

SPORTS ACTIVITIES

MOVING MOUNTAINS – TO RESTORE VITALITY, RECONNECT WITH NATURE AND CELEBRATE JOY

Moving Mountains kombiniert fünf Säulen, die wir für ein gesundes Leben voller Freude unerlässlich halten. Im Bereich MOVE arbeiten wir mit fachkundigen Beratern und Experten zusammen, um Ihren Bedürfnissen gerecht zu werden und Sie optimal auf die vielen Aktivitäten in der Natur vorzubereiten. Ein massgeschneidertes Fitnessprogramm, das sich ganz auf Sie konzentriert und auf Ihr jeweiliges Niveau zugeschnitten ist, um Ihre Gesundheit zu fördern.

Inspired by the breathtaking mountains that surround our hotels we have developed a lifestyle programme to promote vitality, reconnect with nature and celebrate joy. Moving our bodies is essential to restoring physical vitality while also allowing us to clear our minds and immerse ourselves in nature. We are working with expert advisors and practitioners to meet our guests needs and optimally prepare them for the many outdoor pursuits on offer. A bespoke functional fitness programme focused on you (tailored to your respective level) to deliver health and longevity.

E-Biketour mit Waldbaden

Bei dieser gemütlichen e-Bike Tour gehts von Arosa aus zum Stausee und anschliessend über eine Forststrasse durch den kühlen Wald bis hin zum Grünseeli. Das Grünseeli, umgeben von mächtigen Tannen, lädt zum gemütlichen Verweilen ein und ist der perfekte Ort um in die Stille des Waldes einzutauchen und sich einfach auf sich selbst und die Natur zu besinnen.

E-bike tour with forest bathing

This leisurely e-bike tour starts in Arosa and takes you to the reservoir and then along a forest road through the woods to Grünseeli. The Grünseeli, surrounded by mighty fir trees, invites you to linger and is the perfect place to immerse yourself in the silence of the forest and simply reflect on yourself and nature.

Stand up Paddling

Stand-Up-Paddling entspannt die Seele und trainiert den Körper von Kopf bis Fuss. Inmitten der eindrucklichen Arosen Bergwelt paddeln Sie durch das kühle Nass und geniessen die einzigartige Verbindung zur Natur.

Stand Up Paddling relaxes the soul and trains the body from head to toe. In the midst of the impressive Arosa mountains you paddle through the cool water and enjoy the unique connection to nature.

Hiking Schwellisee

In Arosa packt einen die Wanderlust. Von Innerarosa wandern wird über Blumenwiesen und auf großzügig angelegten Wanderwegen in der herrlichen Bündner Bergwelt hinauf zum Schwellisee. Nach einer knappen Stunde Wanderzeit erreicht man bereits das Ufer des schönen Sees. Wir umrunden den See und die Mutigen wagen anschliessend den Sprung ins kalte Nass. Traumhaft klares Wasser inmitten blühender Alpenrosen, ein unvergessliches Erlebnis.

In Arosa, the wanderlust takes hold of you. From Innerarosa, we hike across flower meadows and along generously laid-out hiking trails in the magnificent Grisons mountains up to Schwellisee. After about an hour's hike we already reach the shore of the beautiful lake. We walk around the lake and the brave ones dare to jump into the cold water. Wonderfully clear water in the midst of blooming alpine roses, an unforgettable experience.

VALSANA

YOGA, MEDITATION & PILATES

ENERGISING MORNING YOGA

Es erwartet euch eine wundervolle Yoga Morgenroutine welche sowohl für Anfänger als auch für fortgeschrittene Yogis geeignet ist. Weckt euren Körper auf und startet selbstbewusst, voller Energie und Dankbarkeit in euren Tag.

Connect with the nature around you during this morning practice that is designed to awaken your body and focus your mind. This stabilizing and energising practice will generate an awareness of breath while opening up your body so that you are ready to take on the day.

FLOW YOGA

Bringt euch in Schwung mit einer dynamischen, kraftvollen und kreativen Yogapraxis. Heute erwartet euch ein wundervoller Yoga Flow, der euch dabei unterstützt, den gesamten Körper zu kräftigen und zu mobilisieren und eventuell sogar die eine oder andere Grenze aufzeigt. Durch die Koordination von Asana und Atem entsteht ein meditativer Fluss, der den Körper und den Geist beruhigt und euch auf euren Tag vorbereitet.

An alignment based vinyasa class that focuses on using the breath to link the body and mind. Expect to heat your body, activate your nervous system and most importantly calm your mind.

GENTLE YOGA

Heute erwartet euch eine wundervolle Yoga Einheit die den gesamten Körper dehnt und für Beweglichkeit, Flexibilität und Entspannung sorgt. Diese Routine ist wunderbar geeignet für Beginner aber auch für all jene die nach dem Sport einen Ausgleich suchen. Wir dehnen den kompletten Körper, beruhigen das Nervensystem und tanken neue Energie in der Schlussentspannung.

