



# YOGA & BREATHWORK RETREAT

## NATURKRAFT

25. bis 28. Juni 2026

im Hotel DAS KRONTHALER

Ein Retreat, das Abenteuer, Achtsamkeit und innere Transformation miteinander verbindet. In Alleinlage zwischen Berg und See erleben Sie eine außergewöhnliche Kombination aus Naturerlebnissen, Breathwork, Yoga, E-MTB Tour und Meditation. Dieses Retreat lädt Sie ein, Ihre Lebenskraft neu zu entfachen, innere Blockaden zu lösen und mit jedem Atemzug tiefer bei sich selbst anzukommen. Es ist Ihr Schlüssel, um Lebenslust, innere Stärke und Freiheit zu wecken – und erfrischt, klar und voller Energie in den Alltag zurückzukehren. **Persönlich begleitet von Yoga & Meditationslehrerin Florine sowie dipl. Atemtrainer Markus.**

- » **Come-Together** mit Welcomedrink
- » Kombination aus Action & Achtsamkeit
- » tägliche **Yoga- sowie Breathwork**einheiten
- » **Mountainbike-Tour** und **Sinnes Meditation** in der Natur
- » individuelle Einheiten „**Atemanalyse & Atemmentoring**“ oder „**Bewegung, Meditation und Manifestation**“ | auf Anfrage zubuchbar
  
- » 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

Dieses Retreat ist keine Auszeit – es ist ein Neustart. Naturerlebnisse, Breathwork und kraftvolle Rituale brechen alte Muster auf und lassen Ihre Energie frei fließen. Verschiedene Praktiken erwecken die Weisheit Ihres Körpers, während Yoga und Meditation Raum für inneres Wachstum schaffen. Spüren Sie die Natur. Bewegen Sie Ihre Seele. Entfalten Sie Ihre Kraft.

## INFORMATION & RESERVIERUNG

Wir beraten Sie gerne unter **+43 5246 6389** oder [welcome@daskronthaler.com](mailto:welcome@daskronthaler.com)



# YOGA & BREATHWORK RETREAT

## NATURKRAFT

### TAG 1 | DONNERSTAG

17.30 bis 19.00 Uhr

#### Begrüßung & Kennenlernen

Welcome Circle und Überraschungseinheit  
Treffpunkt: Raum Body & Soul

### TAG 2 | FREITAG

08.30 bis 09.45 Uhr

#### Wake Up Flow

Vitalisierendes Yoga für Klarheit und Energie  
Treffpunkt: Raum Body & Soul

11.30 bis 14.30 Uhr

#### E-Mountainbike Tour

Biketour durch die majestätische Bergwelt inkl. Breathwork Session in der Natur  
Treffpunkt: Reception

17.30 bis 18.00 Uhr

#### Sinnes Meditation

Meditation mit Augenbinde die tief ins Innere führt  
Treffpunkt: Raum Body & Soul

### TAG 3 | SAMSTAG

08.30 bis 09.45 Uhr

#### Breathwork Vitality

Detox und Aktivierung  
Treffpunkt: Raum Body & Soul

16.30 bis 18.00 Uhr

#### Wanderung & Yoga in der Natur

Inneres Feuer entfachen, Kraft tanken und Stress loslassen  
Treffpunkt: Reception

## TAG 4 | SONNTAG

08.30 bis 10.00 Uhr

### Yoga, Breathwork & Visualisierungsreise

abschließende Einheit mit Yoga, Atmung und einer Visualisierungsreise mit Klangschalen  
Treffpunkt: Raum Body & Soul

## TÄGLICH

### Aktivprogramm In- & Outdoor

Einfach QR-Code scannen und Aktivprogramm abrufen.  
Anmeldung erforderlich.



Programmänderungen vorbehalten.

## ZUSÄTZLICH BUCHBAR

€ 90,00 | 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. Breathology E-Book von Stig Severinson für Zuhause.

€ 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.

## FLORINE OHLHAUSER

### YOGA & MEDITATIONS COACH

Florine lebt Lebensfreude in all ihren Facetten – und lässt genau diese Energie in ihre Retreats einfließen. Als international ausgebildete Yoga- und Meditationslehrerin sowie zertifizierter Mindset- und Leadership Coach begleitet sie seit über 14 Jahren Menschen zu mehr Leichtigkeit, Klarheit und innerer Gelassenheit. Mit ihrer Mischung aus Tiefgang, Embodiment, Energy Work und moderner Coaching-Psychologie schafft sie Räume, in denen Menschen sich neu entdecken, aufblühen und ihr volles Potential entfalten.



## MARKUS BUSSLEHNER

### ATEMTRAINER

Markus ist am Achensee aufgewachsen und tief mit Natur und Bewegung verbunden. Nach Jahren in der Gastronomie entdeckte er Breathwork und die Wim Hof Methode – ein Wendepunkt, der ihn von der äußeren Suche zu innerer Klarheit führte. Heute ist er zertifizierter Atemlehrer, Mentaltrainer und diplomierter Breathguide. In seinen Workshops verbindet er Atemarbeit, Musik und Bewegung zu kraftvollen Erfahrungen, die Menschen zurück in ihren Körper und in spürbare Ruhe begleiten. Als Conscious DJ und Percussionist bringt er Rhythmus, Präsenz und Leichtigkeit ein – inspiriert von Bergen, Tanz und bewusstem Atem.



*Ihre Reise nach innen beginnt.*