



ACTIVITY & SLOW DOWN

DE / IT / EN



EN HAVE A LOOK AT OUR CURRENT ACTIVITY & SLOW DOWN SCHEDULE ON
WWW.HOTEL-MIRAMONTI.COM OR GET YOUR PERSONAL COPY AT THE RECEPTION.

IT IL PROGRAMMA SETTIMANALE LO TROVATE SUL SITO
WWW.HOTEL-MIRAMONTI.COM O LO RICHIEDETE ALLA RECEPTION.

UNSER AKTUELLES
ACTIVITY & SLOW DOWN
PROGRAMM IST AUF
WWW.HOTEL-MIRAMONTI.COM
ODER AN DER REZEPTION
ERHÄLTLICH.

HELLO BEAUTIFUL SOUL.



DE WILLKOMMEN IN UNSEREM ACTIVITY HOUSE. EIN BESONDERER PLATZ,
DER SIE EINLÄDT, SICH MIT KÖRPER GEIST UND SEELE ZU VERBINDEM.
NEHMEN SIE SICH ETWAS ZEIT, NUR FÜR SIE.

EN WELCOME TO OUR ACTIVITY HOUSE. A SPACE THAT INVITES YOU
TO RECONNECT WITH YOUR BODY, MIND AND SOUL.
TAKE SOME TIME, JUST FOR YOU.

IT BENVENUTI NELLA NOSTRA ACTIVITY HOUSE. UN LUOGO SPECIALE
DOVE CORPO E ANIMA DIVENTANO UNA COSA SOLA.
PRENDETEVI UN PO' DI TEMPO SOLO PER VOI STESSI.





FIND BALANCE AGAIN.

DE Personal Training in unserem Small Luxury Hotel ist mehr als Fitness.
Es ist ein gemeinsames Erleben. Eine Begegnung mit interessanten Menschen,
die im Sport und in der Natur Ausgleich, Balance und neue Energie finden.

IT Fare allenamenti personalizzati nel nostro piccolo hotel di lusso è molto di più del semplice fitness. È un'esperienza collettiva. Vuol dire incontrare tante persone interessanti che cercano equilibrio e nuove energie nello sport.

EN Fitness & personal training at the MIRAMONTI is more than fitness.
It is a joint experience. An encounter with interesting people who find adjustment,
balance and new energy in sports and nature.





WHAT DO YOU FEEL TODAY?

DE Bei Yoga, Pilates und individuellen Trainingsprogrammen im neuen Fitnessraum oder unter freiem Himmel können Sie auch Privatstunden mit unseren Coaches und Guides buchen. Ihre Wünsche werden so in unvergesslichen Erlebnissen zur Wirklichkeit: Ein Gipfelsieg mit den Wanderschuhen, ein Bike-Ausflug durch das Meranerland, eine Schneeschuhwanderung, eine leichte Entdeckungstour durch den nahegelegenen Wald oder Stretching für neuen Schwung, privates Yoga und Pilates oder Entspannungsreisen.

Gerne beraten wir Sie persönlich an der Rezeption oder telefonisch unter der Nummer +39 0473 27 93 35.

IT Potrete anche prenotare delle ore di allenamento individuale con i nostri allenatori e le nostre guide. I vostri desideri si avvereranno attraverso delle esperienze indimenticabili: escursioni fino alle vette più alte con gli scarponi da montagna, una gita in bici attraverso la regione di Merano, un'escursione con le scarpe da neve, un tour facile nel bosco circostante o una sessione di stretching per darsi nuovo slancio, lezioni private di yoga e pilates oppure viaggi rilassanti.

Saremo lieti di consigliarvi personalmente alla reception o per telefono al numero +39 0473 27 93 35.

EN Enjoy yoga, Pilates or a personal training programme in our new fitness room or out in the open air. In addition, you can also take advantage of private lessons with our coaches and guides. Let your wishes become reality in the form of unforgettable experiences: A summit victory in hiking boots, a bike trip through the Merano region, a snowshoe hike, a gentle tour of discovery through the surrounding forest, stretching towards new momentum, yoga and Pilates in private, or a relaxing excursion.

