

Waldhotel Kursangebote - for body and soul

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kurszeit Vormittag	Vinyasa Yoga* mit Debora				Aquafit mit Zita		
Uhrzeit Treffpunkt	8.30 – 9.30 Uhr Kursraum Aura I				8.30 – 8.50h Hallenbad		
Kurszeit Mittag							
Kurszeit Abend			Body & Soul mit Zita			Wochenend-Yoga* und Atem-Flow mit Debora	
Uhrzeit Treffpunkt			16.30 – 17.30 Uhr Kursraum Aura I			17.00 – 18.00h Kursraum Aura I	

*aufgrund von Ferienabwesenheiten nicht immer verfügbar

Achtung: während der Waldhotel Wanderwochen ändert sich das Kursprogramm. Bitte informieren Sie sich an unserer Reception.

Unsere Kurse

Aquafit – Waldhotel Davos | Zita

Das morgendliche Aquafit ist eine optimale Mischung aus Kräftigungstraining und Lockerungsübungen, bei dem Sie Ihren Körper beleben. Für einen guten Start in den Tag. Halten Sie Ihren Körper in Form und geniessen Sie die Lust an der Bewegung.

Body & Soul – Waldhotel Davos | Zita

Ein speziell entwickeltes Wohlfühlprogramm, das verschiedene ganzheitliche Bewegungsformen miteinander verbindet. Der Kurs beginnt mit sanften Elementen aus Tai Chi und Chi Gong zur Aktivierung der Lebensenergie und Förderung innerer Ruhe. Anschließend folgen kräftigende Pilates-Übungen zur Stabilisierung des Körpers, bevor die Einheit mit entspannenden Yoga-Elementen harmonisch abgeschlossen wird.

„Kurz: Ein harmonisches Wellnessprogramm für Körper und Seele. Die Kombination aus Tai Chi, Chi Gong, Pilates und Yoga fördert Beweglichkeit, Kraft, Balance und innere Ausgeglichenheit. Ideal, um neue Energie zu tanken, Stress abzubauen und das persönliche Wohlbefinden nachhaltig zu stärken.“

Meditation und Stretching – Debora Accola (wird im Sommer 2026 nicht angeboten)

Die perfekte Ergänzung zu einem aktiven Tag im Schnee oder auch einfach für alle, die sich etwas Gutes tun wollen. Die Stunde startet mit einer kleinen, geführten Meditation und / oder Atemübung gefolgt von sanftem Aufwärmen des Körpers und Stretching. Dieser Kurs ist sehr gut geeignet, um alle Blockaden im Körper zu lösen und sich einfach gehen zu lassen. Die Stunde endet immer mit der Yoga-Schlussposition, dem Savasana.

Waldbaden | Corinne Gut Glucker (wird in Sommer 2026 nicht angeboten)

Unter Waldbaden versteht man den achtsamen Aufenthalt im Wald, bei dem die Aufnahme der Waldatmosphäre und der enge Kontakt zu der Natur im Fokus stehen. Waldbaden soll dazu verhelfen, Entschleunigung zu finden, neue Lebensfreude zu schöpfen und Energiereserven einmal ordentlich aufzufüllen.

Corinne Gut-Klucker, die den Kurs durchführt, schreibt dazu: Wir sind selbst Teil der Natur und finden in ihr unsere Ganzheit. Erfahre welche Wunder der Wald offenbart, wenn wir mit ihm in Verbindung treten. Tauche ein in das Erlebnis «Universum Wald» und spüre ihm mit allen Sinnen nach.

Yoga

Après Ski Yoga – Yogaplaza (Wintersaison)

Ankommen, loslassen und entspannen. Unsere Après Ski Yogaklasse vom Samstagnachmittag lädt dazu ein, nach einem Tag draussen im Schnee zu relaxen. Wir geben uns der Schwerkraft hin und lassen uns einfach fallen. Ohne viel Kraft und Anstrengung schenkt der Kurs wohltuende Dehnung und mehr Beweglichkeit.

