

MOUNTAIN LIFE PROGRAMM

WIR TREFFEN UNS FÜR ALLE
KURSE IM YOGARAUM

"HANGING OVER"

IM SKY SPA

&

GEHEN BEI SCHÖNWETTER
GEMEINSAM NACH DRAUSSEN

UNSERE TRAINER OUR INSTRUCTORS



IKRAM

Fokus: Yoga & Meditation

"Find stillness in movement and
movement in stillness."



PETER

Fokus: Cardio, Fitness & Boxing

"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."

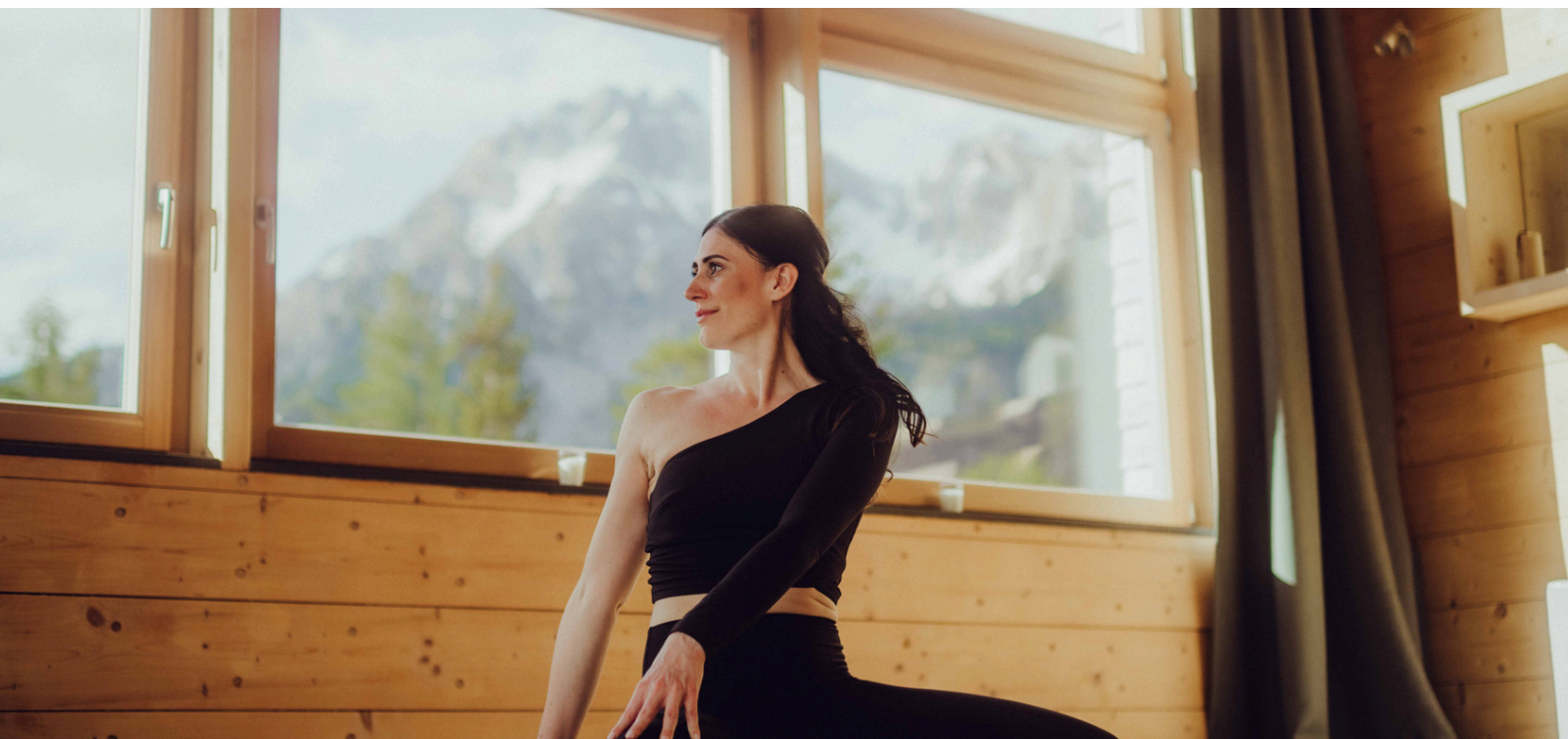


MONTAG

ENERGIE FÜR DIE NEUE WOCHE

05.01.2025

08:15	Open your Heart Flow	Ikram	50 min.
09:05	Breathwork	Ikram	15 min.
15:20	Kick-Boxing	Peter	40 min.
18:15	Yin Yoga	Ikram	50 min.
19:05	Meditaton	Ikram	15 min.

