



SUP YOGA RETREAT

FLOW & BALANCE

14. bis 18. Juni 2026
im Hotel DAS KRONTHALER

Beim Yoga auf dem Wasser tauschen Sie Matte gegen Paddelboard. Die sanften Bewegungen des Sees werden zur Basis von Yoga-, Meditations- und Atemübungen, die durch die instabile Unterlage intensiver wirken. Konzentration und Koordination werden geschult, die Tiefenmuskulatur gekräftigt, der Fokus ganz auf das Hier und Jetzt gelenkt. SUP Yoga ist ein Training für Körper und Geist – effektiv, kraftvoll und zugleich spielerisch leicht. Es schenkt Balance, baut Stress ab und verbindet Sie auf einzigartige Weise mit den Elementen. Geeignet für alle, die bereit sind, ihre Komfort zone zu verlassen und den Moment mit Leichtigkeit zu erleben. **Persönlich begleitet und geführt von Yogalehrerin & Fitnesstrainerin Kathrin.**

- » **Come-Together** mit Welcomedrink
- » tägliche **SUP-Yoga** und **SUP-Fitness** am Achensee
- » **Yogaeinheiten** indoor
- » **Sunrise & Sunset SUP Tour** am Achensee

- » 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

INFORMATION & RESERVIERUNG

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



SUP YOGA RETREAT

FLOW & BALANCE

TAG 1 | SONNTAG

16.00 bis 16.30 Uhr

Begrüßung & Kennenlernen

Treffpunkt: Raum Body & Soul

16.30 bis 17.30 Uhr

Yogasession

Eine erste Yogaeinheit zum Ankommen

Treffpunkt: Raum Body & Soul

TAG 2 | MONTAG

08.30 bis 10.00 Uhr

SUP Einführung & SUP Yoga

Erklärung von SUP und erste Yogaeinheit am Achensee

Treffpunkt: Reception

16.00 bis 17.30 Uhr

SUP Fitness

Sensibilisierung der Gleichgewichtsorgane

Treffpunkt: Reception

TAG 3 | DIENSTAG

06.30 bis 08.30 Uhr

Sunrise SUP Tour

Morgendliche Stille am Achensee

Treffpunkt: Reception

16.00 bis 17.30 Uhr

SUP Yoga

Erdung & Balance

Treffpunkt: Reception

TAG 3 | MITTWOCH

08.30 bis 10.00 Uhr

SUP Yoga

Sonnengruß & Meditation

Treffpunkt: Reception

16.00 bis 17.30 Uhr

SUP Fitness & Pilates

Koordination & Beweglichkeit

Treffpunkt: Reception

20.30 bis 21.30 Uhr

Sunset SUP Tour

Sonnuntergang am Wasser erleben

Treffpunkt: Reception

TAG 5 | DONNERSTAG

08.30 bis 10.00 Uhr

Yogasession & Abschlussrunde

Treffpunkt: Raum Body & Soul

TÄGLICH

Aktivprogramm In- & Outdoor

Einfach QR-Code scannen und Aktivprogramm abrufen.

Anmeldung erforderlich.



KATHRIN EIDLER

YOGA & FITNESS COACH

Kathrin ist eine leidenschaftliche Yogalehrerin mit Erfahrung in verschiedenen Yoga-Stilen und Achtsamkeitspraktiken. Ausbildungen in Hatha, Vinyasa, Yin Yoga, SUP-Yoga und Yogatherapie ermöglichen ihr auf individuelle Bedürfnisse einzugehen. Ihr beruflicher Lebensmittelpunkt liegt am Achensee, zugleich sammelt sie regelmäßig internationale Unterrichtserfahrungen – zuletzt in Sri Lanka, Costa Rica und auf den Malediven.

Als Yogalehrerin, Fitnesstrainerin, Bergwanderführerin und Skilehrerin verbindet sie als Vitalcoach im DAS KRONTHALER Bewegung mit Naturerlebnissen in den Bergen und am Wasser.

„Beim SUP-Yoga erleben wir durch Präsenz, Spaß und Leichtigkeit atemberaubende Momente auf dem Wasser. Der See ist der ideale Ort, um Balance zu finden und neue Kraft zu tanken - ein einzigartiges Erlebnis für Körper und Geist.“



Ich freue mich auf Sie!