

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
08:15	Morning Yoga Flow 45 Minuten ⏏	Morning Yoga Flow 45 Minuten ⏏	Morning Yoga Flow 45 Minuten ⏏	Yoga Flow Intensiv 45 Minuten ⏏	Aqua Vitality 30 Minuten		Aqua Vitality 30 Minuten
09:00					Yoga Flow Intensiv 45 Minuten ⏏	Morning Yoga Flow 60 Minuten ⏏	Yoga Flow Intensiv 45 Minuten ⏏
09:30		Workout nach Matt Gleed 30 Minuten ⏏					
10:15				Balance Flow 45 Minuten ⏏			
17:00	Sunset Yoga Flow 45 Minuten ⏏		Yoga Flow Intensiv 45 Minuten ⏏	Sunset Yoga Flow 45 Minuten ⏏	Sunset Yoga Flow 45 Minuten ⏏	Yoga Flow Intensiv 45 Minuten ⏏	Sunset Yoga Flow 45 Minuten ⏏
18:00	Face Yoga Refresh & Relax 30 Minuten ⏏	Sunset Yoga Flow 45 Minuten ⏏			Stretch & Relax 30 Minuten ⏏	Sunset Yoga Flow 45 Minuten ⏏	

Unsere Saunaaufgüsse in der Bergsauna

Klangaufguss:
Täglich um 17.00 Uhr

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

Kräuteraufguss:
Täglich um 19.00 Uhr

Unser Sportprogramm im Winter

Aqua Vitality	Wassergymnastik	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
Morning Yoga Flow	Vinyasa-Style Yoga mit Atemübungen (Pranayama), Yoga Asanas und Tiefenentspannung (Yoga Nidra). Perfekt, um den Tag energiegeladen zu beginnen	Balance Flow	Ein gesundheitsorientiertes Training, das durch Yoga-Asanas den Körper dehnt und kräftigt – ideal für mehr Stabilität und Flexibilität
Sunset Yoga Flow	Ruhiger Yoga-Flow bei Sonnenuntergang. Beinhaltet Atemübungen, sanfte Asanas und Yoga Nidra für eine tiefe Entspannung	Workout nach Matt Gleed	Effektives Ganzkörper-Workout nach Matt Gleed. Mit eigenem Körpergewicht, Hanteln, Bällen, Theraband und TRX
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.	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.