

SCHLOSS ELMAU FIT & AKTIV PROGRAMM

TREFFPUNKTE	Für alle Indoor Veranstaltungen: Badehaus 2.Stock Aqua-Fun: Indoor Pool im Family-Spa. Nordic Walking: Eingang zur Tiefgarage. Jogging: Lobby
AUSRÜSTUNG	Bitte angenehme lockere Kleidung tragen. Für das Nordic Walking sind feste Schuhe oder Sportschuhe von Vorteil, aber keine Pflicht.
YOGA	Yoga ist eine sehr vielseitige Wissenschaft die sehr unterschiedliche Ausprägungen hat. In unserem Programm bieten wir mehrere Arten von Yoga an, die auf individuelle Bedürfnisse zugeschnitten sind und der Tages- und Jahreszeit angepasst werden. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind in allen Stunden herzlich Willkommen und es wird auf Ihre persönlichen Wünsche eingegangen. In allen Einheiten werden die klassischen Asanas korrekt ausgeführt und korrigiert!! Unterschiede sind vor allem im Aufbau der Stunde, dem Schwerpunkt, der Haltedauer und der Geschwindigkeit zu bemerken.
YOGA LIGHT	Wir bieten während der Yoga- Retreats eine Anfängerstunde an. elementare Yogaübungen werden geübt und verfeinert und mit schwierigen Übungen wird gespielt. Besonders für Anfänger, Menschen mit besonderen Bedürfnissen oder Yogis die es etwas gemütlicher angehen wollen.
VINYASA YOGA	Ursprünglich aus dem Kripalu Yoga entstanden und vor allem durch Shiva Rea bekannt gewordener Yoga Stil, bei dem die Bewegungen flüssig ineinander übergehen. Körper und Geist führen über die Bewegung einen Dialog, bei dem Blockaden erkannt und akzeptiert werden, und sich dadurch etwas verändern. Die Asanas sind dieselben wie im klassischen Yoga, werden aber nicht so lange gehalten, und direkt aneinander gereiht. Bewegungsabfolgen werden geübt und dann in verschiedenen Variationen geübt.
CLASSIC YOGA	Ursprünglich in Rishikesh entwickelte Yoga Reihe, bestehend aus den 12 wichtigsten Asanas. Im Westen durch Swami Sivananda bekannt geworden. Eine sehr ursprüngliche und traditionelle Yoga Richtung, die seit langer Zeit unverfälscht überliefert wurde. Wir stützen uns auf die 12 Grundasanas, widmen uns jedoch stets einem Schwerpunkt wie der Hüftöffnung, Rückbeugen oder Vorwärtsbeugen. Ergänzt werden die Asanas durch Atemübungen und eine Tiefenentspannung welche dem autogenen Training recht ähnlich ist. Diese Stunden sind besonders gut für Anfänger geeignet!
IYENGAR YOGA	Eher entspanntes, gemütliches Yoga, für Anfänger oder ältere Personen ideal. Die exakte Ausführung der Asanas steht absolut im Vordergrund.
YOGA RETREAT	Jivamukti oder Anusara Yoga mit den namhaftesten Lehrern Deutschlands.
JIVAMUKTI YOGA	Von David Life und Sharon Gannon in New York gegründeter Yogastil bei dem das persönliche Wachstum, Glück und Frieden im Mittelpunkt stehen. In den Klassen werden meist auch Atemübungen und kurze Gesänge praktiziert. Die Übungen werden in Verbindung mit dem Atem ineinanderfließend durchgeführt. Die Stunden sind schweißtreibend und körperlich anstrengend. Sharon und David waren unter anderem Schüler von Shri K. Patthabi Jois.
ANUSARA YOGA	Von John Friend gegründeter Hatha Yoga Stil, bei dem die Betonung auf lebensbejahender Philosophie und den universellen Ausrichtungsprinzipien liegt. Übungen werden entsprechend den biomechanischen Prinzipien ausgeführt. Ein sehr moderner Yogastil.

