



YOGA & DETOX RETREAT

INNER RESET

07. bis 11. Jänner 2026
im HOTEL DAS KRONTHALER

Starten Sie das Jahr mit einem inneren Neubeginn. Mit Detox für Körper, Geist und Seele finden Sie zu neuer Kraft. Wir leben in einer Zeit, in der wir ständig auf Hochtouren laufen. Die Welt wird lauter, schneller, fordernder – und wir funktionieren weiter, bis Körper, Geist oder Seele beginnen, Alarmzeichen zu senden: Erschöpfung. Schlafstörungen. Anspannung. Das Gefühl, sich selbst verloren zu haben. Dieses Retreat ist Ihr Reset-Knopf. Ein Innehalten, ein Loslassen. An einem Ort, an dem Sie alles hinter sich lassen dürfen. **Persönlich begleitet und geführt von Yoga & Meditationslehrerin Florine.**

- » **Come-Together** mit Welcomedrink
- » ganzheitliches **Detox-Konzept** für Körper & Geist
- » tägliche **Yoga Einheiten, Meditationen, Kriya** und **Breathwork Sessions** und verschiedene **Workshops für Stressresilienz**
- » heilsame **Sound Journeys & Klangmeditation**
- » **Waldbaden** und bewusste Erdung
- » sowie **DAS KRONTHALER Kulinarium** | VITAL.Frühstück | GENUSS.Nachmittag mit Light Lunch, pikanter Jause und süßen Gaumenfreuden | GOURMET.Dinner
- » **Wellness & SPA auf 2.500 m²** | In- und Outdoorpool 215m² Wasserfläche | verschiedene Saunen | Aroma-Dampfbad Ruhe-Relax-Zone mit Außenbereich
- » **Aktivprogramm** | In- und Outdooraktivitäten mit unseren Vital-Coaches
- » Dazu viel leidenschaftlicher Service

Dieses Retreat ist eine Investition in Ihr Leben. Sie kehren mit einem klaren Geist, einem gestärkten Körper und einem offenen Herzen nach Hause zurück – bereit, das neue Jahr voller Energie und Leichtigkeit zu beginnen. Zudem erhalten Sie eine praktische Toolbox für zuhause, mit Techniken, die Sie auch im Alltag in Entspannung und Leichtigkeit bringen sowie für weniger Stress, mehr Achtsamkeit und innere Ausgeglichenheit sorgen.

INFORMATION & RESERVIERUNG

Wir beraten Sie gerne unter **+43 5246 6389** oder **welcome@daskronthaler.com**



YOGA & DETOX RETREAT

INNER RESET

TAG 1 | SONNTAG

17.30 bis 18.30 Uhr

Begrüßung & Kennenlernen

Come-Together und erste Intentionen setzen

Treffpunkt: Raum Body & Soul

TAG 2 | MONTAG

„Klarheit beginnt im Körper“

08.30 bis 09.45 Uhr

Detox Ritual & Breathwork - Pranayama für Reinigung

Erdung und Atembewusstsein

Treffpunkt: Raum Body & Soul

16.30 bis 17.45 Uhr

Yin Yoga & Journaling

Blockaden lösen

Treffpunkt: Raum Body & Soul

TAG 3 | DIENSTAG

„Altes loslassen. Neue Kraft entfalten.“

08.30 bis 09.30 Uhr

Dynamic Tantra Kriya Flow

Aktivierung von Körper & Geist angelehnt, sowie Reinigung von alten Geschichten & mentalen Blockaden.

Treffpunkt: Raum Body & Soul

16.00 bis 16.30 Uhr

Impuls Vortrag - Burnout Prävention

Tools & Techniken, um Stress langfristig vorzubeugen.

Treffpunkt: Raum Body & Soul

16.30 bis 17.30 Uhr

Klangreise & Embodiment Journey

Integration des Erlebten, Nervensystem entspannen

Treffpunkt: Raum Body & Soul

TAG 4 | MITTWOCH

„Integration & Neubeginn“

08.30 bis 09.45 Uhr

Power Yoga & Breathwork

Resilience & innere Kraft kultivieren
Treffpunkt: Raum Body & Soul

16.30 bis 17.30 Uhr

Natur Reset - Waldbaden & Zen Meditation

Treffpunkt: Reception

TAG 5 | DONNERSTAG

„Integration“

08.30 bis 09.30 Uhr

Gestärkt in das neue Jahr

Yoga, Meditation & Reflexion
Treffpunkt: Raum Body & Soul

09.30 bis 10.00 Uhr

Abschlusszeremonie

Treffpunkt: Raum Body & Soul

TÄGLICH

Aktivprogramm In- & Outdoor

Einfach QR-Code scannen und Aktivprogramm abrufen.
Anmeldung erforderlich.



Programmänderungen vorbehalten.

FLORINE OHLHAUSER

YOGA & MEDITATIONS COACH

Florine liebt es das Leben voll auszukosten. Ihre Muse ist es genau diese Lebensfreude in die Retreats zu integrieren und durch ein holistischen Ansatz möchte sie Menschen inspirieren in ihr volles Potential zu kommen. Sie ist internationale ausgebildete Yoga & Meditationslehrerin, organisiert das erste Ecstatic Dance und Workshop Festival in Tirol und begleitet seit über 13 Jahren Menschen zu einem Leben voller Leichtigkeit und Klarheit.

„Ich kombiniere bewährte Entspannungstechniken mit effektiver Nervensystemregulation, einer Prise Leichtigkeit und tiefgreifenden Methoden der Selbsterfahrung. Gemeinsam lösen wir Blockaden, reduzieren inneren Druck und Stress und schaffen Raum für Klarheit, neue Perspektiven und Leichtigkeit.“



Ich freue mich auf Sie!