



# YOGA & MINDSET RETREAT

## ERHOLSAMER HERBST

11. bis 15. Oktober 2026

im Hotel DAS KRONTHALER

Es gibt Momente im Leben, in denen wir spüren, dass wir innehalten müssen – Momente, in denen wir uns nach Klarheit, Leichtigkeit und Lebendigkeit sehnen und wieder ganz bei uns selbst ankommen möchten. Dieses Retreat vereint mentale Neuausrichtung und körperliche Vitalität auf transformative Weise. Durch achtsames Yoga, modernen Mindset-Tools, somatische Regulation und ausgewählte Longevity-Praktiken erfahren Sie, wie Sie Ihr System nachhaltig regenerieren, Energie zurückgewinnen und Ihre Resilienz stärken. Mit klaren Techniken öffnen sich Räume für tiefe Regeneration und langfristiges Wohlbefinden, für mehr Klarheit, innere Ruhe, und eine Lebensenergie, die nachhaltig im Alltag trägt. **Persönlich begleitet von Yogalehrerin, Mindset & Personal Leadership Coach Florine.**

- » **Come-Together** mit Welcomedrink
- » ganzheitliches **Konzept** für mehr Vitalität & Regeneration
- » tägliche **Yoga-** und **Meditationseinheiten**
- » **Mobility Routinen** gegen Schmerzen und für mehr Beweglichkeit
- » verschiedene **Fitness-Workshops** für mehr Kraft, Gesundheit und Energie
- » 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 eine Investition in Ihr Leben. Sie kehren mit einem klaren Geist, einem gestärkten Körper und einem offenen Herzen nach Hause zurück – bereit, das neue Jahr voller Energie und Leichtigkeit ausklingen zu lassen. Zudem erhalten Sie eine praktische Toolbox für zuhause, mit Techniken, die Sie auch im Alltag in Entspannung und Leichtigkeit bringen sowie für weniger Stress, mehr Achtsamkeit und innere Ausgeglichenheit sorgen.

## INFORMATION & RESERVIERUNG

Wir beraten Sie gerne unter **+43 5246 6389** oder **welcome@daskronthaler.com**





# YOGA & MINDSET RETREAT

## ERHOLSAMER HERBST

### TAG 1 | SONNTAG

17.30 bis 18.30 Uhr

#### Begrüßung & Kennenlernen

Welcome Circle und Visualisierungsreise

Treffpunkt: Raum Body & Soul

### TAG 2 | MONTAG

„Verbindung zum Selbst“

08.30 bis 09.45 Uhr

#### Slow Vinyasa Flow

Erdung und Atembewusstsein

Treffpunkt: Raum Body & Soul

17.00 bis 18.00 Uhr

#### Zen Buddhistische Meditation & Journaling

Innere Ruhe finden und Ankommen

Treffpunkt: Raum Body & Soul

### TAG 3 | DIENSTAG

„Vision und Klarheit“

08.30 bis 09.30 Uhr

#### Fitness Morgen Routine

Für mehr Kraft, Energie und Vitalität

Treffpunkt: Raum Body & Soul

16.00 bis 17.00 Uhr

#### Breathwork & Trommelreise

Loslassen von Blockaden - Verbindung mit dem Unterbewusstsein

Treffpunkt: Raum Body & Soul

17.00 bis 18.00 Uhr

#### Visualisierung & Vision Board

Meine innere Führung

Treffpunkt: Raum Body & Soul

## TAG 4 | MITTWOCH

„Energie und Lebenskraft“

- 08.30 bis 09.30 Uhr **Kriya Yoga & Pranayama**  
Klarheit und Stärke  
Treffpunkt: Raum Body & Soul
- 16.30 bis 17.30 Uhr **Impulsvortrag & Workshop**  
Der Körper als ganzheitliches Instrument um die eigenen Lebensenergie zu aktivieren  
Treffpunkt: Raum Body & Soul
- 17.30 bis 18.00 Uhr **Klangreise**  
Die heilende Wirkung von Klängen, die Körper und Geist in Einklang bringen  
Treffpunkt: Raum Body & Soul

Programmänderungen vorbehalten.

## TAG 5 | DONNERSTAG

„Integration“

- 08.30 bis 09.30 Uhr **Gestärkt in den Herbst**  
Yoga, Meditation & Reflexion  
Treffpunkt: Raum Body & Soul
- 09.30 bis 10.00 Uhr **Abschlusszeremonie**  
Treffpunkt: Raum Body & Soul

## TÄGLICH

**Aktivprogramm In- & Outdoor**  
Einfach QR-Code scannen und Aktivprogramm abrufen.  
Anmeldung erforderlich.



## FLORINE OHLHAUSER

YOGA & MEDITATIONS COACH

Florine liebt es, das Leben in all seinen Facetten auszukosten. Ihre größte Muse ist es, diese Lebensfreude in ihre Retreats zu verweben und Menschen durch einen ganzheitlichen Ansatz in ihr volles, strahlendes Potential zu führen.

Als international ausgebildete Yoga- und Meditationslehrerin, zertifizierte Mindset-, Personal Leadership- und Life Strategy Coach sowie Gründerin des ersten Ecstatic Dance & Workshop Festivals in Tirol, begleitet sie seit über 14 Jahren Menschen auf dem Weg zu mehr Leichtigkeit, Klarheit und innerer Gelassenheit.

Mit ihrer einzigartigen Mischung aus Tiefgang, Embodiment, Energy Work und moderner Coaching-Psychologie schafft sie transformative Räume, in denen Menschen sich neu entdecken, aufblühen und Stressbefreit ihr Leben genießen.



*Ich freue mich auf Sie!*