



YOGA, BREATHWORK & ICEBATH RETREAT

ACHTSAME WINTEREINSTIMMUNG

20. bis 23. November 2025
im HOTEL DAS KRONTHALER

Ein Retreat, das spielerisch Resilienztraining und ganzheitliche Regeneration vereint. Inmitten der atemberaubenden Naturkulisse des Achensees erwartet Sie eine kraftvolle Kombination aus Eisbaden, Breathwork und Yoga mit Live-Musik – entwickelt, um Sie mental zu stärken, körperlich zu beleben und emotional zu erden. Persönlich begleitet und geführt von Yoga & Meditationslehrerin Florine sowie Atemtrainer & Breathology Entrepreneur Markus.

3 Nächte ab € 923,00 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

Das kristallklare Wasser des Achensees wird zum Spiegel Ihrer inneren Stärke. Beim Eisbaden durchbrechen Sie mentale Grenzen, spüren die Lebendigkeit Ihrer Zellen und lernen, ganz im Moment zu verweilen. Atemtechniken aus dem Breathwork bringen Sie tief in Ihren Körper, lösen Blockaden und schaffen Raum für Klarheit. Yoga, begleitet von Live-Musik, lässt Sie in fließende Bewegung eintauchen, während das Sauna-Ritual nach dem Eisbaden Sie sanft zurück in Wärme und Geborgenheit führt. Dieses Zusammenspiel stärkt nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihre mentale Widerstandskraft.

WEITERE INFORMATION & RESERVIERUNG

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



YOGA, BREATHWORK & ICEBATH RETREAT

ACHTSAME WINTEREINSTIMMUNG

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 09.45 Uhr

Vinyasa Flow mit Musik

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 Atemeiheit zur Vorbereitung und anschließendes Eisbaden im Achensee. Aufwärmen im hauseigenen Wellness & SPA.

Treffpunkt: Reception | Etage -1

TAG 4 | SONNTAG

08.30 bis 09.45 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

09.45 bis 10.00 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.

€ 85,00 | 60 MIN

BEWEGUNG, MEDITATION UND MANIFESTATION

1:1 Betreuung für individuelle Analyse und Praktiken rund um Bewegung, Meditation und Manifestation sowie einem Mentoringgespräch um nachhaltig Alltags Stress zu reduzieren und die gewünschten Ziele zu erreichen.

IHRE COACHES

YOGA & BREATHWORK

FLORINE

Florine liebt es das Leben voll auszukosten. Ihre Muse ist es genau diese Lebensfreude in die Retreats zu integrieren und durch ein holistischen Ansatz möchte sie Menschen inspirieren in ihr volles Potential zu kommen. Sie ist internationale ausgebildete Yoga & Meditationslehrerin, organisiert das erste Ecstatic Dance und Workshop Festival in Tirol und begleitet seit über 13 Jahren Menschen zu einem Leben voller Leichtigkeit und Klarheit.

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.

