

Waldhotel Kursangebote - for body and soul

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kurszeit Vormittag Uhrzeit Treffpunkt	Atemgymnastik Do-in mit Claudia 8.30 – 8.50h Fitnessraum Wald & Fit	Achtsamkeit üben in der Natur mit Harriet 8.30 – 9.30h Praxis Eingang Waldhotel (Kurs findet im Wald statt) 9.30 – 10.30h gemeinsames Frühstück im Waldhotel		Vinyasa Flow Yoga mit Sabine 9.00 – 10.00h Fitnessraum Wald & Fit	Aquafit mit Claudia 8.30 – 8.50h Hallenbad		
Kurszeit Mittag							
Kurszeit Abend Uhrzeit Treffpunkt			Meditation mit Martina 16.30 – 17.30h Seminarraum Aura I			Après Ski Yoga (Hatha/Yin) mit Harriet 17.00 – 18.00h Seminarraum Aura I	

Atemgymnastik

Do-in | Japanisches Stretching

Bewegung ist Leben, hat ein kluger Mensch einmal gesagt. Bewegung, gleich in welcher Form sie stattfindet, erhöht die Lebenskraft und Lebensfreude eines Menschen. Atmung und Bewegung gehören eng zusammen, die Do-in Bewegungsübungen dienen der Dehnung der Meridiane (Energiebahnen) im Körper und werden mit grosser Aufmerksamkeit in der Ein- und Ausatmungsphase durchgeführt. Oberstes Prinzip aller Übungen ist die wohltuende Expansion, die den ganzen Körper auf sanfte Weise zum Erwachen bringen.

Achtsamkeitstraining

Beim Achtsamkeitstraining in der Natur wollen wir bewusst die Umgebung in unsere Übungen miteinbeziehen. Wir vertrauen auf unsere Sinne, hören genau hin, spüren Wind, Wärme und Wettereinflüsse auf der Haut, das Grün der Bäume und Pflanzen tut unseren Augen gut, die Stille bringt uns zu uns selbst. Ganz in diesem Geist führen wir verschiedene Yogaübungen durch, die uns noch mehr zu unserer Mitte führen und uns unseren Körper, das Haus, in dem wir uns wohlfühlen sollen, spüren lassen.

Meditation

In den Meditationsstunden lernen wir verschiedene Techniken von der buddhistischen Tradition kennen. Die Stunden sind unterschiedlich gestaltet und wir diskutieren initial verschiedene Themen welche uns im Alltag und der momentanen Situation helfen können bevor wir uns der gemeinsamen Praxis widmen. In den Stunden integriere ich mein Wissen von der westliche und östlichen Psychologie und des Buddhismus.

Vinyasa Flow Yoga

Jede Asana (Stellung) beginnt mit einer Ein- und endet mit einer Ausatmung, woraus eine fliessende Sequenz entsteht. Der dynamische und strukturierte Ansatz hilft, auf praktischer und philosophischer Ebene durch Wahrnehmung und Beobachtung des eigenen Körpers, der darin fliessenden Energien und des Geistes, dem alltäglichen Stress mit Gelassenheit und klarem Geist zu begegnen. Durch die regelmässige Praxis baut der Körper Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht und der Geist mehr Bewusstsein auf.

Aquafit

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.

Après Ski Yoga

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.

Yin Yoga

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.

Hatha Yoga

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.