

# 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.”

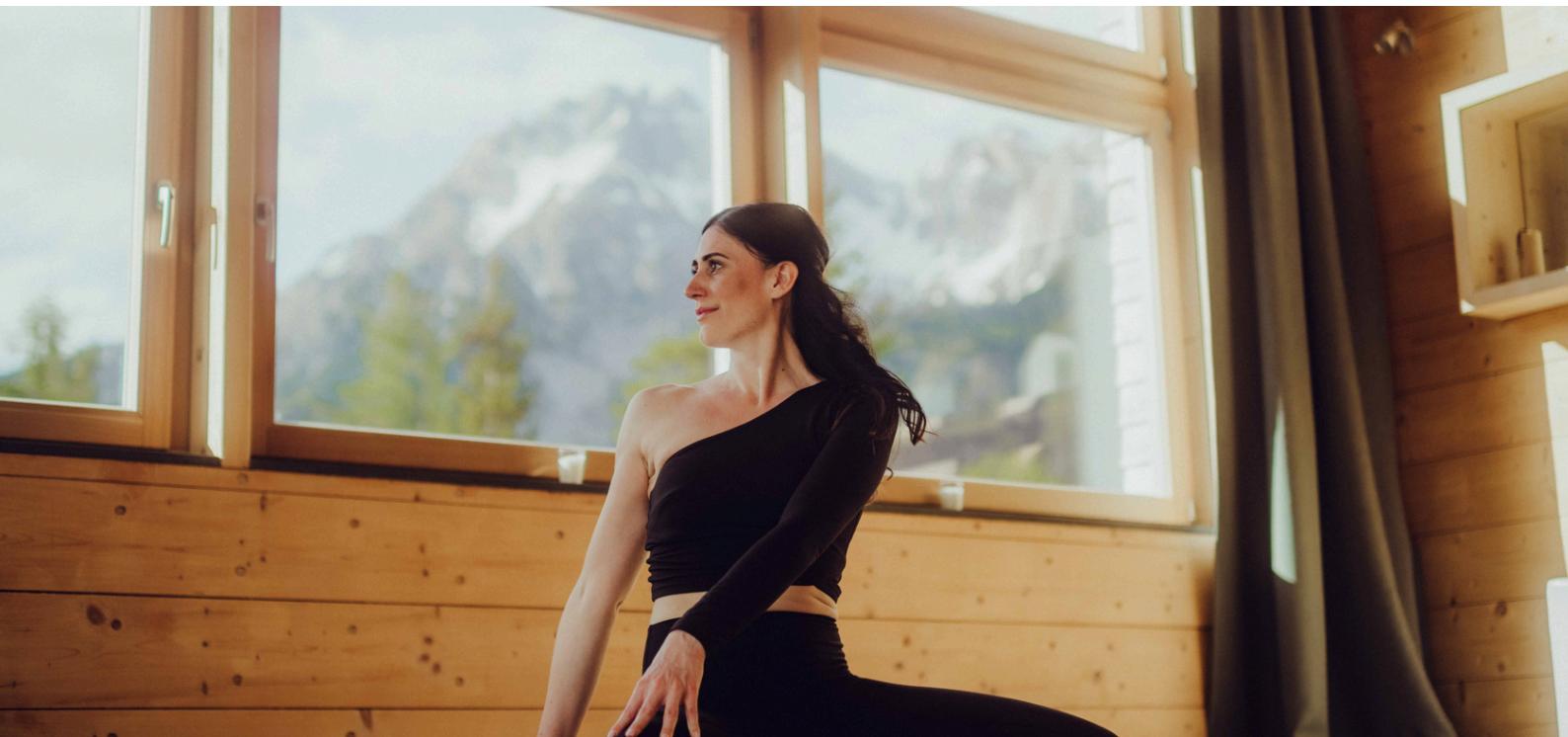


# MONTAG

ENERGIE FÜR DIE NEUE WOCHE

19.01.2025

08:15	<b>Open your Heart Flow</b>	Ikram	50 min.
09:05	<b>Breathwork</b>	Ikram	15 min.
18:15	<b>Hatha Yoga</b>	Ikram	50 min.
19:05	<b>Meditaton</b>	Ikram	15 min.



