



# YOGA & BREATHWORK RETREAT

## DETOX & ENERGIZE

24. bis 27. Oktober 2024

im HOTEL DAS KRONTHALER

Entfliehen Sie dem hektischen Alltag und erleben Sie ein Wochenende der puren Entspannung, frischen Inspirationen und wertvollen Impulsen, die nachhaltig positive Veränderungen in Ihr Leben bringen. Durch verschiedene Praktiken wie Breathwork, Somatic Yin Yoga, Yoga, Ecstatic Dance und mehr bauen wir spielerisch Blockaden und Stress ab und befreien uns von Altlasten um gestärkt sowie fokussiert in die letzten Monate des Jahres zu starten. Dieses Retreat wird eine transformative Veränderung in Ihrem Leben herbeiführen. Persönlich begleitet und geführt von Yoga & Meditationslehrerin Florine sowie Atemtrainer & Breathology Entrepreneur Markus.

### 3 Nächte ab € 927,00 p.P. inklusive

- » **Come-Together** mit Welcomedrink
- » täglich Einheiten mit **Breathwork, Yoga**, uvm.
- » sowie **DAS KRONTHALER Kulinarium** | VITAL.Frühstück | GENUSS.Nachmittag mit Light Lunch, pikanter Jause und süßen Gaumenfreuden | GOURMET.Dinner
- » **Wellness & SPA auf 2.500 m<sup>2</sup>** | In- und Outdoorpool 215m<sup>2</sup> 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](mailto:welcome@daskronthaler.com)





## YOGA & BREATHWORK RETREAT

### DETOX & ENERGIZE

#### TAG 1 | DONNERSTAG

17.30 bis 19.00 Uhr

##### Welcome-Circle & Überraschungseinheit

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

#### TAG 2 | FREITAG

08.30 bis 10.00 Uhr

##### Slow Vinyasa Flow

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 17.30 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. Eine geführte Sitzung folgt zum Abschluss mit Musikbegleitung.

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

#### TAG 3 | SAMSTAG

08.30 bis 09.30 Uhr

##### Breathwork „Heilung“

Die Regulierung des Nervensystems im Vordergrund. Mit verschiedenen Atemübungen wird das parasympathische Nervensystem aktiviert. Dabei werden Atemmuster und Atemgeschwindigkeit geändert und die Session mit kohärentem Atmen beendet.

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

16.30 bis 19.00 Uhr

### Candlelight Yin Yoga & Estatic Dance

Fließen Sie in die lang gehaltenen Asanas und spüren Sie wie Körper und Geist völlig zur Ruhe kommen. Yin Yoga unterstützt tiefliegende Verspannungen & Blockaden in unseren Gewebsschichten zu lösen. Eingehüllt vom Kerzenschein kommt Ihr Geist zur Ruhe. Dazu wird live Hangdrum gespielt. Im Anschluss begeben wir uns auf ekstatische Tanzreise!  
Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

## TAG 4 | SONNTAG

08.30 bis 09.30 Uhr

### Yoga & Breathwork

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.

