



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, 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



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!