We are happy to provide you with information and tailored advice. Please contact us at the reception or call +39 0473 27 93 35.

HATHA YOGA

Kaum eine Praxis ist besser geeignet, als das Jahrtausende alte Yoga, um einen Zustand des inneren Gleichgewichts zu erschaffen. Im Hatha Yoga wird jede Körperübung (Asana) von der mentalen Präsenz (Achtsamkeit) begleitet und der Atmung (Pranayama) unterstützt. Die Kombination dieser 3 Elemente ermöglicht es, tiefe innere Ruhe und Frieden zu erfahren. Die körperlich, mental und emotional erfahrbaren Auswirkungen sind mehrfach wissenschaftlich belegte Regulations- und Heilsmechanismen. Freut Euch darauf, in dieser Stunde bei Euch selbst anzukommen.

IT HATHA YOGA

Quasi nessuna pratica è tanto indicata quanto la pratica millenaria dello Yoga per trasformare l'ormai prevalente stato di distrazione e disgregazione in uno stato di equilibrio e raccolta interiore. Quando mente e corpo si uniscono anche l'ordine fisico, mentale e psichico si ristabilisce. La pratica dello Yoga mira e porta proprio a questa unione, corpo e mente diventano una cosa sola e ciò permette alla mente di fermarsi. Ogni esercizio fisico (asana) è accompagnato dalla presenza mentale (consapevolezza) e supportato da un respiro specifico (pranayama). Ciò rende possibile calmare la mente. Profonda pace interiore e serenità sono gli effetti diretti e scientificamente approvati, della pratica di yoga e meditazione.

EN HATHA YOGA

Hardly any practice is more suitable than millennia-old yoga to create a state of inner balance. In hatha yoga, every physical exercise (asana) is accompanied by mental presence (mindfulness) and breathing (pranayama). The combination of these 3 elements makes it possible to experience deep inner peace. The effects that can be experienced physically, mentally and emotionally and are scientifically proven regulation and healing mechanisms. Enjoy an hour for yourself.

Shanti Om



In the here



and now

ACHTSAMKEITS-MEDITATION

„Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.“ – Thich Nhat Han

Bei der Achtsamkeitsmeditation bringen wir unsere gesamte Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment. Interessiert, annehmend, liebevoll beobachten wir unsere Atmung, Körperempfindungen, Sinneswahrnehmungen, Emotionen. Dies erlaubt es dem Verstand zur Ruhe zu kommen, und in die innere Stille einzutauchen.

IT MEDITAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA

„Quando la consapevolezza sfiora qualcosa di bello, rivela la sua bellezza. Quando sfiora qualcosa di doloroso, lo trasforma e lo guarisce.“

- Thich Nhat Han

Nella meditazione di consapevolezza dedichiamo tutta la nostra attenzione al momento presente. Con interesse e accettazione osserviamo amorevolmente il nostro respiro, le sensazioni corporee, le percezioni sensoriali, le emozioni. Ciò permette alla nostra mente di calmarsi. Serenità, pace, felicità sono gli effetti direttamente percepibili, mentre vengono attivati incredibili e scientificamente approvati processi di rigenerazione e guarigione.

EN MINDFULNESS MEDITATION

“When mindfulness touches something beautiful, it reveals its beauty. When it touches something painful, it changes it and heals it.”

- Thich Nhat Han

With mindfulness meditation, we bring all of our attention to the present moment. We observe our breathing, bodily consciousness, sensory perceptions and emotions in an inquiring, accepting and loving way. This allows the mind to calm down.

ENGPASSDEHNUNGEN NACH LNB

Mit den Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht LNB werden aktive und passive Dehnreize, Kräftigungs- und Ansteuerungsimpulse gesetzt. Wir werden stärker, und gleichzeitig flexibler und entspannter. Bewegungsschmerzen werden reduziert oder vorbeugend verhindert.

In unserem ACTIVITY HOUSE haben Sie jetzt Gelegenheit, unter Anleitung die Übungen zu erlernen. Durch den Kurs leitet Sie Barbara, unsere Liebscher & Bracht® Schmerztherapeutin, Pilates- und Wellnesstrainerin.

