YOGA & BREATHWORK.RETREAT
SOULFULL

Der Anfang des Jahres ist eine perfekte Zeit, um sich neu auszurichten und Energie für das Jahr zu gewinnen. Mit intensiven Breathwork- und Yogaeinheiten sowie Einführungen in das Eisbaden stärken Sie Ihr Immunsystem, beruhigen Sie Körper, Geist und Seele. Das Eisbaden wird Ihnen vor allem zeigen, wie Sie mit der Kraft Ihres Geistes Ihren Körper beeinflussen und kontrollieren können. Spüren Sie hautnah wie Sie Ihre eigenen Limitierungen und Grenzen sprengen können. Lassen Sie sich dabei begleiten, das Alte abzustreifen und Ihr volles Potential zu entdecken!

Persönlich begleitet und geführt von Yoga & Meditationslehrerin Florine sowie Atemtrainer & Breathology Entrepreneur Markus.

TAG 1 | SONNTAG

17.30 bis 19.00 Uhr

Begrüßung
Come-Together mit anschließender Überraschungseinheit
Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

TAG 2 | MONTAG

08.30 bis 10.00 Uhr

Monday Morning Glow
Starten Sie entspannt in den Tag — mit bewussten, langsam fließenden Bewegungen, die den Rücken dehnen und Hüfte, Beine und Schultern öffnen. Diese Yoga Klasse lässt Ihr Innerstes erstrahlen und schenkt Ihnen 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.
Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

TAG 3 | DIENSTAG

08.30 bis 09.30 Uhr

Vinyasa Flow mit Sound
Yoga Session mit Fokus auf langsame & kontrollierte Bewegungen. Körper, Geist & Seele kommen in Einklang. Begleitet wird die Stunde mit einer Zungentrommel.
Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

15.30 bis 18.00 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 | MITTWOCH

08.30 bis 09.30 Uhr

Hartha & Vinyasa
Yogaeinheit, in der die Qualitäten aus Vinyasa und Hatha Yoga vereint und mit sanft fließenden Bewegungen die Flexibilität,körperlich sowie mental gestärkt werden. Diese Yogaeinheit lässt Sie Ihre innere Harmonie kultivieren und spendet Kraft für den Tag.
Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

15.30 bis 18.00 Uhr

Breath & Ice | Teil 2
Vertiefen der Erfahrungen über Atmung und kaltes Wasser. Spaziergang zum Eisbaden im Achensee und abschließendem Aufwärmen im hauseigenen Wellness & SPA.
Treffpunkt: Reception | Etage -1

TAG 4 | DONNERSTAG

08.30 bis 09.30 Uhr

Yoga & Breathwork
Harmonische Yoga & Breathwork Session mit einer kleinen Überraschung am Ende.
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.

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.

ZUSÄTZLICH BUCHBAR

€ 85,00 | 60 MIN

ATEMANALYSE UND ATEMMENTORING

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

SOULFULL RETREAT
YOGA & BREATHWORK

SOULFULL RETREAT
12. - 16.02.2023

4 Nächte ab € 1.042,00 p.P. inklusive

- **Come-Together** mit Welcomedrink
- tägliche **Yoga- & Breathworkeinheiten** und **Eisbaden** mit Florine & Markus
- Vinyasa & Yin Yoga, Healing Breathwork Sessions, Meditation
- **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