

# SPORTS ACTIVITIES

## YOGA, MEDITATION & PILATES

### ENERGISING MORNING YOGA

**Es erwartet euch eine wundervolle Yoga Morgenroutine welche sowohl für Anfänger als auch für fortgeschrittene Yogis geeignet ist. Weckt euren Körper auf und startet selbstbewusst, voller Energie und Dankbarkeit in euren Tag.**

Connect with the nature around you during this morning practice that is designed to awaken your body and focus your mind. This stabilizing and energising practice will generate an awareness of breath while opening up your body so that you are ready to take on the day.

### FLOW YOGA

**Bringt euch in Schwung mit einer dynamischen, kraftvollen und kreativen Yogapraxis. Heute erwartet euch ein wundervoller Yoga Flow, der euch dabei unterstützt, den gesamten Körper zu kräftigen und zu mobilisieren und eventuell sogar die eine oder andere Grenze aufzeigt. Durch die Koordination von Asana und Atem entsteht ein meditativer Fluss, der den Körper und den Geist beruhigt und euch auf euren Tag vorbereitet.**

An alignment based vinyasa class that focuses on using the breath to link the body and mind. Expect to heat your body, activate your nervous system and most importantly calm your mind.

### GENTLE YOGA

**Heute erwartet euch eine wundervolle Yoga Einheit die den gesamten Körper dehnt und für Beweglichkeit, Flexibilität und Entspannung sorgt. Diese Routine ist wunderbar geeignet für Beginner aber auch für all jene die nach dem Sport einen Ausgleich suchen. Wir dehnen den kompletten Körper, beruhigen das Nervensystem und tanken neue Energie in der Schlussentspannung.**

This slow-moving class is perfect for beginners or anyone with limited mobility who is looking for a good release. This foundational class will touch on all aspects of a well-rounded yoga practice.

### PILATES

**Pilates ist ein intensives, aber sanftes Krafttraining mit Fokus auf die Körpermitte. Ihr definiert eure Muskulatur und kräftigt den gesamten Körper, ohne die Gelenke zu belasten. Ihr verbessert eure Haltung, steigert eure allgemeine Flexibilität und das Beste; ihr entwickelt ein besseres Körpergefühl.**

Light up your body and build deep core strength with Pilates. This class will teach you essential Pilates technique to lengthen and strengthen your body from the center out. This class will leave you standing taller, feeling stronger and moving core confident in your body.

## **DEEP RELEASE & RESET**

**Willkommen zu dieser sanften und ruhigen Yoga Abendroutine. Diese Yogastunde eignet sich ganz wunderbar um den Tag entspannt ausklingen zu lassen und die Ereignisse des Tages hinter sich zu lassen. Geniesst die Langsamkeit und Stille in den sanften Yin Posen. Der Körper wird dabei mit Hilfsmitteln wie Polster, Decken, Yogablöcken und Gurten unterstützt, so dass die Muskeln ganz loslassen und der Körper sich vollkommen entspannen kann.**

Towards the end of an activity filled day this class will allow you to unwind energy at a slow and gentle pace. This grounding practice will deeply release muscles through longer holds and the use of props while gentle breath-work will help ease your mind.

## **YOGA NIDRA MEDITATION**

**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**

This relaxing supine practice will gently guide you towards the peaceful state between consciousness and sleep. It can be done at any time during the day when you need the space to rest and let go.

## **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.

## **DEEP TISSUE RELEASE**

**Mit einer Kombination aus Faszienrolle 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.

# VALSANA

## HIKING & ACTIVITIES

### EISBADEN

**In der Kälte liegt die Kraft. Eisbaden stärkt Kopf und Körper und ist ein Booster für euer Immunsystem. Kommt mit zum Untersee und spürt 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 euch 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

# FUNCTIONAL TRAINING

## TRX WORKOUT

**Das TRX Suspension Training ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Freu dich, deinen Körper und vor allem deine Muskeln auf ganz andere Art zu trainieren und zu erforschen.**

TRX is a form of suspension training that uses body weight exercises to develop strength, balance, flexibility and core stability simultaneously. It requires the use of the TRX Suspension Trainer, a performance training tool that leverages gravity and the user's body weight to complete the exercises. Be prepared to train and experience your body and your muscles in a totally new way.

## HIIT TRAINING

**Viel Spass beim super effektiven und intensiven HIIT Workout auch Hochintensives Intervall Training genannt. Seid bereit an eure körperliche Grenzen zu gehen und überflüssige Kilos purzeln zu lassen. Lasst es brennen und gebt Vollgas.**

High-intensity interval training (HIIT) alternates between intense bursts of dynamic exercise and short periods of active recovery for maximum muscle building and maximum burn. Prepare to push past your mental barriers and feel accomplished after the workout.

VALSANA