# DIENSTAG

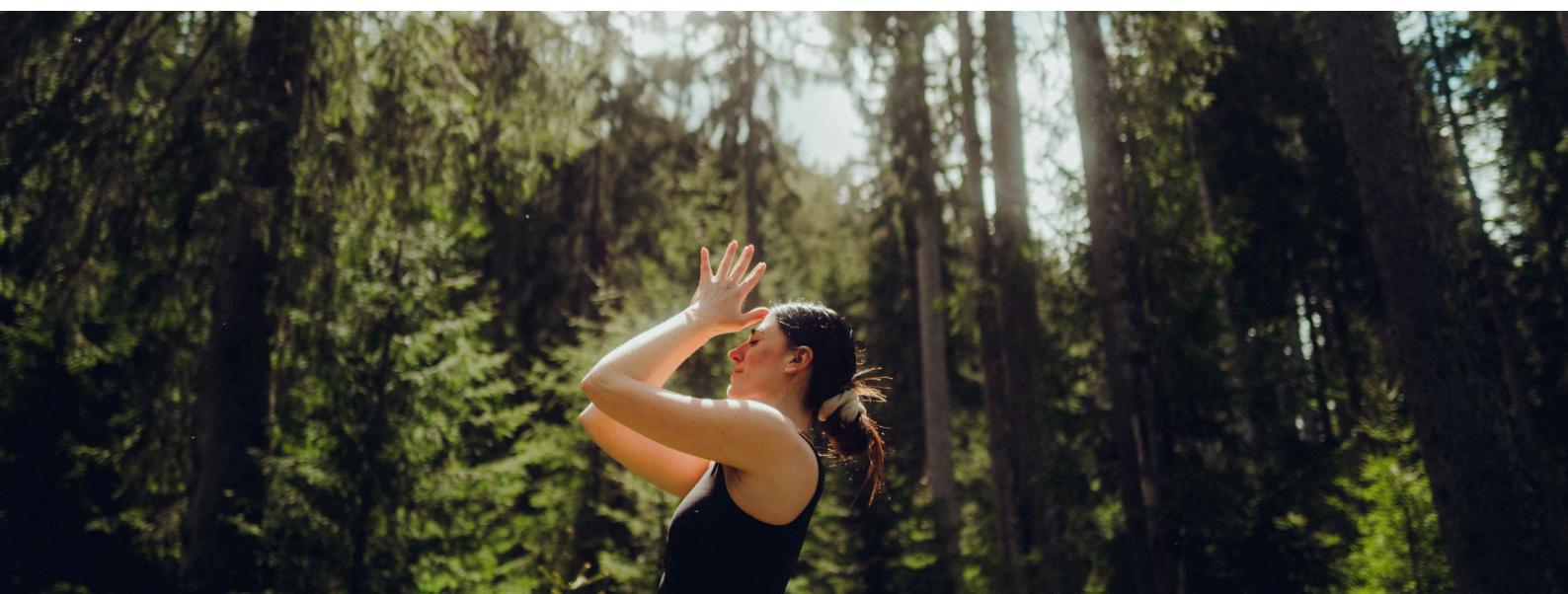
ZEIT FÜR DICH

20.01.2025

08:15 Pilates Sara 50 min.

18:15 Pilates Sara 50 min.

19:05 Meditation Sara 15 min.



# MITTWOCH

POWER PUR

21.01.2025

08:15	Pilates	Sara	50 min.
18:15	Pilates	Sara	50 min.
19:05	QI Gong	Sara	15 min.

