

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	Morning Yoga Flow 60 Minuten ⚡	Aqua Vitality 30 Minuten
09:15	Move Better 30 Minuten	Meet the Reformer – Einführung 30 Minuten	Reformer Gruppen-training 50 Minuten	Move Better 30 Minuten	Yoga Flow Intensiv 45 Minuten ⚡	Reformer Gruppen-training 50 Minuten	Yoga Flow Intensiv 45 Minuten ⚡
09:30					Reformer Gruppen-training 50 Minuten ⚡		
10:15		Balance Flow 45 Minuten ⚡					
17:00	Sunset Yoga Flow 45 Minuten ⚡	Sunset Yoga Flow 45 Minuten ⚡	Workout nach Matt Gleed 30 Minuten ⚡	Sunset Yoga Flow 45 Minuten ⚡	Sunset Yoga Flow 45 Minuten ⚡ Move Better 30 Minuten	Sunset Yoga Flow 45 Minuten ⚡	Sunset Yoga Flow 45 Minuten ⚡
17:30			Meet the Reformer – Einführung 30 Minuten	Reformer Gruppen-training 50 Minuten	Meet the Reformer – Einführung 30 Minuten	Meet the Reformer – Einführung 30 Minuten	
18:00		Breathwork «Atem-Reise» 60 Minuten	Sunset Yoga Flow 45 Minuten ⚡		Breathwork «Atem-Reise» 60 Minuten	Stretch & Relax 30 Minuten ⚡ Move Better 30 Minuten	Reformer Gruppen-training 50 Minuten
18:30							Move Better 30 Minuten

Unsere Saunaaufgüsse in der Bergsauna

Aromaaufguss mit Frische-Kick
Täglich um 17.00 Uhr

Moving Mountains Sauna Ritual
Täglich um 18.00 Uhr

Bergkräuter Relax
Täglich um 19.00 Uhr

Unser Sportprogramm im Winter

Aqua Vitality

Wassergymnastik

Balance Flow

Ein gesundheitsorientiertes Training, das durch Yoga-Asanas den Körper dehnt und kräftigt – ideal für mehr Stabilität und Flexibilität.

Breathwork «Atem-Reise»

Ein Atemprogramm zur Förderung von Energie, Regeneration und mentaler Klarheit. Moderne Longevity-Impulse treffen auf tiefgehende Breathwork-Erfahrungen. Eine geführte Atemreise schafft Raum zum Loslassen, Ankommen und für neue innere Balance.

Meet the Reformer

Eine Einführung in die Welt des Reformer Trainings. Grundlagen, Geräteeinstellung und erste Bewegungsabläufe schaffen die Basis für ein bewusstes, sicheres und wirkungsvolles Training.

Diese Einführung ist zum Preis von CHF 35 buchbar.

Morning Yoga Flow

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

Move Better

Eine Einführung in die Technogym Trainingswelt. Geräteeinstellungen und Bewegungsabläufe werden individuell vermittelt – für ein sicheres, harmonisches und wirkungsvolles Training.

Reformer Gruppentraining

Die sechs klassischen Pilates-Prinzipien – Atmung, Konzentration, Kontrolle, Zentrierung, Präzision und Bewegungsfluss – bilden die Grundlage dieses ganzheitlichen Trainings. Sie fördern Kraft, Haltung und Mobilität und unterstützen einen bewussten, fließenden Bewegungsablauf.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein absolviertes «Meet the Reformer» oder Personal Training.

Stretch & Relax

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

Sunset Yoga Flow

Yoga Flow, ruhiger Yogastil.

Enthalten sind Pranajama, Yoga Sana, Yoga Nidra.

Workout nach Matt Gleed

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

Yoga Flow

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

Yoga Flow Intensiv

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