SCHLOSS ELMAU

LUXURY SPA & CULTURAL HIDEAWAY



STRETCH & RELAX

Eine entspannende Stunde mit leichten mobilisierenden Bewegungen, Dehnübungen und Wahrnehmungselementen aus fernöstlichen Bewegungskulturen und der Feldenkrais-Methode. Die Feldenkrais Methode versucht das eigene Bild des Körpers über Bewegungsexperimente zu verändern. Kleine Bewegungen werden ausgeführt und beobachtet. Danach fühlt man sich ohne Anstrengung weicher, leichter und geschmeidiger. Abschließend eine Entspannung mit einer Traumreise, Progressiver Muskelrelaxation oder autogenem Training. Alle Dehnübungen entsprechen modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Nach dieser Stunde fühlen sie sich locker, entspannt und beweglich, sehr angenehm nach einem Tag in den Bergen oder auf der Loipe.

AQUA FUN

Im Element Wasser kann man ideal Trainieren, da die Gelenke entlastet sind, der Wasserwiderstand die Intensität reguliert und man im kühlen Nass nicht unangenehm schwitzt. Geübt werden Aerobic Schritte zu Musik, wobei vor allem das Herzkreislaufsystem in Schwung gebracht wird, und die Muskeln nur nebenbei mittrainiert werden. Ideal auch für Personen mit Gelenksbeschwerden! Der perfekte Start in den Tag. Zusätzlich werden auch Entspannungsübungen im Wasser durchgeführt.

FITNESS GERÄTE-EINWEISUNG

Erklärung der Ausdauer und Kraftgeräte im Fitnessraum, um das Training sicher und effektiv zu gestalten. Zeigen optimaler, individueller Übungen, abgestimmt auf Alter, Geschlecht, Leistungsfähigkeit, Verletzungen,...

PERSONAL TRAINING

Zusätzlich zur Geräteeinweisung können Sie ein Personal Training buchen. Dabei wird ein individuell optimierter Trainingsplan erstellt. Je nach ihren Bedürfnissen kann auch eine Leistungsdiagnostik zur Bestimmung ihres Leistungsvermögens und der Pulsschwellenwerte durchgeführt werden. Falls Sie in einer technischen Sportart aktiv sind kann mit Hilfe von Videoanalysen an Ihrer Technik gefeilt werden und ergänzend der Trainingsplan darauf eingestellt werden. Wir Analysieren, Evaluieren und Korrigieren ihr bisheriges Training nach modernsten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen.

NORDIC WALKING

Sportliches gehen mit Stöcken. Entlastet die Beine, steigert die Intensität für Herz und Kreislauf, sowie für die Armmuskulatur. Im Bergland eine gute Möglichkeit das Wandern zu intensivieren und beim Bergabgehen die Gelenke zu schonen. Ein aktiver Start in den Tag, bei dem über Stock und Stein gewandert wird. Nordic Walking ist je nach Gruppe auch etwas anstrengend, deshalb möglichst funktionelle Kleidung tragen.

PILATES

Eine von Joseph Hubertus Pilates in den 1960ern entwickelte Methode für ein ganzheitliches Körpertraining unter besonderer Beachtung der tief liegenden Haltemuskeln. Besonderes Augenmerk wird den Muskeln der Körpermitte gewidmet, Hüfte, Bauch, Becken und unterer Rücken werden gezielt bearbeitet. Dadurch verbessert sich die Haltung, Muskeln bleiben lang und elastisch und Verspannungen lösen sich. Eine sehr beliebte Trainingsmethode bei Schauspielern und Tänzern. In den letzten Jahrzehnten wurde die Pilatesmethode von verschiedenen Lehrern etwas abgewandelt, wir bieten Ihnen 2 Pilates-Schulen an.