IT ALLUNGAMENTI TERAPEUTICI LNB

Tramite gli esercizi di allungamento terapeutico secondo il metodo Liebscher & Bracht® LNB vengono stimolati muscoli e tessuti connettivi in modo attivo e passivo, ed emessi impulsi per un rinforzo e miglior controllo muscolare. Diventiamo più forti e flessibili nello stesso momento. Riduciamo i dolori muscolo-scheletrici o li preveniamo. Nella nostra ACTIVITY HOUSE avete la possibilità di eseguire gli esercizi con Barbara, terapista di Liebscher & Bracht®, Pilates e Wellness trainer.

EN SPECIAL STRETCH LNB

With special stretching exercises from Liebscher & Bracht® LNB we stimulate muscles and connective tissues and activate muscle strengthening and control impulses. We'll get you stronger, more flexible and relaxed at the same time. We reduce or prevent movement associated pain.

In our ACTIVITY HOUSE you have the opportunity to perform specialised exercise programmes with Barbara, our Liebscher-Bracht® therapist, Pilates- and Wellness trainer.

strong, flexible
and relaxed



at the same time.



restore fluidity
of movement

and absence
of pain

FASZIEN ROLLMASSAGE NACH LNB

Mit der Faszien-Rollmassage können Sie verklebte Faszien selbst lösen und damit schmerzfreie Beweglichkeit erreichen.

IT RILASSAMENTO FASCIALE CON RULLO E PALLA LNB

Con il rilassamento fasciale LNB possiamo sciogliere il tessuto connettivo densificato e restituire fluidità del movimento e assenza di dolore.

EN FOAMROLLING EXERCISES FOR FASCIAL RELEASE

With the fascial roll massage you can loosen stuck fasciae yourself and thus achieve painless mobility.

DIE FÜNF TIBETER®

Fünf Körperübungen für frische Lebensenergie. Die Kombination von Bewegung, Atmung, geistiger und körperlicher Achtsamkeit belebt und harmonisiert unseren Energiefluss. Äußere und emotionale Balance werden umgehend spürbar, stärken Gesundheit und Wohlbefinden.

IT CINQUE TIBETANI®

Cinque esercizi per fare il pieno di energia vitale. La combinazione di movimento, respirazione, attenzione psicofisica tonifica e ripristina il flusso energetico. Per mantenere in forma il corpo e mente.

EN THE FIVE TIBETANS®

Five physical exercises for renewed energy. The combination of movement, respiration, mental and physical attention invigorates and harmonises our energy flow. Exterior and emotional balance are immediately felt, they enhance one's health and well-being.

Five exercises



for renewed
energy



short and
intense

workout

METABOLIC WORKOUT

Eine Trainingsmethode, die aus hochintensiven Intervallen in Kombination mit weniger intensiven Erholungsphasen besteht. Das kurze intensive Training verbessert Ihre Ausdauer und fördert den Fettstoffwechsel.

IT METABOLIC WORKOUT

Una forma avanzata di interval training, che prevede l'alternanza tra periodi di esercizio anaerobico breve e intenso a periodi di recupero attivo mediante attività aerobica meno intensa. Il breve ed intenso allenamento favorisce un miglioramento della capacità cardiovascolare e riduce il grasso corporeo in maniera analoga.

EN METABOLIC WORKOUT

An enhanced form of interval training, an exercise strategy alternating short periods of intense anaerobic exercise with less-intense recovery periods. These short, intense workout sessions provide improved aerobic capacity and fat burning.

FRISCHEKICK AM MORGEN

So wie die Sonne die Erde erwärmt, so werden diese Übungen Ihren Körper und Geist beleben, Ihre Gelenke mobilisieren, die Muskulatur dehnen und stärken, das Herzkreislaufsystem und die Durchblutung anregen, sowie die Verdauung fördern.

IT GINNASTICA PER INIZIARE BENE

Come il sole riscalda la terra, così questi esercizi animeranno il tuo corpo e la mente. Mobilizzano le articolazioni, allungano e rinforzano i muscoli, stimolano il sistema cardiovascolare e la circolazione e favoriscono la digestione.

