

# 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
08:00	<b>Morning Yoga Flow</b> 45 Minuten ⚠			<b>Morning Yoga Flow</b> 45 Minuten ⚠		<b>Morning Yoga Flow</b> 45 Minuten ⚠	
08:15		<b>Aqua Fit</b> 30 Minuten			<b>Aqua Fit</b> 30 Minuten		<b>Aqua Fit</b> 30 Minuten
09:30						<b>Kneipp-Treten geführt &amp; erklärt</b> 30 Minuten ⚠	<b>Yoga &amp; Meditation auf der Tschuggen Plattform</b> 90 Minuten ⚠
17:15	<b>Sunset Yoga Flow</b> 60 Minuten ⚠	<b>Yoga Routine</b> 30 Minuten ⚠	<b>Sunset Yoga Flow</b> 60 Minuten ⚠	<b>Kneipp-Treten geführt &amp; erklärt</b> 30 Minuten ⚠	<b>Pranajama &amp; Meditation</b> 60 Minuten ⚠	<b>Balance Flow</b> 60 Minuten ⚠	<b>Sunset Yoga Flow</b> 60 Minuten ⚠
18:00				<b>Balance Flow</b> 60 Minuten ⚠			

## Unsere Saunaaufgüsse in der Bergsauna

**Aromaaufguss:**  
Täglich um 18.00 Uhr

**Klangaufguss:**  
Täglich um 19.00 Uhr

**Yoga auf der Terrasse:**  
Alle Yogaklassen finden bei entsprechender Witterung auf der Fitnessterrasse statt.

# Unser Sportprogramm im Sommer

<b>Aqua Fit</b>	Wassergymnastik
<b>Morning Yoga Flow</b>	Yoga Flow, Vinyasa Style. Enthalten sind Pranajama Atemübungen, Yoga Sana, Yoga Nidra
<b>Sunset Yoga Flow</b>	Yoga Flow, ruhiger Yogastil. Enthalten sind Pranajama, Yoga Sana, Yoga Nidra
<b>Pranajama &amp; Meditation</b>	Pranayama und Meditation nach Jahreszeiten oder Situationgebunden
<b>Yoga auf der Tschuggenplattform</b>	Yoga Flow, Vinyasa Style oder ruhiger mit Meditation oder Fantasiereise am Ende
<b>Yoga Routine</b>	Sonnengruss oder Mondgruss mit kurzer Entspannung

**Balance Flow** Ein gesundheitsorientiertes Training mit Yoga-Asanas um den Körper zu stretchen und zu kräftigen

**Balance Routine** Ein gesundheitsorientiertes Training mit Yoga-Asanas um den Körper zu stretchen und zu kräftigen

**Workout nach Matt Gleed** Workout nach Matt Gleed mit Körpereigenem Gewicht, Hanteln, Bällen, Theraband, TRX (Sling)

**Outdoor Workout nach Matt Gleed** Outdoor Workout nach Matt Gleed ausschliesslich mit Körpereigenem Gewicht

**Kneipp Treten** Das Wassertreten ist die bekannteste Kneipp'sche Heilmethode. Es wirkt bei müden Gliedern Wunder und regt Kreislauf, Stoffwechsel und Durchblutung an, lindert Schlaflosigkeit und Migräne und stärkt das Immunsystem. Regelmässige Wasseranwendungen haben zudem einen positiven Effekt auf einen erhöhten Blutdruck.