

Ganzheitliches Wohlbefinden





Rest

Die heilende Wirkung von Schlaf und tiefer Entspannung ist ein essenzieller Teil von ganzheitlicher Entspannung. Deshalb arbeiten wir mit der Hofklinik Luzern zusammen, um Ihnen ein optimales Schlaferlebnis bieten zu können. Eine ausgewählte Spa Behandlung bereitet Sie optimal auf einen ruhigen Abend vor und unsere Dream-Butler kreieren das ideale Umfeld für einen erholsamen Schlaf.



Dream Butler Experience

Abschalten und Entspannen: Weitere Informationen erhalten Sie gerne direkt an unserer Spa-Rezeption.

CHF 390 (CHF 320 für Dine Around-Gäste)



Meditation und Atemübungen

Atmen Sie tief durch

Es gibt nichts Belebenderes und Entspannenderes als die frische Bergluft – also atmen Sie tief ein und geniessen Sie die Frische der Alpen. Bewusstes Atmen hilft, Stress abzubauen und inneren Frieden zu finden. Erfahren Sie, wie Sie sich auf den natürlichen Rhythmus Ihres Körpers konzentrieren können.

25 min / CHF 50

Achtsame Meditation

Entdecken Sie die Vorteile der Achtsamkeitsmeditation und fördern Sie ein tieferes Bewusstsein für Ihren Körper. Wenn das Wetter es zulässt, machen wir einen kurzen Spaziergang in der Natur und legen den Schwerpunkt dabei auf Atmung und Meditation. Andere Achtsamkeitstechniken können eine geführte Meditation oder eine Mantra-Meditation sein.

50 min / CHF 80

Keine Vorkenntnis notwendig



Move

Körperliche Betätigung ist unerlässlich, um unsere Vitalität wiederherzustellen und einen klaren Kopf zu erlangen. Unsere Trainer führen durch massgeschneiderte Einzel oder Kleingruppenkurse in unseren modernen Fitnessstudios oder unter freiem Himmel. Gleichzeitig haben wir ein Yoga-Angebot auf höchstem Niveau geschaffen, das geführte Retreats, persönlichen Unterricht vor Ort und ein speziell kreierte privates Yoga-Programm auf Ihrem Zimmer umfasst.



Private Yoga- und Fitnesslektionen

Massgeschneiderte Betreuung für Ihr Wohlbefinden

Egal, ob Sie eine entspannende private Yoga-Stunde in unseren exklusiven Yogabereichen, ein herausforderndes Outdoor-Training inmitten der Natur oder eine intensive Fitness-einheit in unserem brandneuen Gym absolvieren möchten – unsere erfahrenen Trainer bieten Ihnen individuelle Betreuung, die ganz auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist.

Jedes Programm wird speziell auf Ihr persönliches Fitnesslevel zugeschnitten, damit Sie Ihre Ziele optimal erreichen und gleichzeitig Ihre Gesundheit fördern können. Tanken Sie neue Energie beim Training in der unberührten Natur oder lassen Sie den Tag bei einer privaten Yoga-Sequenz ruhig ausklingen – ganz nach Ihren Wünschen.

Unsere Privatstunden bieten Ihnen nicht nur Flexibilität, sondern auch die Möglichkeit, sich voll und ganz auf Ihre persönliche Entwicklung zu konzentrieren.

Gönnen Sie sich diese exklusive Auszeit und erleben Sie, wie Sie Körper und Geist in Einklang bringen.

50 min / ab CHF 80

Moving Mountains Yoga

In-Room Yoga-Erlebnis

Individuell auf Sie abgestimmter Yoga-Unterricht, in der Privatsphäre Ihres eigenen Zimmers: Fragen Sie nach unserem In-Room-Yoga-Kit und nutzen Sie rund um die Uhr die Schritt-für-Schritt-Anleitung Ihres TV-Systems.

In-Room Yoga-Tasche steht für Sie auf Anfrage bereit.

Gruppenlektionen

Yogastunden in unseren Yogaräumen finden Sie in unserem wöchentlichen Fitness-Programm. Dieses erhalten sie bei Anreise oder auch an der Spa-Rezeption. Unsere Yoga-Experten freuen sich auf Sie: Namasté.



Nourish

Was auch immer Sie in Ihr persönliches Moving Mountains Spa Erlebnis integrieren möchten, unsere Moving Mountains Menüs bieten die perfekte Ergänzung – rein pflanzlich, nährstoffreich, leicht verdaulich, in den Schweizer Bergen verwurzelt und köstlich. Achten Sie einfach auf das Moving Mountains Symbol auf den Speisekarten unserer Restaurants.