EN FRESHNESS BOOST IN THE MORNING

As the sun warms the earth, so these exercises will stimulate your body and mind, mobilise joints, stretch and strengthen the muscles, stimulate the cardiovascular system and blood circulation as well as promoting digestion.

Stimulates
your body



and mind

For more balance



and agility

PILATES EXPERIENCE

Mit Pilates zu mehr Balance und Beweglichkeit. Trainiert wird der ganze Körper auf schonende Weise. Sie verbessern Ihre Körperhaltung, schulen die Atmung, Konzentration und Koordination.

IT PILATES EXPERIENCE

Il Pilates aiuta a ripristinare l'equilibrio e la fluidità dei movimenti. In maniera dolce e non invasiva si allena l'intero sistema muscolare, migliorando postura, respirazione e concentrazione.

EN PILATES EXPERIENCE

Pilates for more balance and agility. The entire body is gently trained. You will improve your posture and train your respiration, concentration and coordination.

FOREST THERAPY

Mit Staunen, Ehrfurcht und Neugier gehen wir langsam, riechend, sehend, hörend und fühlend durch den Wald. Begleitet von einer bewussten Atmung und mit offenen Sinnen wird der Wald zu einem intensiven inneren und äußerem Erlebnis. Die Forest Therapy ist ein „müheloses Bemühen“, welches unser Gehirn und Nervensystem beruhigt, Stress abbaut, das Immunsystem stärkt und nachweislich mehrfache gesundheitsfördernde Auswirkungen hat.

IT FOREST THERAPY

Camminiamo lentamente nella foresta, con stupore, soggezione e curiosità – annusando, vedendo, ascoltando e sentendo. Con una respirazione consapevole, che ci accompagna e i sensi aperti, la foresta diventa un’esperienza intensa interiore ed esteriore. La Forest Therapy è uno „sforzo senza sforzo“ che calma la mente e il sistema nervoso, allevia lo stress, rafforza il sistema immunitario e ha dimostrato di avere molteplici effetti positivi sulla salute.

EN FOREST THERAPY

We walk slowly in the forest, with amazement, awe and curiosity –smelling, seeing, listening and feeling. With conscious breathing that accompanies us, our senses open, the forest becomes an intense inner and outer experience. Forest Therapy is an „effortless effort“ that calms the mind and nervous system, relieves stress, strengthens the immune system and has been shown to have multiple positive health effects.

Scent. Peace.
Nature.





ONSEN POOL

JAPANESE INSPIRED RELAXATION

Wald. Wärme. Ruhe - und Entspannung, wie sie in der japanischen Heilkunst seit Jahrhunderten zelebriert wird. Der ONSEN POOL im Boutique Hotel MIRAMONTI hoch über Meran ist ein Ensemble aus Natur, Stille und Klarheit.

IT LA ONSEN POOL

Bosco. Caldo. Tranquillità e relax proprio come si celebra da secoli nella cultura giapponese. La ONSEN POOL del Boutique Hotel MIRAMONTI sopra i tetti di Merano è un ensemble di natura, pace e serenità.

EN ONSEN POOL

Forest, warmth, rest and relaxation, the Japanese have celebrated the healing arts of these very things for centuries. The ONSEN POOL in the Boutique Hotel MIRAMONTI high above Merano combines nature, silence and clarity in this time honoured way.

INTERVIEW WITH



BARBARA RAPPENBERGER

LNB therapist, Pilates and Wellness trainer

DE WAS ERWARTEN DIE GÄSTE BEIM MORGENERWACHEN IM WALD?

Geführt werden, ohne überlegen zu müssen, ohne Leistungsdruck losgehen (möglichst ohne Tracker oder Handy). Ein Erlebnis für die Sinne; Hören (Stille, Vogelgezwitscher), Sehen (einmalige, bunte Natur). Riechen (Einatmen der Duftstoffe und Öle, die von Bäumen, Pilzen, Blättern und Erde abgegeben werden). Sanfte Atemübung. Frische Luft, der Duft im Wald beruhigt und er-

det. Leichte Stoffwechselanregung, mit einfachen Übungen zur Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule. Tolle Ereignisse, wie das Rauschen der Bäume, aufgewärmt durch die ersten Sonnenstrahlen nach einem Regen.