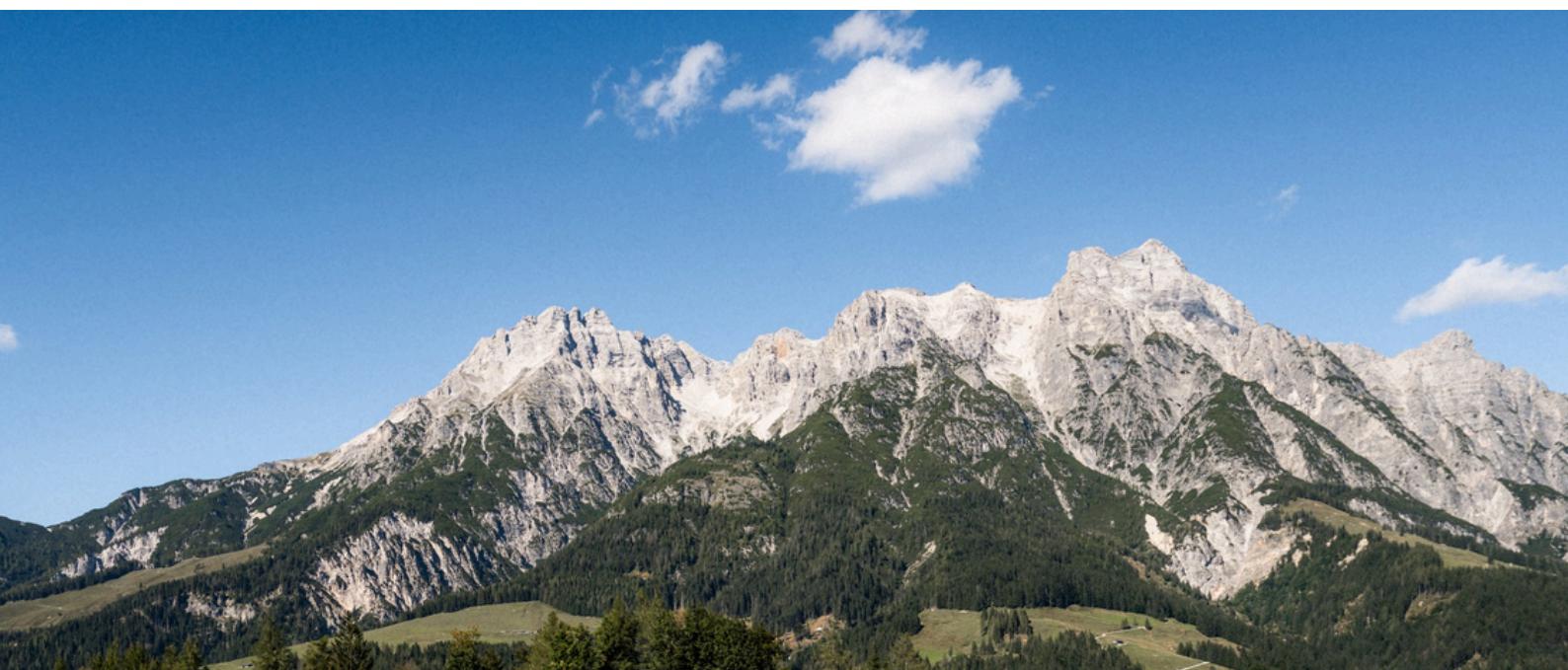


# DONNERSTAG

# FEEL THE FLOW

22.01.2026

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



# FREITAG

DER BERG RUFT

23.01.2026

08:15	<b>Balancing Yoga Flow</b>	Ikram	50 min.
09:05	<b>Mediation</b>	Ikram	15 min.
16:40	<b>Kick-Boxing</b>	Peter	40 min.
18:15	<b>Open Your Hips</b>	Ikram	50 min.
19:05	<b>Meditation</b>	Ikram	15 min.



# SAMSTAG

## GLITTER NIGHT VIBES

24.01.2026

08:15	<b>Yoga-Pilates Fusion</b>	Ikram	50 min.
09:05	<b>Meditation</b>	Ikram	15 min.
10:00	<b>Glutes, Abs &amp; Core</b>	Peter	40 min.
10:40	<b>HIIT Cardio</b>	Peter	40 min.
17:30	<b>Saunaaufguss</b>	Sara	20 min.
18:30	<b>Saunaaufguss</b>	Sara	20 min.
18:15	<b>Yin Yoga</b>	Ikram	50 min.
19:05	<b>Meditation</b>	Ikram	15 min.
18:30	<b>Glitter Pur Dinner &amp; Music</b>		
	DRESSCODE: Black! Glitter!		
21:00	<b>Black meets Glitter DJ-Set an der Bar</b>		



