

# 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
08:00				Men's Yoga 45 Minuten ⌵	Morning Yoga Flow 45 Minuten ⌵		
08:15	Morning Yoga Flow 45 Minuten ⌵	Morning Yoga Flow 45 Minuten ⌵	Aqua Fit 30 Minuten		Aqua Fit 30 Minuten	Morning Yoga Flow 45 Minuten ⌵	
09:15						Face Yoga Refresh & Relax 30 Minuten ⌵	Snow Yoga 45 Minuten ⌵
10:15		Snow Yoga 45 Minuten ⌵		Balance Flow 60 Minuten ⌵			
17:00	Sunset Yoga Flow 45 Minuten ⌵	Workout nach Matt Gleed 30 Minuten ⌵	Sunset Yoga Flow 45 Minuten ⌵		Sunset Yoga Flow 45 Minuten ⌵	Men's Yoga 45 Minuten ⌵	Sunset Yoga Flow 45 Minuten ⌵
18:00	Face Yoga Refresh & Relax 30 Minuten ⌵	Sunset Yoga Flow 45 Minuten ⌵	Stretch and Relax 30 Minuten ⌵	Sunset Yoga Flow 45 Minuten ⌵	Stretch and Relax 30 Minuten ⌵	Sunset Yoga Flow 45 Minuten ⌵	

## Unsere Saunaaufgüsse in der Bergsauna

**Alpenrosenaufguss:**  
Täglich um 17.00 Uhr

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

**Birkenaufguss:**  
Täglich um 19.00 Uhr

# Unser Sportprogramm im Winter

<b>Aqua Fit</b>	Wassergymnastik mit verschiedenen Tools und Musik – ideal zur Stärkung und Verbesserung der Beweglichkeit
<b>Morning Yoga Flow</b>	Vinyasa-Style Yoga mit Atemübungen (Pranayama), Yoga Asanas und Tiefenentspannung (Yoga Nidra). Perfekt, um den Tag energiegeladen zu beginnen
<b>Sunset Yoga Flow</b>	Ruhiger Yoga-Flow bei Sonnenuntergang. Beinhaltet Atemübungen, sanfte Asanas und Yoga Nidra für eine tiefe Entspannung
<b>Snow Yoga</b>	Sanfter Outdoor-Yoga-Flow mit fließenden Bewegungen im Stehen. Bitte auf wettergerechte Kleidung achten
<b>Men's Yoga</b>	Ein kraftvoller Yoga Flow, der speziell auf die Bedürfnisse von Männern abgestimmt ist. Dieser dynamische Stil fördert Kraft, Ausdauer und Flexibilität

<b>Face Yoga Refresh &amp; Relax</b>	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
<b>Balance Flow</b>	Ein gesundheitsorientiertes Training, das durch Yoga-Asanas den Körper dehnt und kräftigt – ideal für mehr Stabilität und Flexibilität
<b>Workout nach Matt Gleed</b>	Effektives Ganzkörper-Workout nach Matt Gleed. Mit eigenem Körpergewicht, Hanteln, Bällen, Theraband und TRX
<b>Stretch &amp; Relax</b>	Eine ideale Ergänzung nach einem intensiven Workout. Sanfte Dehnübungen und Atemtechniken helfen, die Muskulatur zu entspannen und Körper und Geist zur Ruhe zu bringen.