



# ICEBATH, YOGA & BREATHWORK RETREAT

## ACHTSAME WINTEREINSTIMMUNG

26. bis 29. November 2026  
im Hotel DAS KRONTHALER

An einem Kraftort zwischen Berg und See erleben Sie eine kraftvolle Verbindung aus Kälte, Atem und bewusster Bewegung. Zwischen belebenden Eisbädern, aktivierender Atemarbeit und erdender Yoga-Praxis öffnet sich ein Raum für echte Transformation: raus aus dem Denken, rein ins Erleben. Die Kombination aus Kälte und bewusster Atmung wirkt wie ein natürlicher Reset für Körper und Geist – regenerierend, vitalisierend und stärkend bis in die Tiefe. Ergänzt durch gesunde Ernährung, Natur, Sauna und Rückzugsmöglichkeiten schenkt Ihnen dieses Retreat neue Ausrichtung und frische Energie. **Persönlich begleitet von Yoga & Meditationslehrerin Florine sowie dip. Atemtrainer Markus.**

- » **Come-Together** mit Welcomedrink
- » Verbindung von Resilienz & Regeneration
- » tägliche **Yoga- sowie Breathworkeinheiten**
- » **Eisbaden** im Achensee
- » 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

Kristallklares Achenseewasser spiegelt Ihre innere Stärke. Eisbaden durchbricht mentale Grenzen, belebt die Zellen und bringt Sie in den Moment. Atemtechniken aus dem Breathwork lösen Blockaden und schaffen Klarheit. Yoga lässt Sie fließen, das Sauna-Ritual danach führt zurück in Wärme und Geborgenheit. Körper und mentale Widerstandskraft werden gestärkt.

### INFORMATION & RESERVIERUNG

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



# ICEBATH, YOGA & BREATHWORK 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. Geführte Sitzung mit Musikbegleitung zum Abschluss.

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

### Aktivprogramm In- & Outdoor

Einfach QR-Code scannen und Aktivprogramm abrufen.

Anmeldung erforderlich.



## ZUSÄTZLICH BUCHBAR

€ 90,00 | 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. 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 & MEDITATION 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, aufzulüften und ihr volles Potential entfalten.



## MARKUS BUSSLEHNER ATEMTRAINER

Markus ist am Achensee aufgewachsen und von Natur und Bewegung geprägt. Nach Jahren in der Gastronomie entdeckte er Breathwork und die Wim Hof Methode, die ihn auf seinen Weg nach innen führten. Als zertifizierter Atemlehrer, Mentaltrainer und diplomierter Breathguide verbindet er in seinen Workshops Atemarbeit, Musik und Bewegung zu kraftvollen Erfahrungen, die zurück in den Körper und zu innerer Ruhe führen.

