

## Waldhotel Kursangebote - for body and soul

|                               | Montag  | Dienstag | Mittwoch   | Donnerstag                               | Freitag                          | Samstag | Sonntag |
|-------------------------------|---|----------|--|--|----------------------------------|---------|---------|
| <b>Kurszeit<br/>Vormittag</b> | Waldbaden<br>mit Corinne  |          | Progressive Muskel -<br>entspannung (PMR)<br>mit Claudia |  | Aquafit<br>mit Claudia           |         |         |
| <b>Uhrzeit<br/>Treffpunkt</b> | <b>8.30 – 9.30h</b><br>Eingang<br>Waldhotel (Kurs<br>findet im Wald<br>statt) |          | <b>8.30 – 9.15h</b><br>Kursraum Aura I                   |  | <b>8.30 – 8.50h</b><br>Hallenbad |         |         |
|                               |   |          |  |  |                                  |         |         |
| <b>Kurszeit<br/>Mittag</b>    |   |          |  |  |                                  |         |         |
|                               |   |          |  |  |                                  |         |         |
| <b>Kurszeit<br/>Abend</b>     |   |          |  | Vinyasa Yoga<br>mit Debora               |                                  |         |         |
| <b>Uhrzeit<br/>Treffpunkt</b> |   |          |  | <b>17.15 – 18.15h</b><br>Kursraum Aura I |                                  |         |         |

## Unsere Kurse

### **Achtsamkeitstraining – Yogaplaza | allenfalls ab Winter 24/25 wieder verfügbar**

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.

### **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 Ausatemphase 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 (neu) – 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-Kreislaufkrankungen.

Diese Methode wird auch häufig in Rehakliniken zur Entspannung angeboten.

### **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.

### **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)**