

# Ganzheitliches Wohlbefinden





## 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.



## Rest

Die heilende Wirkung von Schlaf und tiefer Entspannung wird zunehmend anerkannt. 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 behutsamen Abend vor und unsere Dream-Butler kreieren das ideale Umfeld für einen erholsamen Schlaf.

### **Dream Butler Experience** **Abschalten und Entspannen**

Für weitere Informationen fragen Sie bei der Spa Rezeption nach.

---

**CHF 450**

---



## **Atmen Sie tief durch**

**Atmen ist das Erste, was wir tun,  
wenn wir das Licht der Welt erblicken**

Es gibt nichts Belebenderes und Entspannenderes als die frische Bergluft – also entspannen Sie sich und atmen Sie durch. Bewusstes Atmen hilft, Stress abzubauen und inneren Frieden zu finden. Konzentrieren Sie sich auf den natürlichen Rhythmus Ihres Körpers, während Sie Ihre Lunge öffnen.

---

**25 min/CHF 50**

---

## **Achtsame Meditation**

**Offen für alle – keine Erfahrung  
erforderlich!**

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**

---

## **Privater Yoga-Unterricht**

Yoga ist sowohl eine körperliche als auch eine geistige Übung. Das im Hotel angebotene Hatha-Yoga ist eine sanfte Form der Bewegung. Atmung und Bewegung verschmelzen zu einem dynamischen Fluss, der zu einer verbesserten Haltung, Durchblutung und inneren Balance führt. Beginnen Sie Ihren Morgen mit dem Surya Namaskar (Sonnengruss), der Sie leicht und erfrischt in den Tag starten lässt, und beenden Sie Ihren Tag mit dem Chandra Namaskar (Mondgruss) oder Yoga Nindra, um sich vollkommen zu entspannen und tief zu schlafen. Yoga kann im Yogaraum und in verschiedenen anderen offenen Yogabereichen des Hotels praktiziert werden. Mehrmals pro Woche werden kostenlose Yogastunden angeboten. Private Yogastunden können auf Anfrage und gegen eine Gebühr arrangiert werden.

---

**50 min/ab CHF 150**

---

## **Moving Mountains In-Room-Yoga**

Eine Auswahl an individuell abgestimmtem Yoga-Unterricht ist in der Privatsphäre Ihres Zimmers möglich. Fragen Sie nach unserem In-Room-Yoga-Kit und nutzen Sie die Schritt-für-Schritt-Anleitung Ihres TV-Systems zu jeder Tages- und Nachtzeit.

---

**In-Room-Yoga Tasche steht für Sie auf Nachfrage bereit.**

---

### **Privates Fitnesstraining**

Buchen Sie Ihren persönlichen Fitnesskurs mit einem unserer engagierten Personal Trainer. Der in London ansässige Fitnessexperte Matt Gleed hat bereits mehrere Olympioniken, Fussballvereine der ersten Liga und Tennisprofis trainiert. Zusammen mit unseren Inhouse-Trainern hat er nun ein massgeschneidertes funktionelles Fitnessprogramm entwickelt, das auf Ihr jeweiliges Niveau zugeschnitten ist und für Gesundheit und ein langes Leben sorgt.

---

**50 min/ab CHF 150**

---

### **Privates Outdoor-Training**

Tanken Sie neue Energie in der unberührten Natur rund um unser Hotel. Erkunden Sie die Umgebung und entdecken Sie die zahlreichen Möglichkeiten, die Umwelt in Ihr Fitnessprogramm einzubeziehen.

---

**50 min/ab CHF 150**

---