

# 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>Morgen Yoga</b> 60 Minuten ⚡	<b>Morgen Yoga</b> 60 Minuten ⚡	<b>Yoga Sonnengrüsse</b> 60 Minuten ⚡	<b>Morgen Yoga</b> 60 Minuten ⚡	<b>Morgen Yoga</b> 60 Minuten ⚡	
08:30	<b>Aquagym</b> 45 Minuten						<b>Aquagym</b> 45 Minuten
09:15			<b>Therapeutische Elemente: Knie und Hüfte</b> 60 Minuten ⚡		<b>Therapeutische Elemente: Rücken</b> 60 Minuten ⚡	<b>Therapeutische Elemente: Schultern</b> 30 Minuten ⚡	
10:00				<b>Meditative Wanderung</b> 90 Minuten ⚡		<b>Meditative Wanderung</b> 90 Minuten ⚡	
11:30			<b>Kinderyoga Geschichte: Schmetterling</b> 30 Minuten ⚡		<b>Kinderyoga Geschichte: Ägypten</b> 30 Minuten ⚡		
15:00					<b>Aquagym</b> 45 Minuten		
16:30		<b>Stretching</b> 30 Minuten ⚡	<b>Yin Yoga</b> 30 Minuten ⚡	<b>Stretching</b> 30 Minuten ⚡	<b>Yin Yoga</b> 30 Minuten ⚡	<b>Stretching</b> 30 Minuten ⚡	
17:15		<b>Body Scan</b> 30 Minuten ⚡		<b>Body Scan</b> 30 Minuten ⚡			
18:00		<b>Metta Meditation</b> 30 Minuten ⚡	<b>Meditation</b> 30 Minuten ⚡	<b>Metta Meditation</b> 30 Minuten ⚡		<b>Meditation</b> 30 Minuten ⚡	

# Unser Sportprogramm im Sommer

## **Morgen Yoga**

Tauchen Sie ein in eine ganzheitliche Yogapraxis, die Ihre Gesundheit fördert und die speziellen Körperregionen gezielt stärkt. Durch diese Methode werden Muskeln und Faszien so ausgerichtet, dass die Belastung auf Ihre Gelenke reduziert wird, um langfristige Schmerzen vorzubeugen. Das Resultat: eine aufrechte Haltung und Glücksgefühle, die aus dem Fokus auf den gegenwärtigen Moment entstehen. Diese Yogastunde ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

## **Yoga Sonnengrüsse**

Der Sonnengruss ist einer der bekanntesten fließenden Yoga-Abfolgen, welcher aus 12 Yoga-Haltungen besteht. Die Übungen werden traditionell zur Sonne hin ausgerichtet. Die Bewegungen werden mit der Atmung verbunden. Angesprochen werden Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit im gleichen Maß. Regelmäßig ausgeführt, erweitert er die Atemräume und erhöht das Atemvolumen.

## **Body Scan**

Entspannen Sie beim MBSR Bodyscan, einer beliebten Entspannungübung aus dem achtsamkeitsbasierten Stressreduktion Programm von Jon Kabat-Zinn. Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit achtsam durch jeden Bereich des Körpers wandern und beobachten Sie Ihre Körperempfindungen bewusst und wertfrei. Diese Praxis reduziert regelmäßig angewandt nachweislich Stress und dient dazu, Ihnen im Alltag zu einem bewussten Handeln zu verhelfen.

## **Yin Yoga**

Tiefe Atmung, sanfte Meditation und lange gehaltene Positionen helfen Ihnen, in Ihre tiefe Entspannung zu gelangen. Lernen Sie gedanklich und muskulär loszulassen. Die Unterstützung der Yoga-Positionen durch Hilfsmittel ist hier ebenso Programm wie die behutsame Dehnung der Faszien. Geprägt von der traditionellen chinesischen Medizin fördert Yin Yoga Flexibilität und ermöglicht eine tiefe Regeneration von Körper, Geist und Seele.

## **Stretching**

Erleben Sie Stretching in Verbindung mit sanften Mobilität, Übungen und Dehnungen, um die Beweglichkeit in den Gelenken zu verbessern. Halten Sie die Dehnungen für mindestens 30 Sekunden und entspannen Sie durch bewusste, langsame Atmung den Körper und den Geist. Durch Stretching werden Verspannungen gelöst, Stress reduziert und Ihre Körperwahrnehmung gesteigert – ein harmonisches Erlebnis in ihrem Urlaub zwischen Bergen und Wasser.

## **Meditation**

Erfahren Sie die verjüngende Wirkung der METTA Meditation, einer bekannten Übungspraxis aus dem Buddhismus. In diesen 20 Minuten richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen und fördern eine wohlwollende Haltung gegenüber sich selbst und anderen. Diese Meditation stärkt die Verbindung zu Ihren Gefühlen, Gedanken und Handlungen. Klinische Studien belegen: Regelmäßige Meditation wirkt hier nicht nur verjüngend, sondern auch lebensverlängernd.

## **Kinderyoga**

In Kinderyoga Geschichten werden Yoga-Haltungen mit spannenden Geschichten verknüpft, die Kindern Werte wie Freundschaft, Vertrauen und Mut vermitteln. Sie begleiten den Protagonisten der Geschichte durch aufregende Abenteuerreisen und können ihre eigenen Ideen einbringen. Die Einheit wird mit einer Endentspannung abgeschlossen. Die Kinder werden nach dem Kinderyoga eingeladen, das Erlebte aufzumalen und über ihre Gedanken und Gefühle in der Geschichte zu sprechen.