MOUNTAIN LIFE PROGRAMM

Wir treffen uns für alle
Kurse im yogaraum
"Hanging Over"
im Sky Spa

UNSERE TRAINER
OUR INSTRUCTORS



IKRAM

Fokus: Yoga & Movement

“Find stillness in movement and
movement in stillness.”



PETER

Fokus: Cardio, Fitness, Boxing & Massagen

"Find your inner Strength, as well as your physical self, be fitter and stronger-together.“



SARA

Fokus: Massagen, Aufguss Zeremonie, Pilates, Fitness

"For moments that strengthen the body and let your soul shine.“

MONTAG

ENERGIE FÜR DIE NEUE WOCHE

23.11.2026

08:15 Free Your Back Flow	Ikram	50 min.
09:05 Meditation	Ikram	15 min.
15:00 Feuerschale mit Maroni		
18:15 Yin Yoga & Meditation	Ikram	50 min.
21:00 Live DJ & Black Drinks		



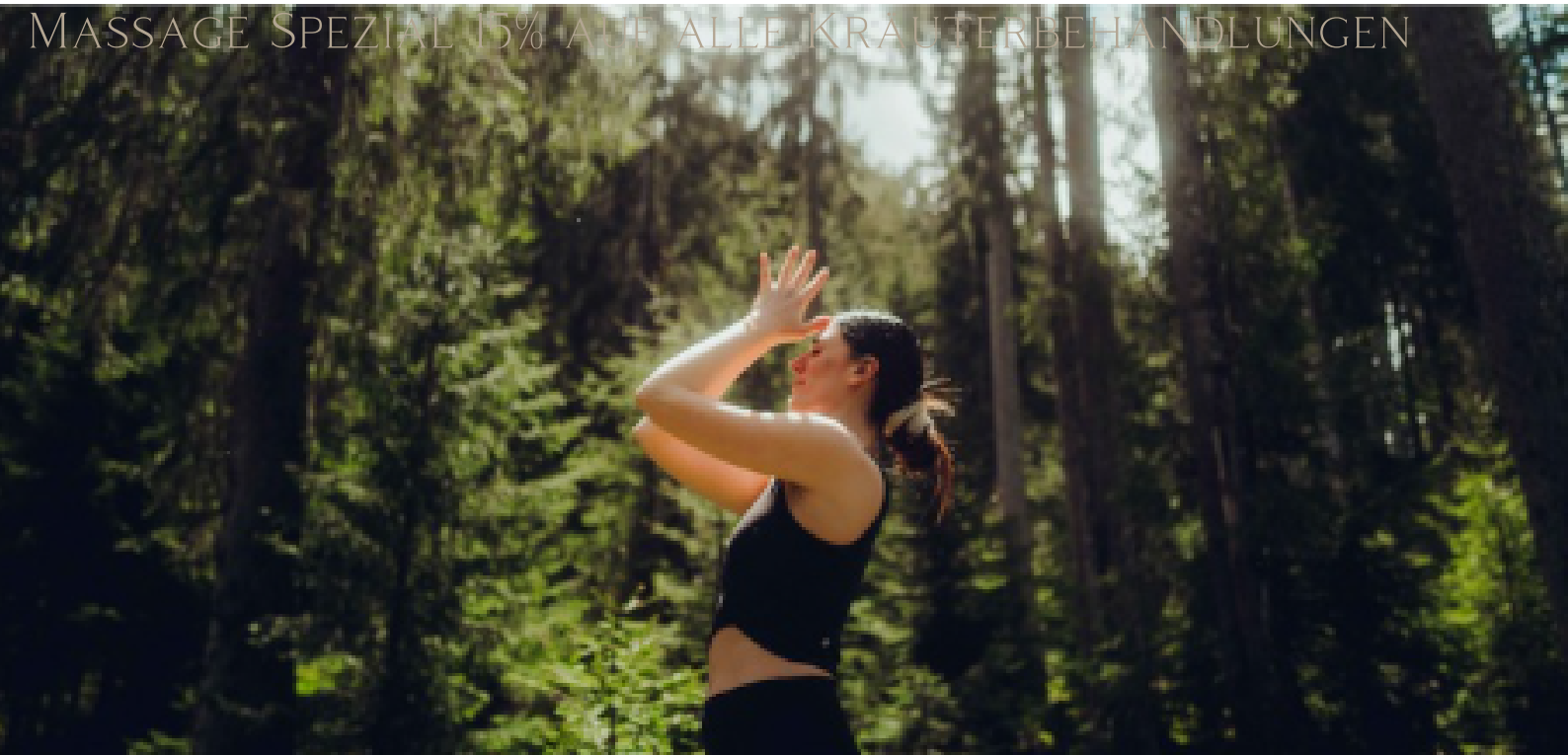
DIENSTAG

ZEIT FÜR DICH

24.11.2026

08:15	Qi Gong (warme Kleidung)	Sara T.	15min.
08:30	Mindful Pilates	Sara T.	50 min.
16:45	Kakaozeremonie in Nest	Sara S.	60 min.
18:15	Full Moon Ritual “Feuerseele”	Sara T.	30 min.