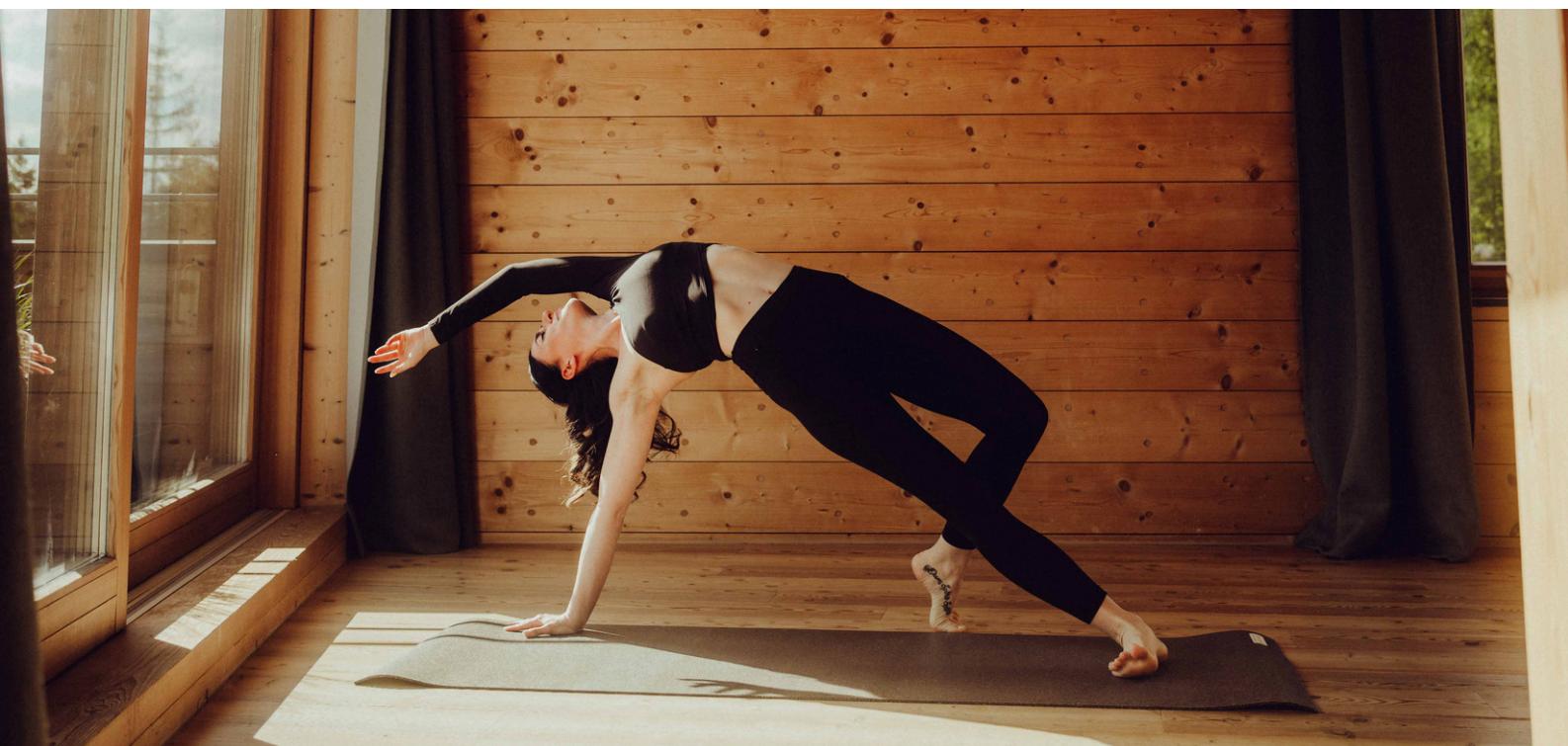
# SONNTAG

## SLOW DOWN SUNDAY

25.01.2026

07:45 Langschläfer-Frühstück bis 11:30

08:15	Yoga Slow Flow	Ikram	50 min.
10:30	Yoga In The Snow	Ikram	30 min.
13:00	Hantel Up	Peter	40 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, 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 & zentrierten 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 geht's

## 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

