

Unser Sportprogramm im Winter

Alle unsere Aktivitäten sind sehr begehrt und haben eine begrenzte Teilnehmerzahl. Deshalb bitten wir Sie, sich bis 18.00 Uhr am Vortag an unserer Spa-Rezeption anzumelden.

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				Men's Yoga 45 Minuten ⌵	Morning Yoga Flow 45 Minuten ⌵		
08:15	Morning Yoga Flow 45 Minuten ⌵	Morning Yoga Flow 45 Minuten ⌵	Aqua Fit 30 Minuten			Morning Yoga Flow 45 Minuten ⌵	
09:15						Face Yoga Refresh & Relax 30 Minuten ⌵	Snow Yoga 45 Minuten ⌵
10:15		Snow Yoga 45 Minuten ⌵		Balance Flow 60 Minuten ⌵			
17:00	Sunset Yoga Flow 45 Minuten ⌵	Workout nach Matt Gleed 30 Minuten ⌵	Sunset Yoga Flow 45 Minuten ⌵		Sunset Yoga Flow 45 Minuten ⌵	Men's Yoga 45 Minuten ⌵	Sunset Yoga Flow 45 Minuten ⌵
18:00	Face Yoga Refresh & Relax 30 Minuten ⌵	Sunset Yoga Flow 45 Minuten ⌵	Stretch and Relax 30 Minuten ⌵	Sunset Yoga Flow 45 Minuten ⌵	Stretch and Relax 30 Minuten ⌵	Sunset Yoga Flow 45 Minuten ⌵	

Unsere Saunaaufgüsse in der Bergsauna

Alpenrosenaufguss:
Täglich um 17.00 Uhr

Minze-Fichte-Lavendel-Aufguss:
Täglich um 18.00 Uhr

Birkenaufguss:
Täglich um 19.00 Uhr

Unser Sportprogramm im Winter

Aqua Fit	Wassergymnastik mit verschiedenen Tools und Musik – ideal zur Stärkung und Verbesserung der Beweglichkeit
Morning Yoga Flow	Vinyasa-Style Yoga mit Atemübungen (Pranayama), Yoga Asanas und Tiefenentspannung (Yoga Nidra). Perfekt, um den Tag energiegeladen zu beginnen
Sunset Yoga Flow	Ruhiger Yoga-Flow bei Sonnenuntergang. Beinhaltet Atemübungen, sanfte Asanas und Yoga Nidra für eine tiefe Entspannung
Snow Yoga	Sanfter Outdoor-Yoga-Flow mit fließenden Bewegungen im Stehen. Bitte auf wettergerechte Kleidung achten
Men's Yoga	Ein kraftvoller Yoga Flow, der speziell auf die Bedürfnisse von Männern abgestimmt ist. Dieser dynamische Stil fördert Kraft, Ausdauer und Flexibilität

Face Yoga Refresh & Relax	Gezielte Übungen, um die Muskulatur von Gesicht und Hals zu stärken und zu entspannen. Dieses sanfte, aber effektive Training stimuliert die Durchblutung und sorgt für ein erfrischtes Aussehen
Balance Flow	Ein gesundheitsorientiertes Training, das durch Yoga-Asanas den Körper dehnt und kräftigt – ideal für mehr Stabilität und Flexibilität
Workout nach Matt Gleed	Effektives Ganzkörper-Workout nach Matt Gleed. Mit eigenem Körpergewicht, Hanteln, Bällen, Theraband und TRX
Stretch & Relax	Eine ideale Ergänzung nach einem intensiven Workout. Sanfte Dehnübungen und Atemtechniken helfen, die Muskulatur zu entspannen und Körper und Geist zur Ruhe zu bringen.