



YOGA & HYPNOSE RETREAT

DATE MIT DEM GLÜCK

27. September bis 02. Oktober 2026
im Hotel DAS KRONTHALER

Persönlicher Rückzug. Neue Erfahrungen. Eine Auszeit frei von gesellschaftlichem Druck und der Schnelllebigkeit des Alltags. In diesem Retreat rücken Sie den kritischen Verstand in den Hintergrund und schenken Ihrer Herzensstimme mehr Raum. Gewinnen Sie Zugang zu Ihrer Intuition, öffnen Sie sich für innere Prozesse, entdecken Sie verborgene Potenziale und erleben Sie Momente echter Klarheit und Erfüllung. Dieses Yoga & Hypnose Retreat lädt Sie ein, Körper, Geist und Herz gleichermaßen zu stärken und eine tiefen Verbindung zu sich selbst herzustellen. **Persönlich begleitet von Yogalehrerin & Hypnosecoach Nathalie.**

- » **Come-Together** mit Welcomedrink
- » Individuelle **Hypnosesitzungen**
- » **Gruppenhypnose** zur Entspannung
- » tägliche **Yoga- und Meditationseinheiten**
- » **Hypnose Workshop & Impuls vortrag**

- » sowie **DAS KRONTHALER Kulinarium** | VITAL.Frühstück | GENUSS.Nachmittag mit Light Lunch, pikanter 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 & HYPNOSE RETREAT

DATE MIT DEM GLÜCK

TAG 1 | SONNTAG

18.00 bis 19.00 Uhr

Begrüßung & intuitive Begegnungen

Was Sie im Retreat erwartet und Impulsvortrag „Der erste Schritt zum neuen Ich“
Treffpunkt: Raum Body & Soul

TAG 2 | MONTAG

08.30 bis 09.30 Uhr

Intuitives Erwachen

mit Yoga & Meditation

Treffpunkt: Raum Body & Soul

tagsüber

Transformation im Fokus

Individuelle Hypnosesitzungen | 90 Minuten

Treffpunkt: je nach Vereinbarung

16.30 bis 17.30 Uhr

Gruppenhypnose der Entspannung

Treffpunkt: Raum Body & Soul

TAG 3 | DIENSTAG

08.30 bis 09.30 Uhr

Guten Morgen Yoga

Treffpunkt: Raum Body & Soul

tagsüber

Persönliche Weiterentwicklung

Individuelle Hypnosesitzungen | 90 Minuten

Treffpunkt: je nach Vereinbarung

16.30 bis 17.30 Uhr

Workshop & Gruppenhypnose

Treffpunkt: Raum Body & Soul

TAG 4 | MITTWOCH

ganzags

Silent Day

Tag zur freien Verfügung: zur Ruhe kommen, erholen, reflektieren

TAG 5 | DONNERSTAG

08.30 bis 09.30 Uhr

Yogaeinheit

Treffpunkt: Raum Body & Soul

tagsüber

Geschenk für Dein Unterbewusstsein

Individuelle Hypnosesitzungen | 45 Minuten

Treffpunkt: je nach Vereinbarung

16.30 bis 17.30 Uhr

Meditation & Atemübungen

Visualisierung und Verankerung mittels Atemübungen

Treffpunkt: Raum Body & Soul

TAG 6 | FREITAG

08.30 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!