IT COSA SI ASPETTANO GLI OSPITI DAL RISVEGLIO NEL BOSCO?

Si parte senza pensieri, senza ansie e preoccupazioni (possibilmente senza cerca-persone o cellulare). Un'esperienza per tutti i sensi; udito (silenzio,

il cinguettio degli uccelli), vista (la natura dai mille colori), olfatto (inspirare gli odori e profumi di alberi, funghi, foglie e terra). Dolci esercizi di respirazione. Aria fresca; il profumo del bosco rilassa e ci avvicina alla natura. Attraverso semplici esercizi andiamo ad aiutare anche la mobilità della spina dorsale. Noterete cose straordinarie, ad esempio come evaporano le gocce di pioggia dagli alberi grazie ai primi caldi raggi solari.

EN WHAT CAN OUR GUESTS EXPECT UPON WAKING IN THE FOREST?

To be guided without having to think, to start the day without the pressure to perform (leave your trackers or mobile phones behind). An experience for the senses; hearing (the sounds of the forest, the birdsong), seeing (the movements of the leaves, the ever-changing colours of nature). Smelling (inhaling the fragrances emitted by trees, mushrooms, leaves and earth). Gentle breathing exercise. Fresh air, the scent in the forest calms and grounds. Light metabolic stimulation, with simple exercises to promote the mobility of the spine. Great events, the wakening of the trees, warmed up by the first sunrays after the rain.

DE IN WELCHER FORM WERDEN RUHE UND KRAFT BEI DEINEM PROGRAMM ERLEBBAR?

Ich bereite mich gut vor, um Unsicherheiten zu vermeiden. Ich lebe selbst nach den Prinzipien, die ich versuche zu vermitteln. Somit bleibe ich authentisch und kann Ruhe und Kraft vermitteln.

IT IN CHE MODO LA TRANQUILLITÀ E LA FORZA SI RISPECCHIANO NELLA TUA QUOTIDIANITÀ?

Mi preparo al meglio ad evitare le insicurezze. Io stessa vivo seguendo i principi che cerco di trasmettere. In questo modo rimango autentica e posso trasmettere tranquillità e forza.

EN HOW TO EXPERIENCE PEACE AND INNER STRENGTH

I prepare myself well to avoid uncertainties. I live according to the principles I try to convey. In this way I remain authentic and convey peace and strength.

ACTIVITY PROGRAMME



INTERVIEW WITH



HEIDI DAMIAN

Trainer and Body-Mind Coach

(Yoga, Pilates, Personal Training, Relaxation Techniques, Meditation)

DE WAS BEDEUTET YOGA FÜR DICH?

Ich genieße das Privileg, meinem Hauptinteresse auch beruflich nachgehen zu dürfen. Auf meinem langen Weg auf der Suche nach innerer Harmonie habe ich viele wertvolle Perlen sammeln dürfen. Yoga vereint alles, was ich auf dem Weg bisher gelernt habe: die Verbindung aus Bewegung, mentaler Präsenz sowie Atmung machen Yoga zu einer äußerst wirksamen Methode, um bei sich anzukommen und tiefen inneren Frieden zu erfahren.

IT COSA SIGNIFICA YOGA PER TE?

Ho il privilegio di potermi dedicare al mio interesse primario anche per motivi di lavoro. Durante la mia lunga ricerca dell'armonia interiore, ho avuto la fortuna di poter raccogliere molte perle preziose. Lo yoga incorpora tutto quello che finora ho imparato. L'unione tra movimento, presenza mentale (cuore pulsante della meditazione), respirazione (strumento estremamente efficiente che influenza la condizione mentale interiore) fanno dello yoga uno dei metodi

più efficaci per imparare a conoscersi e per sperimentare la pace interiore profonda.

EN HOW DOES YOGA AFFECT YOU PERSONALLY?