(mit Voranmeldung an der Rezeptzion)



MITTWOCH

ZEIT FÜR DICH

25.11.2026

08:15 Vinyasa Flow	Ikram	50 min.
09:05 Meditation	Ikram	15 min.
10:30 Black Roll Session	Sara S.	60 min.
18:15 Yin Yoga	Ikram	50 min.
19:05 Meditation	Ikram	15 min.



DONNERSTAG

FEEL THE FLOW

26.11.2026

08:15 Yoga Balancing Flow	Ikram	50 min.
09:05 Meditation	Ikram	15 min.
14:00 Glutes, Abs & Core	Peter	40 min.
18:40 Yin Yoga & Meditation	Ikram	45 min.



FREITAG

DER BERG RUFT

27.11.2026

08:15 Yoga -Tone & Stretch	Ikram	50 min.
09:05 Meditation	Ikram	15 min.
18:40 Hatha Yoga	Ikram	45 min.

20:00 Black Night - Raffaella della Gemma DJ & Violine



SAMSTAG

GLITTER PUR VIBES

28.11.2026

08:15	Pilates - Strong & Flex	Sara	50 min.
18:40	Mindful Pilates	Sara	45 min.

21:00 Glitter Pur Night & BBQ-vom Holzkohlengrill

Glitter Pur Event mit DJ Set an der Bar

Dresscode: Black



SONNTAG

SLOW DOWN SUNDAY

29.11.2026

Langschläfer-Frühstück mit Black Food Special bis 11:30

08:15	Qi Gong	Sara	15 min.
08:30	Yogilatis	Sara	50 min.
18:15	Fascien Pilates & Meditation	Sara	50 min.



YOGA KURSE

VINYASA FLOW

Dynamische, fliessende Bewegungen bauen körperliche Kraft auf und führen zu geistiger Klarheit. Ideal um deinen Tag energiegeladen zu starten.

HATHA YOGA

Die einzelnen Positionen werden hier länger gehalten und mit tiefer, langsamer Atmung kombiniert. Wir lenken die Aufmerksamkeit nach innen um uns zu zentrieren, innere Ruhe zu finden und Kraft zu Tanken.

YIN YOGA

Diese entspannende Form des Yoga wirkt vor allem auf das Bindegewebe und auf die Faszien. Anders als beim Herkömmlichen Yoga werden Positionen locker und sehr lange gehalten. Im Zentrum steht hierbei das totale Loslassen, entspannenden und in sich selbst ankommen.

YOGA NIDRA

Yoga Nidra ist eine Tiefenentspannungs Technik die unser parasympathisches Nervensystem anregt.
Körper & Geist kommen zur Ruhe, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und Regeneration findet statt.
Du kommst erfrischt, klar & erholt wieder raus, ready für den Rest des Tages.
Ideal auch für Stress Management und zur Förderung der Kreativität und Leistungsfähigkeit.

KLANGBADEN

Sanfte Klänge und Vibrationen von tibetischen Klangschalen umhüllen deinen Körper wie Wellen. Sie bringen Geist und Seele zur Ruhe, fördern Entspannung und können Selbstheilungskräfte anregen. Einfach hinlegen, lauschen und dich tragen lassen

YOGA KURSE

BREATHWORK

Aktiviere deinen Atem, Aktiviere deine Lebenskraft!
Finde Vitalität, Ausgeglichenheit und innere Ruhe durch eine Reihe yogischer Körper und Atemübungen.

YOGA WALK / WALDBADEN

Genieße einen achtsam, meditativen Spaziergang in den Bergen mit stärkenden Atemübungen und kräftigenden Yogaposen.

MINDFUL WALKING

Ist eine Form der Gehmeditation. Das Ziel ist präsent im Moment zu sein, das Bewusstsein auf den Atem zu legen und sein Umfeld.

Vinyasa Flow

Starte den Tag mit einer dynamischen Abfolge von Körper und Atemübungen sowie einer abschließenden Meditation die vor allem auf das Herzzentrum wirken und dich mit einem Gefühl von Offenheit und Freude durch den Tag gehen lassen.

Yin Yoga

Schließe den Tag mit einer beruhigenden und ausgleichenden Yoga Sequenz ab, die dich entspannt, vitalisiert und regeneriert.

Hatha Yoga

In dieser Stunde verbinden wir achtsame Bewegung mit präziser Ausrichtung der Asanas. Durch bewusstes Alignment förderst du Körperbewusstsein, innere Balance und eine gesunde Haltung - für einen kraftvoll & zentrieren Start in den Tag.

FITNESS KURSE

Cardio - Kickboxing

Hoch intensives Cardio Training kombiniert mit Kickboxing Bewegungsabläufen. Es wird sowohl die Fettverbrennung angeregt, als auch die Ausdauerleistung, fördert Reflexe, Koordination und Gleichgewicht. Gewichtsreduzierung, Ausdauer und Techniktraining.
Bereit dafür? Auf gehts

Full Body Workout

Effektive Übungskombinationen um den kompletten Körper zu trainieren. Wir bearbeiten alle Muskelgruppen, um eine abgerundete, ausgeglichene Physis zu erhalten.
Bereit dafür? Auf geht's

Aroha

Inspiriert von Elementen aus Haka Kung Fu, Tai Chi und Qi Gong kombiniert es kraftvolle und fließende Bewegungen zu einem abwechslungsreichen Workout. für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet. Es stärkt den inneren Focus und aktiviert neue Energie.
! Nau mai, haere mai!

FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

