



YOGA.RETREAT

KRAFTQUELLE FÜR DIE EIGENE MITTE

Ein Namasté am Morgen. Der erste Sonnengruß. Inmitten der lebendigen Kraft der alpinen Kulisse zwischen Berg & See. Gönnen Sie sich eine Pause vom Alltag und erleben Sie unser Yoga.Retreat. Bei mehrtägigen Retreats können Anfänger wie auch Fortgeschrittene ihre Balance finden sowie Körper und Geist zur Ruhe kommen lassen. Neben täglichen Yoga- und Meditationseinheiten umfasst das Yoga.Retreat auch Spa-Behandlungen und unser DAS KRONTHALER Kulinarium.

TAG 1 | SONNTAG

17.30 bis 18.30 Uhr

Begrüßung & Einstimmung in die Retreat-Woche
Eine stärkende Praxis zur Einstimmung in die Retreat-Woche
Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

TAG 2 | MONTAG

08.00 bis 10.00 Uhr

Vinyasa Yoga-Flow
Mit fließenden sanften Bewegungen den Körper auf den Tag vorbereiten und die Seele zum Strahlen bringen.
Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

15.30 bis 17.00 Uhr

Workshop „Entspannung“
Workshop zum Thema Entspannen mit anschließender Entspannungseinheit.
Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

TAG 3 | DIENSTAG

08.00 bis 10.00 Uhr

Waldbaden
Start in den Tag mit einem Frischekick aus der Natur. Eintauchen in den Naturpark Karwendel mit allen Sinnen und kleiner Meditationseinheit.
Treffpunkt: Reception | Etage -1

TAG 4 | MITTWOCH

08.00 bis 10.00 Uhr
Vinyasa Yoga-Flow
Sanfte Bewegungen zur Stärkung der Rücken- und Schultermuskulatur
Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

15.30 bis 17.00 Uhr
Phantasiereise & Entspannungsmeditation
Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

TAG 5 | DONNERSTAG

08.00 bis 10.00 Uhr
Naturerlebnis
Outdoor-Naturerlebnis mit allen Sinnen inklusive einer Yogaeinheit
Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

08.00 bis 10.00 Uhr
Ausklang & Aperitif
Ausklang der gemeinsamen Woche und Austausch zu interessanten Themen:
Lassen Sie sich überraschen.
Treffpunkt: BAR HimmelNAH 999 | Etage 4

TAG 6 | FREITAG

08.00 bis 10.00 Uhr
Vinyasa Yoga-Flow
Lassen Sie sich von sanften Klängen der Musik verzaubern und bewegen Sie sich im Fluss der Musik. Abschlussrunde, Feedback und Verabschiedung.
Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

TÄGLICH

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



Änderungen vorbehalten.

ZUSÄTZLICH BUCHBAR

€ 115,00 | 60 MIN

PERSONAL YOGA

Individuell auf Sie abgestimmte Yoga Session

IHR YOGA-COACH

SILKE ARNDT

Mit Yoga kam Silke das erste Mal während Ihrem 10-monatigen Aufenthalt in Indien in Kontakt. Heute kann Sie sich ein Leben ohne Yoga nicht mehr vorstellen. Silke absolvierte mehrere Ausbildungen, ua mit dem Schwerpunkt Vinyasa Yoga. Nun gibt sie seit ein paar Jahren ihre Erkenntnisse, Erfahrungen und ihr erlerntes Wissen im DAS KRONTHALER an Gäste weiter.