BODY-BALANCE-PILATES

Eine besonders schonende Herangehensweise, bei der die exakte Beherrschung der Beckenboden-Bauch-Spannung im Vordergrund steht. Auf dieser Basis werden behutsam, mit viel Konzentration und Kontrolle alle Übungen exakt ausgeführt. Besonders geeignet für Personen die bereits Beschwerden im Wirbelsäulenbereich haben, aber auch für Sportler die einmal etwas mehr in die Tiefe gehen wollen.



THE LEADING HOTELS
OF THE WORLD®



LEADING
SPAS

SCHLOSS ELMAU

LUXURY SPA & CULTURAL HIDEAWAY



BASI PILATES

Das BASI® Pilates von Body Arts and Science International ist ein ganzheitliches Körpertraining. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition, Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Ein besonderes Merkmal von BASI® Pilates ist das Trainieren im sogenannten Flow, bei dem fließend von einer Übung in die nächste gegangen wird und damit auch die Muskelausdauer trainiert wird.

WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK

In Arbeit und Alltag sitzen die meisten Menschen immer mehr. In dieser Einheit wird die Bauch- und Rückenmuskulatur intensiv trainiert, anschließend kurze Muskeln gedehnt und zum Schluss hin noch etwas entspannt. Alle Übungen die hier gemacht werden, können später auch zuhause oder im Büro selbst geübt werden. Ideale Ergänzung zum Yoga, weil hier die Bauchmuskulatur sehr intensiv trainiert wird!

THAI-MEDITATION

Originale Thaimeditation bei der in unterschiedlichen Körperpositionen Meditiert wird. Die Sitzhaltung wird oft verändert, und ihren individuellen Bedürfnissen angepasst.

THAI CHI CHUAN IM ORIGINALEN YANG-STIL

Tai-Chi-Chuan ist Bewegungskunst, Heilmethode, Meditation in Bewegung und Kampfkunst in einem. Tai Chi bedeutet so viel wie „das Höchste“ und Chuan bedeutet wörtlich „Faust“ und meint eine vorgegebene Abfolge von Übungen. Somit könnte man Tai-Chi-Chuan mit „höchste Bewegungskunst“ übersetzen. Tai-Chi-Chuan ist vor etwa 300 Jahren als Synthese bekannter Kampfkunstsysteme und taoistischer Meditations- und Atemübungen entstanden, seitdem existieren vier Hauptstile, der Ch'en-, Yang-, Wu- und Sun-Stil.

JOHANNES MIKENDA, BSc, begann sein Studium der Humanmedizin in Innsbruck und wechselte zum Ende des Grundstudiums in den Studiengang Gesundheitssport, den er mit einem Bachelor of Science abschloss. Derzeit schließt er sein Masterstudium Sport- und Bewegungswissenschaften ab, wobei er die Wirkung von Yoga im Rahmen eines großen Projektes erforscht.

Im Rahmen seiner Ausbildung kam er 2005, in einem Kurs von Ass. Prof. Werner Kirschner, erstmals mit Yoga in Kontakt. Vertieft wurden seine Yogakenntnisse durch weitere Kurse, z.B. bei Mag. Tomy Mulur. Seit dieser Zeit beschäftigt er sich intensiv mit Yoga, in Form von Retreats, Kursen in Innsbruck und im Sivananda Yoga Vedanta Seminarhaus in Reith, und im Moment der Yoga Alliance 500 RYT Lehrer Ausbildung bei Janaki Arnet in Salzburg. Beruflich ist er seit mehreren Jahren als Pilatestrainer, Yogalehrer, Rückenschullehrer und personal Coach in der Erwachsenenbildung, Gesundheitszentren, Kliniken und der gehobenen Hotellerie in Österreich tätig.

Zusätzlich hat er sich auf den alpinen Outdoorbereich spezialisiert. Er ist Kletterlehrer, Bergwanderführer, Skilehrer, und Skitoureninstructor und führt seit 2008 bei den Naturfreunden Tirol.



THE LEADING HOTELS
OF THE WORLD®



LEADING
SPAS