



YOGA & BREATHWORK RETREAT

SOULFULL

21. bis 24. November 2024
im HOTEL DAS KRONTHALER

Das Jahr ist meist gefüllt mit vielen Erfahrungen, Eindrücken und Herausforderungen. Genau deswegen gönnen wir uns am Ende des Jahres eine Auszeit um uns mehr Zeit zu nehmen, zu reflektieren und Ruhe einkehren zu lassen. Mit intensiven Breathwork- und Yogaeinheiten sowie einer Einführung in das Eisbaden, stärken Sie Ihr Immunsystem, beruhigen Körper, Geist und Seele. Sie lassen Ihr Jahr völlig entspannt und losgelöst ausklingen und tanken neue Energie. Persönlich begleitet und geführt von Yoga & Meditationslehrerin Florine sowie Atemtrainer & Breathology Entrepreneur Markus.

3 Nächte ab € 898,00 p.P. inklusive

- » **Come-Together** mit Welcomedrink
- » täglich Einheiten mit **Breathwork, Yoga, Eisbaden**, uvm.
- » 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

WEITERE INFORMATION & RESERVIERUNG

Hotel DAS KRONTHALER, Am Waldweg 105a, 6215 Achenkirch
+43 5246 6389 | welcome@daskronthaler.com



YOGA & BREATHWORK RETREAT

SOULFULL

TAG 1 | DONNERSTAG

17.30 bis 19.00 Uhr

Welcome-Circle & Überraschungseinheit

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

TAG 2 | FREITAG

08.30 bis 09.45 Uhr

Morning Glow

Entspannter Start in den Tag mit bewussten, langsam fließenden Bewegungen, die den Rücken dehnen und die Hüfte, Beine und Schultern öffnen. Diese Yogaeinheit lässt das Innerste erstrahlen und schenkt ein Lächeln für den ganzen Tag.

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

16.00 bis 17.00 Uhr

Breathwork Einführung

Einführung über die Geschichte und neue Wissenschaft zur Kunst der Atmung, gefolgt von einer leichten Breathwork-Session, um vertrauter mit dem Atem zu werden. Was ist zu beachten und wie funktioniert ein optimaler Atemzug. Zum Abschluss folgt eine geführte Sitzung mit Musikbegleitung.

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

17.00 bis 18.30 Uhr

Breath & Ice | Teil 1

Mit Anlehnung an die Wim Hof Methode erfahren Sie mehr über Atmung und kaltes Wasser, die Energie einer Gruppe erleben und sich selbst überwinden, neue Schritte zu gehen. Das Immunsystem wird dabei gestärkt, und der Umgang mit Stress neu erfahren.

Treffpunkt: Reception | Etage -1

TAG 3 | SAMSTAG

08.30 bis 09.30 Uhr

Vinyasa Flow mit Sound

Yoga Session mit Fokus auf langsame & kontrollierte Bewegungen. Körper, Geist & Seele kommen in Einklang. Durch langsame & fokussierte Bewegungen trainieren wir gleichzeitig Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht. Begleitet wird die Stunde mit einer Zungentrommel.
Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

15.00 bis 17.00 Uhr

Breath & Ice | Teil 2

Vertiefen der Erfahrungen über Atmung und kaltes Wasser. Geführte Atemtiefe zur Vorbereitung und anschließendes Eisbaden im Achensee. Aufwärmen im hauseigenen Wellness & SPA.

Treffpunkt: Reception | Etage -1

TAG 4 | SONNTAG

08.30 bis 10.00 Uhr

Yoga, Breathwork & Visualisierungsreise

Wir lassen das Retreat mit einer Kombination aus Yoga, Breathwork & einer Visualisierungsreise ausklingen. Lassen Sie sich während der Meditation von Klangschalen in eine tiefe Entspannung bringen.

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

11.30 bis 11.45 Uhr

Closing Circle

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

TÄGLICH

Zusätzliche Yogaeinheiten im Rahmen unseres Aktivprogramms möglich. Anmeldung erforderlich. Einfach QR-Code scannen und Aktivprogramm abrufen.



Programmänderungen vorbehalten.

ZUSÄTZLICH BUCHBAR

€ 85,00 | 60 MIN

ATEMANALYSE UND ATEMENTORING

1:1 Coaching zur Feststellung von Atemmuster. Mit Sauerstoffgehaltsmessung, Zwerchfellübungen, Boltscoremessung sowie ein Mentoringgespräch mit Tipps und Tricks rund um Breathwork.

IHRE COACHES

YOGA & BREATHWORK

Florine

Florine liebt es, das Leben voll auszukosten. Seit sie mit der rhythmischen Sportgymnastik aufhörte, wurde Yoga seit über 10 Jahren zu einer lebensbegleitenden Praxis, die sie auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene berührt. Sie ist international ausgebildete Yoga- und Meditationslehrerin und mit ihrer Faszination für Yoga möchte sie Menschen inspirieren in ihr volles Potential zu kommen.



Markus

Markus ist am Achensee aufgewachsen und liebt Sport und Natur. Nach jahrelanger Tätigkeit in der Gastronomie kam er in Kontakt mit Breathwork sowie der Wim Hof Methode und war auf Anhieb von dessen Kraft überzeugt. Nach seiner Ausbildung zum zertifizierten Atemlehrer und Mentaltrainer folgt er seiner Mission, den Menschen aus dem Kopf zurück in den Körper zu bringen.