I enjoy the privilege of being able to pursue my main interest professionally. On my long journey in search of inner harmony I have been able to collect many valuable pearls. Yoga unites everything I have learned on my path so far: the combination of movement, mental presence (the heart of all mindfulness and meditation journeys) and breathing (an extremely efficient tool to influence the inner state of mind) make yoga an extremely effective method to reach inside oneself and to experience deep inner peace.

DE WARUM IST DAS DAS ACTIVITY HOUSE EIN IDEALER ORT FÜR EINE YOGA-PRAXIS?

Das MIRAMONTI verkörpert bereits in einem gewissen Maße Yoga. Das MIRAMONTI hat es geschafft, die Kraft der Natur einzufangen. Im neuen Activity House bist Du direkt am Fels, neben dem Wasser, inmitten des Waldes – ein idealer Ort, um die Verbindung mit der Natur und Dir selbst zu spüren und die inneren Batterien nachhaltig aufzuladen.

IT COSA RENDE LA ACTIVITY HOUSE IL LUOGO IDEALE DOVE PRATICARE YOGA?

Il MIRAMONTI in qualche modo incorpora già lo yoga. Infatti il MIRAMONTI è riuscito a intrappolare la forza della natura. Nell'Activity House ti trovi direttamente accanto alla roccia, accanto all'acqua e immerso nel bosco. È il luogo ideale dove sentire il contatto diretto con la natura, dove lasciare la quotidianità alle spalle e dove ricaricare completamente le batterie.

EN WHY THE ACTIVITY HOUSE AN IDEAL PLACE FOR YOGA PRACTICE

MIRAMONTI already embodies yoga, to a certain extent, by having managed to capture and accentuate the power of nature. Our new Activity House situated directly next to mountain, water and right in the middle of the forest - an ideal place to feel the connection with nature and yourself, to leave everyday life behind you and to recharge your inner batteries in a sustainable way.

DIE BRÜCKE IN DEN WALD

ALLE WEGE NEU BESCHREITEN.

In den alten Hotelplänen aus dem Jahr 1951 haben wir eine Brücke entdeckt. Sie führte vom MIRAMONTI direkt hinein in eines der wunderschönsten Waldstücke und zu einem Weiher mit besonders idyllischem Charakter. Diese Brücke von damals haben wir für Sie wieder errichtet: Über 100 Stufen bringt sie Wanderer, Naturliebhaber und Neugierige in den Wald und zum Weiher. Von der Muße, die hier zuhause ist, geküsst, wird ein Gang über die Brücke zu einem Ausflug in eine greifbar stille und magisch beseelte Welt.

IT IL PONTE NEL BOSCO

Nelle vecchie piantine dell'hotel del 1951 abbiamo scoperto un ponte. Collegava il MIRAMONTI direttamente con la parte più bella del bosco e con un laghetto dal carattere particolarmente idilliacò. E allora abbiamo deciso di ricostruire quel ponte esclusivamente per voi: 100 scalini che conducono escursionisti, amanti della natura e curiosi attraverso il bosco fino al laghetto. Baciato dalla comodità, che qui è di casa, questo sentiero che passa attraverso il ponte vi farà immergere in una tranquillità che si tocca con mano e in un mondo animato dalla magia.

EN THE BRIDGE INTO THE FOREST

In the old hotel plans from 1951, we discovered a bridge. It led from the MIRAMONTI directly into a beautiful forest and to a pond with a particularly idyllic character. For you, we have rebuilt the bridge from that time: Over 100 steps, it leads hikers, nature lovers and adventurers into the forest and to the pond. Follow the leisurely path over the bridge, and journey into a palpably still and magically animated world.

SKY ABOVE,
EARTH BELOW,
PEACE WITHIN.



MIRAMONTI BOUTIQUE HOTEL
ST. KATHREINSTRASS 14 / SANTA CATERINA 14
I-39010 HAFLING-MERAN / AVELENGO-MERANO

T 0039 0473 27 93 35 / INFO@HOTEL-MIRAMONTI.COM / WWW.HOTEL-MIRAMONTI.COM