This slow-moving class is perfect for beginners or anyone with limited mobility who is looking for a good release. This foundational class will touch on all aspects of a well-rounded yoga practice.

PILATES

Pilates ist ein intensives, aber sanftes Krafttraining mit Fokus auf die Körpermitte. Ihr definiert eure Muskulatur und kräftigt den gesamten Körper, ohne die Gelenke zu belasten. Ihr verbessert eure Haltung, steigert eure allgemeine Flexibilität und das Beste; ihr entwickelt ein besseres Körpergefühl.

Light up your body and build deep core strength with Pilates. This class will teach you essential Pilates technique to lengthen and strengthen your body from the center out. This class will leave you standing taller, feeling stronger and moving core confident in your body.

DEEP RELEASE & RESET

Willkommen zu dieser sanften und ruhigen Yoga Abendroutine. Diese Yogastunde eignet sich ganz wunderbar um den Tag entspannt ausklingen zu lassen und die Ereignisse des Tages hinter sich zu lassen. Geniesst die Langsamkeit und Stille in den sanften Yin Posen. Der Körper wird dabei mit Hilfsmitteln wie Polster, Decken, Yogablöcken und Gurten unterstützt, so dass die Muskeln ganz loslassen und der Körper sich vollkommen entspannen kann.

Towards the end of an activity filled day this class will allow you to unwind energy at a slow and gentle pace. This grounding practice will deeply release muscles through longer holds and the use of props while gentle breath-work will help ease your mind.

YOGA NIDRA MEDITATION

Nicht ganz wach, nicht ganz weg – als Yoga Nidra wird sowohl der Zustand zwischen Wachsein und Schlaf als auch die Methode bezeichnet, die zu diesem Zustand führt und eine tiefgreifende, integrale Tiefenentspannung ermöglicht. Yoga Nidra entspricht also einer Form der Meditation, die Körper und Geist auf allen Ebenen hilft zu entspannen

This relaxing supine practice will gently guide you towards the peaceful state between consciousness and sleep. It can be done at any time during the day when you need the space to rest and let go.

PILATES RING

Ein gesundes, bewusstes Ganzkörpertraining, das mithilfe des Pilates-Rings noch effektiver die Muskeln trainiert.

The Pilates ring is one of the most versatile tools and is based on new concepts of how to best challenge multiple areas of the body. The Pilates ring also brings classical Pilates philosophy to a fitness session that includes light resistance with portable equipment, providing an effective and mindful total body workout.

DEEP TISSUE RELEASE

Mit einer Kombination aus Faszienrolle und lang anhaltendem Stretching werden wir Spannungen lösen, Schmerzen reduzieren und dein Bindegewebe straffen.

In this class you will benefit from the combination of foam rolling and long deep stretches to help your muscles relax deeply, and to improve your mobility and flexibility.

VALSANA

HIKING & ACTIVITIES

EISBADEN

In der Kälte liegt die Kraft. Eisbaden stärkt Kopf und Körper und ist ein Booster für euer Immunsystem. Kommt mit zum Untersee und spürt die Kraft des Eises.

Come with us to Lake Untersee to explore the benefits of an ice bath. Immersing yourself in ice water will help to soothe post-workout soreness, ensure you move and feel better, and boost your immune system.

SCHNEESCHUHWANDERN

Ruhige, gesunde Bergluft, der glitzernde Schnee und die imposante Kulisse der Arosa-Berge werden euch auf dieser Schneeschuhwanderung begleiten.

Snowshoeing through the winter landscape of the Arosa region offers fascinating views, peace and quiet, and a wonderful experience of nature

VALSANA

FUNCTIONAL TRAINING

TRX WORKOUT

Das TRX Suspension Training ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Freu dich, deinen Körper und vor allem deine Muskeln auf ganz andere Art zu trainieren und zu erforschen.

TRX is a form of suspension training that uses body weight exercises to develop strength, balance, flexibility and core stability simultaneously. It requires the use of the TRX Suspension Trainer, a performance training tool that leverages gravity and the user's body weight to complete the exercises. Be prepared to train and experience your body and your muscles in a totally new way.

HIIT TRAINING

Viel Spass beim super effektiven und intensiven HIIT Workout auch Hochintensives Intervall Training genannt. Seid bereit an eure körperliche Grenzen zu gehen und überflüssige Kilos purzeln zu lassen. Lasst es brennen und gebt Vollgas.

High-intensity interval training (HIIT) alternates between intense bursts of dynamic exercise and short periods of active recovery for maximum muscle building and maximum burn. Prepare to push past your mental barriers and feel accomplished after the workout.

VALSANA