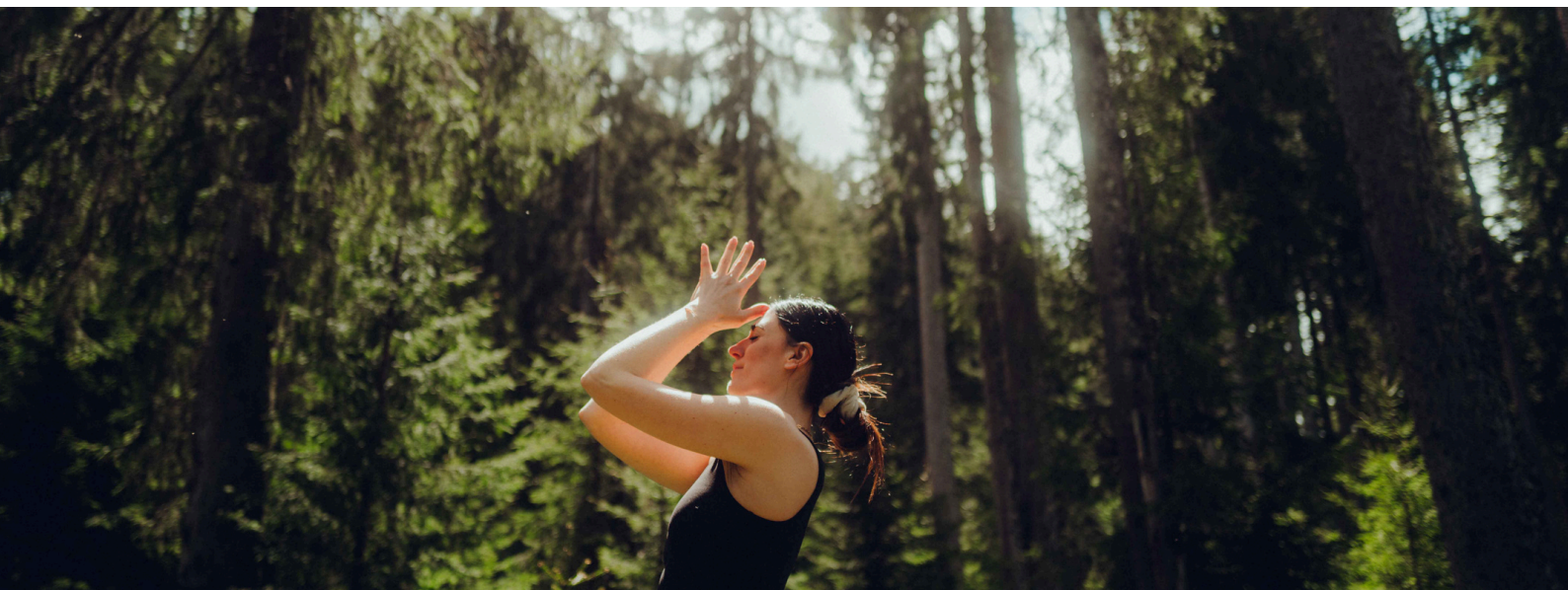


DIENSTAG

ZEIT FÜR DICH

06.01.2025

08:15	Vinyasa Flow	Ikram	50 min.
09:05	Meditation	Ikram	15 min.
18:15	Hatha Yoga	Ikram	50 min.
19:05	Meditation	Ikram	15 min.



MITTWOCH

POWER PUR

07.01.2025

08:15	Pilates	Sara	50 min.
16:20	Glutes, Abs & Core	Peter	40 min.
18:15	Pilates	Sara	50 min.
19:05	QI Gong	Sara	15 min.



DONNERSTAG

FEEL THE FLOW

08.01.2026

10:00	Pilates	Sara	50 min.
-------	---------	------	---------

16:20	HIIT Cardio	Peter	40 min.
-------	-------------	-------	---------

18:15	Pilates	Sara	50 min.
-------	---------	------	---------

19:05	Meditation	Sara	15 min.
-------	------------	------	---------



FREITAG

DER BERG RUFT

09.01.2026

08:15	Balancing Yoga Flow	Ikram	50 min.
09:05	Mediation	Ikram	15 min.
16:20			
18:15	Open Your Hips	Ikram	50 min.
19:05	Meditation	Ikram	15 min.



SAMSTAG

GLITTER NIGHT VIBES

10.01.2026

08:15	Yoga-Pilates Fusion	Ikram	50 min.
09:05	Meditation	Ikram	15 min.
10:20	Kick-Boxing	Peter	40 min.
18:15	Yin Yoga	Ikram	50 min.
19:05	Meditation	Ikram	15 min.
18:30	Glitter Pur Dinner & Music		
	DRESSCODE: Black! Glitter!		
21:00	Black meets Glitter DJ-Set an der Bar - House & Afrohouse in stilvollem Ambiente		



SONNTAG

SLOW DOWN SUNDAY

11.01.2026

07:45 Langschläfer-Frühstück bis 11:30

08:15 Yoga Slow Flow Ikram 50 min.

09:05 Meditation Ikram 15 min

18:15 Yin Yoga Ikram 50 min.

19:05 Meditation Ikram 15 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, entspannen und in sich selbst ankommen.

YOGA NIDRA

Yoga Nidra ist eine Tiefenentspannungstechnik, 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

FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

