Flow</b> 45 Minuten ⚡		
09:30		<b>Lakeside Flow Vinyasa Yoga</b> 60 Minuten ⚡	<b>Waves of Ease Stretch &amp; Relax</b> 60 Minuten ⚡		<b>Meditation &amp; Yoga at Monte Verità</b> 2 Stunden ⚡	<b>Waves of Ease Stretch &amp; Relax</b> 60 Minuten ⚡	
10:00				<b>SUP Yoga</b> 90 Minuten ⚡			
16:00			<b>Breathe deeply Pranayama</b> 25 Minuten ⚡	<b>Lakeside Flow Vinyasa Yoga</b> 60 Minuten ⚡	<b>Myofascial Release Technique</b> 60 Minuten ⚡	<b>Lakeside Flow Vinyasa Yoga</b> 60 Minuten ⚡	
17:30		<b>Restorative Yin Yoga</b> 60 Minuten ⚡	<b>Sunset Hike</b> 90 Minuten ⚡	<b>Soul Reset</b> 90 Minuten ⚡		<b>Mindful Meditation Yoga Nidra</b> 45 Minuten ⚡	
18:30		<b>Mindful Meditation Yoga Nidra</b> 45 Minuten ⚡			<b>Breathe deeply Pranayama</b> 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 Faszienewebe 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.