



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.



FLORINE OHLHAUSER **YOGA & MEDITATIONS COACH**

Florine liebt es, das Leben in all seinen Facetten auszukosten. Ihre größte Muse ist es, diese Lebensfreude in ihre Retreats zu verweben und Menschen durch einen ganzheitlichen Ansatz in ihr volles, strahlendes Potential zu führen.

Als international ausgebildete Yoga- und Meditationslehrerin, zertifizierte Mindset-, Personal Leadership- und Life Strategy Coach sowie Gründerin des ersten Ecstatic Dance & Workshop Festivals in Tirol, begleitet sie seit über 14 Jahren Menschen auf dem Weg zu mehr Leichtigkeit, Klarheit und innerer Gelassenheit.

Mit ihrer einzigartigen Mischung aus Tiefgang, Embodiment, Energy Work und moderner Coaching-Psychologie schafft sie transformative Räume, in denen Menschen sich neu entdecken, aufblühen und Stressbefreit ihr Leben genießen.



Ich freue mich auf Sie!