WALDHOTEL
DAVOS
FOR BODY & SOUL

Waldhotel Kursangebote - for body and soul

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kurszeit Vormittag **Uhrzeit Treffpunkt**	Waldbaden* mit Corinne **8.30 – 9.30h** Eingang Waldhotel (Kurs findet im Wald statt)		Progressive Muskel - entspannung (PMR) mit Claudia **8.30 – 9.15h** Wald & Fit		Aquafit mit Claudia **8.30 – 8.50h** Hallenbad		
Kurszeit Mittag							
Kurszeit Abend **Uhrzeit Treffpunkt**			Vinyasa Yoga* mit Debora **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.

WALDHOTEL
DAVOS
FOR BODY & SOUL

Unsere Kurse

Aquafit – Waldhotel Davos
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.

Atemgymnastik – Waldhotel Davos
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.

Meditation und Stretching – Debora Accola
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.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen – Waldhotel Davos | Claudia
Die PMR ist ein einfaches und wirkungsvolles Entspannungsverfahren, um Körper und Geist zu beruhigen. Sie basiert auf der Erkenntnis, dass Muskelspannung und seelische Befindlichkeit sich gegenseitig beeinflussen. Anwendungsbereiche sind chronische Schmerzzustände, Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörungen, Stress oder Hyperaktivität.
Langfristig sind folgende Veränderungen beobachtet worden: Allgemeinbefinden wird angehoben, Steigerung der Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit, Besserung von Schlafstörungen, Nervosität und Unruhe, Reduzierung von chronischem und temporärem Schmerzen, Steigerung/Stärkung des Immunsystems sowie Vorbeugung von Herz-Kreislauferkrankungen.
Diese Methode wird auch häufig in Rehakliniken zur Entspannung angeboten.

WALDHOTEL DAVOS
FOR BODY & SOUL

Waldbaden | Corinne Gut Glucker
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
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.

Yoga am Nachmittag / am Morgen - Yogaplaza
Diese Klasse eignet sich für Anfänger gleichermassen wie für Geübte Yogi:nis. Die sanften Stellungen (Asanas) in dieser Klasse wecken deinen Körper und lassen dich selbstbewusst, voller Energie und Dankbarkeit in den Tag starten oder den Tag beenden. Die Sequenz ist jeweils eine feine Mischung aus mobilisierenden und kraftvollen Übungen, welche von den Yogaplaza Davos Lehrerinnen unterrichtet werden.

WALDHOTEL DAVOS
FOR BODY & SOUL

Vinyasa Flow Yoga - Yogaplaza
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.

Yin Yoga - Yogaplaza
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: kostenlos – übrige Kurse: Spezialpreis CHF 10 pro Person
Spezialangebot Yoga & Wellness für externe Gäste: CHF 45 (Kursteilnahme Lektion nach Wahl & Wellnesseintritt vor oder nach dem Kurs)