Hatha Yoga – Yogaplaza (wird derzeit nicht angeboten)

Gentle Yoga ist ein Hatha Yoga Stil, wie der Name andeutet, der in seinem Ansatz sehr schonend geübt wird. Das Tempo ist langsam und es werden keine oder nur sanfte Vinyasa- Techniken (dynamische Abläufe) verwendet. Beim Gentle Yoga bleibt genügend Zeit, sich zwischen den Posen ausreichend zu erholen. Er eignet sich besonders für Menschen, die bewusst langsam in die einzelnen Asanas (Stellungen) hineingleiten möchten und darin individuell Unterstützung erhalten, sich genau auszurichten, um die Stellung bequem halten zu können. Daher ist diese Form von Yoga auch sehr gut geeignet für AnfängerInnen, die noch nie zuvor Yoga geübt haben oder für Praktizierende, die nach einer langen Pause wieder mit Yoga beginnen möchten. Neben verschiedenen sanften Atemübungen, Tiefenentspannungen und Grundmeditationstechniken, werden Eindrücke in die Achtsamkeitslehre weitergegeben.

Vinyasa Flow Yoga | Debora

Starte deine Woche mit neuer Energie und mit einem dynamischen Vinyasa Yoga Flow. Jede Asana beginnt mit einer Ein- und endet mit einer Ausatmung – so entsteht ein ruhiger, fließender Bewegungsablauf. Der dynamische, klar aufgebaute Ansatz hilft dir, deinen Körper und Geist bewusster wahrzunehmen und Stress gelassener zu begegnen. Mit regelmässiger Praxis stärkst du deinen Körper, gewinnst an Flexibilität und Gleichgewicht – und entwickelst mehr innere Klarheit und Achtsamkeit.

Wochenend-Yoga und Atem-Flow | Debora

Ein entspannender Vinyasa-Yoga-Flow – ideal fürs Wochenende, nach einer Wanderung oder um die Woche bewusst abzuschliessen. Sanfte, fließende Bewegungen helfen dir, Verspannungen zu lösen und deinen Körper wieder in Balance zu bringen. Mit einfachen, wirkungsvollen Atemtechniken beruhigst du dein Nervensystem, lässt Stress los und findest echte Erholung. So startest du regeneriert, klar und mit frischer Energie in die neue Woche.

Yin Yoga – Yogaplaza (wird derzeit nicht angeboten)

Lang, tief, ruhig. Das ist Yin Yoga in wenigen Worten beschrieben. Yin Yoga ist ein meditativer, langsamer Stil mit einer enormen Tiefenwirkung. Stellungen werden sehr lange gehalten (3-5 Minuten). Dadurch können alle Schichten des Bindegewebes - die Bänder, die Sehnen, die Gelenke, das muskuläre Bindegewebe (Faszien) - gedehnt werden. Auf körperlicher Ebene erhält und stärkt Yin Yoga unsere natürliche Beweglichkeit, die sich im Alter zurückbildet. Auf energetischer Ebene wird das Meridian-System des Körpers stimuliert, welches den Energiefluss fördert (Chi). Die Praxis von Yin Yoga ist die optimale Ergänzung zu dynamischen und kräftigenden Yogastilen wie Vinyasa und Ashtanga und bereitet Körper und Geist für die Meditation vor.

Allgemein - Preise

Anmeldungen zu den Kursen sind verbindlich. Eine Abmeldung muss mindestens 24 vor Kursbeginn erfolgen. Grundsätzlich werden alle Kurse ab zwei Teilnehmenden durchgeführt. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt in der Regel 10 Personen.

Unsere Yoga – und Meditationskurse können auf Anfrage auch als Privatstunden (Datum und Uhrzeit nach Vereinbarung) gebucht werden. Der Preis beträgt CHF 110 für die erste Person. Für jeden weitere/n Teilnehmende/n kommen CHF 20 hinzu.

Preise für unsere Waldhotel Gäste | Kurse Waldhotel Davos (Zita): **kostenlos** – übrige Kurse: Spezialpreis **CHF 10** pro Person

Spezialangebot Yoga & Wellness für externe Gäste: CHF 52 (Kursteilnahme Lektion nach Wahl & Wellnesseintritt vor oder nach dem Kurs)