



# KUNDALINI YOGA RETREAT

## AUTHENTISCHE BEZIEHUNGEN

10. bis 13. Mai 2026  
im Hotel DAS KRONTHALER

Sat Nam! Kundalini Yoga weckt die Lebensenergie und verbindet gezielte Asanas mit bewusster Entspannung und tiefer Meditation. Der Fokus dieses Retreats liegt auf einer ausgewogenen Balance: zwischen Anspannung und Bewegung, zwischen Entspannung und Fokussierung. Dieses Retreat schenkt Ihnen Zeit, die Seele baumeln zu lassen, die alpine Natur zu genießen und zurück in Ihre Mitte zu finden.

Dabei geht es vor allem um die Beziehung zu sich selbst, zu Ihren Mitmenschen und zum Göttlichen oder Universellen.  
**Persönlich begleitet von Kundalini-Yogalehrer Markus.**

- » **Come-Together** mit Welcomedrink
- » tägliche **Yoga- und Meditationseinheiten**
- » **Gesprächsrunden** und **Zeit für Entspannung**
- » 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

### INFORMATION & RESERVIERUNG

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





# KUNDALINI YOGA RETREAT

## AUTHENTISCHE BEZIEHUNGEN

### TAG 1 | SONNTAG

- 14.30 Uhr  
**Come-Together**  
Begrüßung & Kennenlernen  
Treffpunkt: BAR HimmelNAH 999
- 17.00 bis 18.15 Uhr  
**Kundalini Yoga**  
Die Biegsamkeit der Wirbelsäule  
Treffpunkt: Raum Body & Soul
- 21.00 bis 21.30 Uhr  
**Abendmeditation**  
Heilung für das Selbst  
Treffpunkt: Raum Body & Soul

### TAG 2 | MONTAG

- 08.00 bis 09.15 Uhr  
**Kundalini Yoga**  
Surya Kriya  
Treffpunkt: Raum Body & Soul
- 10.30 bis 12.15 Uhr  
**Gesprächsrunde**  
Fordernde und fördernde Beziehungen  
Treffpunkt: Raum Rofan
- 17.00 bis 18.15 Uhr  
**Kundalini Yoga**  
Gleichgewicht zwischen Prana und Apana  
Treffpunkt: Raum Rofan
- 21.00 bis 21.30 Uhr  
**Abendmeditation**  
Umgekehrte Adi Shakti Kriya  
Treffpunkt: Raum Body & Soul

## TAG 3 | DIENSTAG

- 08.00 bis 09.15 Uhr  
**Yoga Einheit**  
Erkenne deinen Körper  
Treffpunkt: Raum Body & Soul
- 10.30 bis 12.15 Uhr  
**Gesprächsrunde**  
Die Beziehung mit Körper, Geist und Seele  
Treffpunkt: Raum Rofan
- 17.00 bis 18.15 Uhr  
**Kundalini Yoga**  
Mein ruhiges Herz  
Treffpunkt: Raum Rofan
- 21.00 bis 21.30 Uhr  
**Abendmeditation**  
Licht der Seele  
Treffpunkt: Raum Body & Soul

## TAG 4 | MITTWOCH

- 08.00 bis 09.15 Uhr  
**Yoga Einheit**  
Der Unendlichkeit eine Grundlage geben  
Treffpunkt: Raum Body & Soul
- 10.30 bis 12.15 Uhr  
**Gesprächsrunde & Feedback**  
Die Beziehung zum Universellen.  
Abschlussmeditation Maha Gyan Agni Pranayam  
Treffpunkt: Raum Rofan

## TÄGLICH

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



Programmänderungen vorbehalten.

## MARKUS ALEXANDER REINHOLD

### KUNDALINI YOGACOACH

Markus stammt aus dem schönen Hamburg und ist zertifizierter Kundalini-Yoga-Lehrer. International unterrichtet er in verschiedenen Robinson Clubs und bietet zusätzlich in Hamburg Personal-Yoga-Training sowie Kundalini-Yoga-Wochenenden rund um Persönlichkeitsentwicklung und einen bewussten yogischen Lebensstil an.

In seinen Stunden legt Markus den Fokus darauf, durch energetische Asanas und gezielte Übungsreihen in tiefe Entspannung und Meditation zu finden – ein wertvoller Gegenpol zu einer Zeit, die oft von Schnelligkeit und Reizüberflutung geprägt ist. Sein Unterricht lädt dazu ein, Körper und Energie in Einklang zu bringen und wieder einen bewussten Raum für Ruhe im Alltag zu schaffen.



*Namaste!*