

# 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 WOCHEN

29.12.2025

|       |                      |       |         |
|-------|----------------------|-------|---------|
| 08:15 | Open your Heart Flow | Ikram | 50 min. |
| 09:05 | Breathwork           | Ikram | 15 min. |
| 18:15 | Open your Hips       | Ikram | 50 min. |
| 19:05 | Meditation           | Ikram | 15 min. |

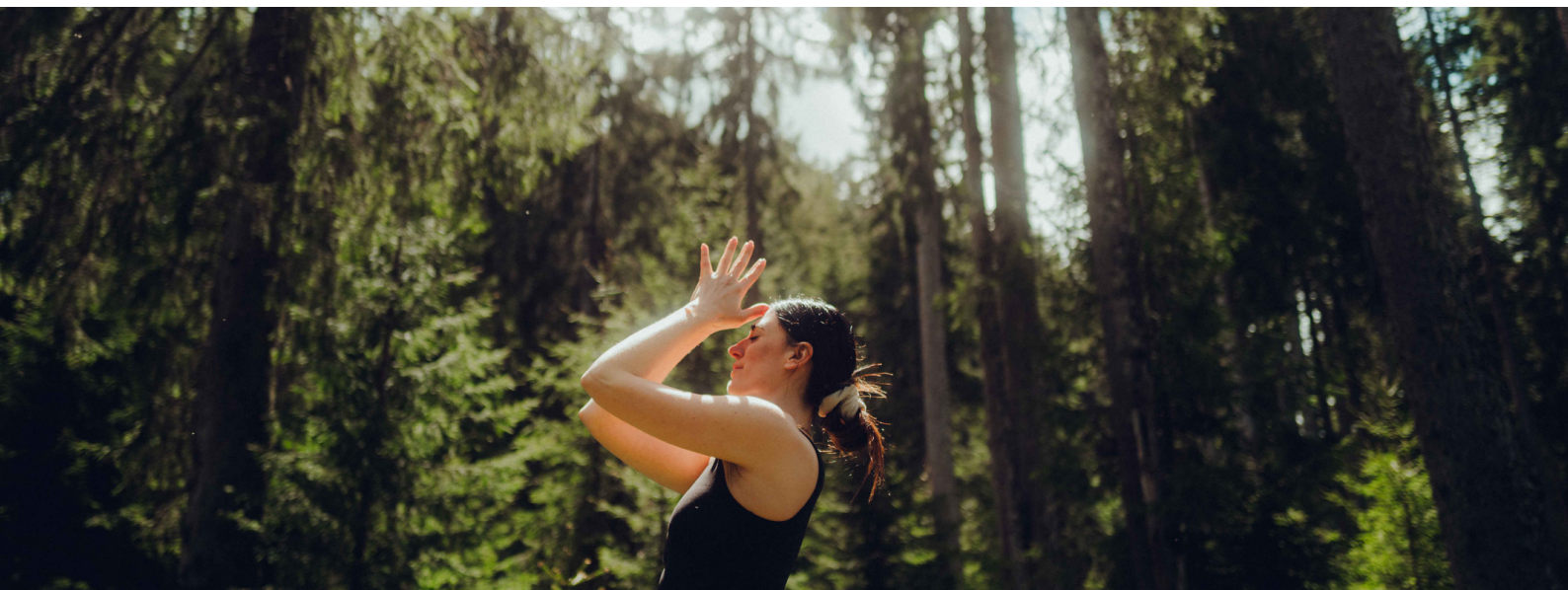


# DIENSTAG

ZEIT FÜR DICH

30.12.2025

|       |            |        |         |
|-------|------------|--------|---------|
| 08:15 | Slow Flow  | Sabine | 50 min. |
| 09:05 | Meditation | Sabine | 15 min. |
| 18:15 | Pilates    | Sara   | 50 min. |
| 19:05 | Meditation | Sara   | 15 min. |



# MITTWOCH

POWER PUR

31.12.2025

08:15 Pilates

Sara

50 min.

17:15 Pilates

Sara

50 min.



# DONNERSTAG

FEEL THE FLOW

01.01.2026

|       |         |       |         |
|-------|---------|-------|---------|
| 10:00 | Vinyasa | Ikram | 50 min. |
|-------|---------|-------|---------|

|       |          |       |         |
|-------|----------|-------|---------|
| 18:15 | Yin Yoga | Ikram | 50 min. |
|-------|----------|-------|---------|

|       |            |       |         |
|-------|------------|-------|---------|
| 19:05 | Meditation | Ikram | 15 min. |
|-------|------------|-------|---------|



# FREITAG

DER BERG RUFT

02.01.2026

|       |                     |       |         |
|-------|---------------------|-------|---------|
| 08:15 | Balancing Yoga Flow | Ikram | 50 min. |
| 09:05 | Mediation           | Ikram | 15 min. |
| 16:20 | Glutes, Abs & Core  | Peter | 40 min. |
| 18:15 | Hatha Yoga          | Ikram | 50 min. |
| 19:05 | Meditation          | Ikram | 15 min. |



# SAMSTAG

GLITTER NIGHT VIBES

03.01.2026

|       |                                          |       |         |
|-------|------------------------------------------|-------|---------|
| 08:15 | Yoga-Pilates Fusion                      | Ikram | 50 min. |
| 09:05 | Meditation                               | Ikram | 15 min. |
| 10:50 | Kickboxing                               | Peter | 40 min. |
| 17:15 | Sauna Aufguss Event                      | Sara  | 20 min  |
| 18:15 | Open your Hips                           | 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

04.01.2026

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

