



YOGA & MEDITATION RETREAT

FRÜHLINGSBEGINN

30. März bis 01. April 2026
im Hotel DAS KRONTHALER

Wenn die Natur erwacht, erwachen auch wir. Spüren Sie die Kraft des Neubeginns und lassen Sie sich von erdenden Yogaeinheiten und vielfältigen Meditationsformen inspirieren – von Gesangs- bis zu bewegten Meditationen, ergänzt durch Atemübungen zur Stressreduktion und Stärkung der Lungen. Asanas kräftigen den Körper, fördern Beweglichkeit und schenken zugleich Ruhe. Dieses Retreat ist eine Einladung, innere Balance zu finden, loszulassen und neue Energie zu schöpfen – während Sie Wissen und Impulse für Ihr Wohlbefinden mit nach Hause nehmen. **Persönlich begleitet von Yogalehrerin & Hypnosecoach Nathalie.**

- » **Come-Together** mit Welcomedrink
- » tägliche **Yoga- und Meditationseinheiten**
- » sowie **DAS KRONTHALER Kulinarium** | VITAL.Frühstück | GENUSS.Nachmittag mit Light Lunch, pikante 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

INFORMATION & RESERVIERUNG

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



YOGA & MEDITATION RETREAT

LOSLASSEN & AUFLÜHEN

TAG 1 | MONTAG

Ankommen & sicher fühlen

16.30 bis 17.30 Uhr

Ankommen

bewusstes Ankommen und „Runterfahren“
Treffpunkt: Raum Body & Soul

17.30 bis 18.00 Uhr

Begrüßung & Raumöffnungsritual

kleine Atemübung und Gedankenreise zur Erdung sowie Setting der Sicherheit und Achtsamkeit
Treffpunkt: Raum Body & Soul

18.00 bis 18.45 Uhr

Sanfte Yogaeinheit

mobilisierende Bewegungen, Herz- und Hüftöffner zum Lösen alter Emotionen, bewusste Atemübung für verspannte Bereiche
Treffpunkt: Raum Body & Soul

TAG 2 | DIENSTAG

Loslassen, Ausdruck & Befreiung

07.30 bis 09.00 Uhr

Hatha Yoga

Das Herz öffnen und Gefühle fühlen
Treffpunkt: Raum Body & Soul

09.00 bis 09.45 Uhr

Klangmeditation

Treffpunkt: Raum Body & Soul

16.30 bis 18.00 Uhr

Osho Meditation

Loslassen und die Verbundenheit mit dem eigenen Ich spüren
Treffpunkt: Raum Body & Soul

TAG 3 | MITTWOCH

Integration & Heimreise

07.30 bis 08.30 Uhr **Vinyasa Yoga**
Emotionen in Bewegung - fließende Sequenzen, die Energie ins Herz und Becken bringen und alte Spannungen lösen
Treffpunkt: Raum Body & Soul

08.30 bis 09.30 Uhr **Meditation**
Dankbarkeit und Wohlfühlen - Stärkung des Körpers für den Alltag
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.



NATHALIE SORGMANN

YOGA & HYPNOSE COACH

Nathalie ist ein fantasievoller und wissensdurstiger Geist. Als Yogalehrerin und zertifizierter Hypnosecoach in Österreich hat sie sich auf die Themen Angst und Panik, Ernährung, Selbstliebe und Tiefenentspannung spezialisiert. Besonders Freude bereitet ihr die Arbeit mit Hypnose, um Selbstbewusstsein zu stärken, Stress abzubauen, Denkmuster zu erkennen und positive Veränderungen zu bewirken.

Ihr Ziel ist es, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Träume zu leben und ihre inneren Ressourcen zu aktivieren. Mit Achtsamkeit, Empathie und viel Erfahrung schafft Nathalie einen Raum, in dem Körper, Geist und Seele in Einklang kommen und nachhaltige Transformation möglich wird.



Freue mich auf Sie!