

UNSERE TRAINER/ OUR TRAINERS UNSERE KURSE / OUR CLASSES



Alissa

Fokus: Yoga & Meditation

"Within the stillness of the mind we
awaken the power of the heart."



Thomas

Fokus: Yoga & Entspannung &

Freude am Leben

"Anybody can practice Yoga,
as long as you can breath."

(K. Pattabhi Jois)



Peter

Fokus: Cardio Fitness & Boxing

"Find your inner Strength, as well as your
physical self, be fitter and stronger-together."



MOUNTAIN LIFE PROGRAMM

FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE



WIR TREFFEN UNS FÜR ALLE
KURSE IM YOGARAUM "HANGING
OVER"

IM SKY SPA

&

GEHEN BEI SCHÖNWETTER
GEMEINSAM NACH DRAUSSEN

MONTAG

18.03.2024

8:10 Yoga Morgenroutine Thomas 50 min.
mit Entspannung

16:10 After Ski Stretch (auch für Thomas 40 min.
Nicht Ski Fahrer;o))

18:10 Yoga Abendroutine Thomas 45 min.

19:00 mit Endentspannung 10 min.



DIENSTAG

19.03.2024

08:10	Gently Awakening Yoga mit abschließender Meditation	Thomas	50 min. 10-20 min
10:30	Wanderung "Durchatmen" (Wandern Richtung Mittelstation, mit bewusstem Atmen in der Natur, Treffpunkt 10:25 Uhr an der Bar)	Thomas	ca. 80-120 min.
17:10	Energy Flow Yoga mit Endentspannung	Alissa	45 min.
18:00	Glutes and Core Fitness	Peter	40 min.



MITTWOCH

20.03.2024

8:10	Spring Detox Yoga mit abschließender Entspannung	Alissa	50 min. ca. 10 min.
16:10	Breathwork	Alissa	45 min.
18:10	Hatha Yoga	Alissa	45 min.
19:10	HIIT Cardio (Intervalltraining)	Peter	40 min.



DONNERSTAG

21.03.2024

8:10	Vinyasa Flow Yoga mit Endentspannung	Alissa	50 min. 10 min
16:10	Heathy Backstrong Core (Rücken und starke Mitte)	Alissa	40min. .
18:10	Slow & Deep Yoga	Alissa	50 min.
19:00	Meditation	Alissa	10-20 min.



FREITAG

22.03.2024

8:10	Open your Heart Yoga abschließend Meditation	Thomas	50 min. 10-20 min.
12:00	Yoga Walk “Mit Blicken nach Tirol und ins Steinerne Meer” (Wandern Richtung Mittelstation, mit geführten Übungen in der Natur, Treffpunkt 11:55 Uhr an der Bar, Distanz nach Absprache)	Thomas	ca. 60-120 min.
16:10	Body Mobility	Thomas	35 min.
18:10	Vinyasa Flow Yoga	Thomas	40 min.



SAMSTAG

23.03.2024

8:10 Yoga Morgenflow Thomas 50 min.

16:10 Handstand Thomas 30 min.

18:10 Mountain Energy Yoga Thomas 30min.

19:00 Relax Aufguss in den Abend
(60° Sauna) Thomas 45min.



SONNTAG

24.03.2024

8:10 Easy wake up Yoga Alissa 50 min.
abschließend Meditation 10-20 min.

16:10 Vinyasa flow Yoga Alissa 30 min.

18:10 Relax and Let Go Yoga Alissa 50 min.



UNSERE KURSE MIT ALISSA

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 Stressmanagement und zur Förderung der Kreativität und Leistungsfähigkeit.

STRONG CORE & HEALTHY BACK

Ein starker Core führt zu innerer Stärke und Selbstvertrauen. Es trägt zu einem gesunden und aufrechten Rücken bei, da es die natürliche Krümmung der Wirbelsäule unterstützt und somit auch Rückenschmerzen lindert und vorbeugt.

BREATHWORK (30 - 50 min)

Aktiviere deinen Atem, Aktiviere deine Lebenskraft!
Finde Vitalität, Ausgeglichenheit und innere Ruhe durch eine Reihe yogischer Körper- und Atemübungen.



UNSERE KURSE MIT ALISSA

ROOT TO RISE YOGA (50 min + 20 min Meditation)

Lass dich durch eine Reihe von Yoga Übungen führen die dir vor allem Stabilität, innere Ruhe & Erdung schenken.

OPEN YOUR HEART YOGA FLOW (50 min + 20 min Meditation)

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.

RELAX & LET GO (Evening Yoga Class)

Schließe den Tag mit einer beruhigenden und ausgleichenden Yoga Sequenz ab, die dich entspannt, vitalisiert und regeneriert.



KURSE MIT THOMAS

Yoga

Wir beginnen mit Mobilisierung von Gelenken, stärken Rücken und Bauchmuskeln und schauen, wohin uns der flow trägt. Tempo, Schwierigkeit werden an die Gruppe angepasst.
Alle Teilnehmer sollen gestärkt, gedehnt und entspannt den Raum verlassen, namaste.

Vinyasa Yoga

Wir lassen die Asanas fließend ineinander greifen. Intensität und Tempo variiert

Yin & Yang Yoga

Wir kombinieren kräftigendes Yoga mit langen Dehnungen

Stretch & Relax

Entspanntes Dehnen aller Muskelgruppen. Ideal nach dem Sport, aber auch einfach entspannend

Body Mobility

Wir bewegen unsere Gelenke mal wieder richtig durch und schaffen Ihnen Freiraum

Balance Body Motion

Wir bewegen unsere Gelenke mal wieder richtig durch und schaffen Ihnen Freiraum. Schwerpunkt auf Balance-Übungen und Tiefenmuskulatur

Balance Body Motion mit TRX Trainer / Aerial Tücher

TRX steht für Total (Body) Resistance exercise Training, oder einfach gesagt Schlingentraining (von der Decke hängend).

Üblicherweise für das effektive Krafttraining verwendet, verwenden wir die Schlingen/ Tücher sanfter um uns zu mobilisieren, zu dehnen, Balance zu trainieren. Die Kräftigung kommt aber keineswegs zu kurz.

Meditation

Die Meditationen finden immer direkt im Anschluss an die Yoga Einheit statt.
Wer nur meditieren möchte, kann sich dazu schleichen.
Separate Meditationen finden ebenso gelegentlich statt.

KURSE MIT PETER

Cardio - Boxen

eine Kombination aus Fitness und Boxen. Es wird sowohl die Fettverbrennung angeregt als auch die Ausdauerleistung, fördert Reflexe, Koordination und Gleichgewicht.

Kick - Boxen Cardio

Eine Mischung aus Fitness und Kickboxen.
Lernt grundlegende Kickboxkombinationen, entwickelt Kickboxtechniken, verbessert eure Ausdauer und Koordination

Thaiboxen

Eine der effektivsten Kampfsportarten.
Es wird großen Wert auf Technik, Kraft und Ausdauer gelegt.
Thaiboxen wird für Personen empfohlen, die bereits Erfahrung im Kampfsportbereich mitbringen.