



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				Morning Yoga Flow 45 Minuten 			
08:15	Morning Yoga Flow 45 Minuten 		Morning Yoga Flow 45 Minuten 		Aqua Vitality 30 Minuten	Stretch & Relax 30 Minuten 	Morning Yoga Flow 45 Minuten 
09:00					Yoga Flow auf der Tschuggen Plattform 60 Minuten 	Yoga Flow auf der Tschuggen Plattform 60 Minuten 	
17:00	Sunset Yoga Flow 45 Minuten 	Workout nach Matt Gleed & Stretch 45 Minuten 	Sunset Yoga Flow 45 Minuten 				Sunset Yoga Flow auf der Tschuggen Plattform 60 Minuten 
18:00		Yoga Flow Intensiv 45 Minuten 		Stretch & Relax 30 Minuten 	Sunset Yoga Flow 45 Minuten 	Yoga Flow Intensiv 45 Minuten 	
21:00				Yoga & Meditation under Stars 			

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

Morning Yoga Flow

Yoga Flow, Vinyasa Style. Enthalten sind Pranajama Atemübungen, Yoga Sana, Yoga Nidra

Yoga Flow

Ein dynamischer Yoga Flow der Atmung und Bewegung miteinander verschmelzen lässt, wie eine Meditation in Bewegung.

Sunset Yoga Flow

Yoga Flow, ruhiger Yogastil. Enthalten sind Pranajama, Yoga Sana, Yoga Nidra

Sunset Yoga Flow auf der Tschuggen Plattform

Yoga Flow, Vinyasa Style oder ruhiger mit Meditation oder Fantasiereise am Ende

Yoga Flow Intensiv

Eine kraftvoll & dynamische Yoga Sequence, die Körper und Geist gleichermaßen fordert und fördert. In diesem intensiven Flow verbinden wir kraftvolle Asanas (Körperhaltungen) fließend mit deinem Atem – zu einer durchgängigen, energievollen Einheit.

Yoga & Meditation under Stars

Entspannte Yoga Sequence am späteren Abend mit einer Meditation oder Fantasiereise am Ende.

Stretch & Relax

Professionelles Stretching mit einem kurzen Entspannung. Perfekt nach einem Wander- oder Biking Tag.

Workout nach Matt Gleed & Stretch

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

Aqua Vitality

Wassergymnastik