

SPORTS ACTIVITIES

BREATH WORK & DEEP MEDITATION

Atem ist Leben, Energie und Lebendigkeit. Alles, was lebt, atmet. Komm mit auf eine Reise zu deinem Atem und zu dir selbst.

Breath is life, energy, and vitality. Everything breathes. Come with me on a journey to your breath and to yourself.

YOGA NIDRA

Nicht ganz wach, nicht ganz weg – als Yoga Nidra wird sowohl der Zustand zwischen Wachsein und Schlaf als auch die Methode bezeichnet, die zu diesem Zustand führt und eine tiefgreifende, integrale Tiefenentspannung ermöglicht. Yoga Nidra entspricht also einer Form der Meditation, die Körper und Geist auf allen Ebenen hilft zu entspannen.

Yoga Nidra – known as yogic sleep – is a meditation and conscious relaxation practice intended to induce total physical, mental, and emotional relaxation.

DEEP TISSUE RELEASE

Mit einer Kombination aus Fasziengerollung und lang anhaltendem Stretching werden wir Spannungen lösen, Schmerzen reduzieren und dein Bindegewebe straffen.

In this class you will benefit from the combination of foam rolling and long deep stretches to help your muscles relax deeply, and to improve your mobility and flexibility.

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine Entspannungstechnik, mit der du den negativen Auswirkungen von Stress durch gezielte An- und Entspannung der Muskeln entgegenwirken kannst.

Progressive muscle relaxation (PMR) is a deep relaxation technique that is successfully used to control stress and anxiety, relieve insomnia, and reduce symptoms of certain types of chronic pain. PMR is based on the simple practice of tensing, or tightening, one muscle group at a time followed by a relaxation phase where the tension is released.

CANDLELIGHT YOGA

Im Kerzenlicht, in wohliger Wärme, Geborgenheit und Stille. Diese sanfte Yogaeinheit wird dich durch einen entspannenden Flow sowie Atemübungen und Meditation führen. Ziel dabei ist, die Konzentration und den Genuss von aussen nach innen zu lenken, um im inneren Raum Ruhe und Entspannung zu finden.

The stress of a busy day will immediately melt away as you enter a spacious darkened yoga room illuminated by gentle candlelight and filled with soothing music. While focusing on connecting to your breath, you make your way through a slow-moving flow that allows your body and mind to unwind from the day's activities.

PILATES RING

Ein gesundes, bewusstes Ganzkörpertraining, das mithilfe des Pilates-Rings noch effektiver die Muskeln trainiert.

The Pilates ring is one of the most versatile tools and is based on new concepts of how to best challenge multiple areas of the body. The Pilates ring also brings classical Pilates philosophy to a fitness session that includes light resistance with portable equipment, providing an effective and mindful total body workout.

SKI YOGA FLOW

Egal, ob du Profisnowboarder oder ein Skianfänger bist, dieser Yoga Flow bereitet dich optimal auf deinen Tag auf der Piste vor. Mit Kraft- und Balance-Asanas werden dein Körper und dein Geist auf Ausdauer und Kraft trainiert – und dem Schneevergnügen steht nichts mehr im Weg.

Whether you're an expert snowboarder, an Olympic skier, or perhaps clipping your just-rented boots into bindings for the first time, yoga can help you have a safe, fun, and productive day on the slopes. This morning flow will optimize your athletic performance, protect you from injury, and make even the longest and coldest day outside more enjoyable!

EISBADEN

In der Kälte liegt die Kraft. Eisbaden stärkt Kopf und Körper und ist ein Booster für dein Immunsystem. Komm mit zum Untersee und spüre die Kraft des Eises.

Come with us to Lake Untersee to explore the benefits of an ice bath. Immersing yourself in ice water will help to soothe post-workout soreness, ensure you move and feel better, and boost your immune system.

SCHNEESCHUHWANDERN

Ruhige, gesunde Bergluft, der glitzernde Schnee und die imposante Kulisse der Arosa-Berge werden dich auf dieser Schneeschuhwanderung begleiten.

Snowshoeing through the winter landscape of the Arosa region offers fascinating views, peace and quiet, and a wonderful experience of nature.

VALSANA