



# YOGA, BREATHWORK & ICEBATH RETREAT

## SOULFULL

21. bis 24. November 2024  
im HOTEL DAS KRONTHALER

Das Jahr ist meist gefüllt mit vielen Erfahrungen, Eindrücken und Herausforderungen. Genau deswegen brauchen wir am Ende des Jahres eine Auszeit um uns mehr Zeit zu nehmen, zu reflektieren und Ruhe einkehren zu lassen. Eisbäder, die Ihren Kreislauf anregen und Ihr Immunsystem auf Hochtouren bringen. In Kombination mit Yoga und Breathwork bauen Sie nicht nur Widerstandskraft auf, sondern lernen auch, stressige Situationen mit Leichtigkeit zu meistern. Erleben Sie eine transformative Mindset-Arbeit, die Sie befähigt, ruhig und gelassen selbst in den hektischsten Momenten zu bleiben. Was unser Retreat besonders macht, ist die kraftvolle Mischung aus körperlicher Erfrischung und mentaler Klarheit – eine seltene Kombination, die im Alltag oft fehlt. Nutzen Sie diese einmalige Gelegenheit, Ihre Resilienz zu steigern, Ihr Immunsystem zu stärken und Ihre innere Ruhe zu finden. Persönlich begleitet und geführt von Yoga & Meditationslehrerin Florine sowie Atemtrainer & Breathology Entrepreneur Markus.

### 3 Nächte ab € 898,00 p.P. inklusive

- » **Come-Together** mit Welcomedrink
- » täglich Einheiten mit **Breathwork, Yoga, Eisbaden**, uvm.
- » 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

### WEITERE INFORMATION & RESERVIERUNG

Hotel DAS KRONTHALER, Am Waldweg 105a, 6215 Achenkirch  
+43 5246 6389 | [welcome@daskronthaler.com](mailto:welcome@daskronthaler.com)



## YOGA, BREATHWORK & ICEBATH RETREAT

### SOULFULL

#### **TAG 1 | DONNERSTAG**

17.30 bis 19.00 Uhr

#### **Welcome-Circle & Überraschungseinheit**

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

#### **TAG 2 | FREITAG**

08.30 bis 09.45 Uhr

#### **Morning Glow**

Entspannter Start in den Tag mit bewussten, langsam fließenden Bewegungen, die den Rücken dehnen und die Hüfte, Beine und Schultern öffnen. Diese Yogaeinheit lässt das Innerste erstrahlen und schenkt ein Lächeln für den ganzen Tag.

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

16.00 bis 17.00 Uhr

#### **Breathwork Einführung**

Einführung über die Geschichte und neue Wissenschaft zur Kunst der Atmung, gefolgt von einer leichten Breathwork-Session, um vertrauter mit dem Atem zu werden. Was ist zu beachten und wie funktioniert ein optimaler Atemzug. Zum Abschluss folgt eine geführte Sitzung mit Musikbegleitung.

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

17.00 bis 18.30 Uhr

#### **Breath & Ice | Teil 1**

Mit Anlehnung an die Wim Hof Methode erfahren Sie mehr über Atmung und kaltes Wasser, die Energie einer Gruppe erleben und sich selbst überwinden, neue Schritte zu gehen. Das Immunsystem wird dabei gestärkt, und der Umgang mit Stress neu erfahren.

Treffpunkt: Reception | Etage -1



## TAG 3 | SAMSTAG

08.30 bis 09.30 Uhr

### Vinyasa Flow mit Sound

Yoga Session mit Fokus auf langsame & kontrollierte Bewegungen. Körper, Geist & Seele kommen in Einklang. Durch langsame & fokussierte Bewegungen trainieren wir gleichzeitig Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht. Begleitet wird die Stunde mit einer Zungentrommel.  
Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

15.00 bis 17.00 Uhr

### Breath & Ice | Teil 2

Vertiefen der Erfahrungen über Atmung und kaltes Wasser. Geführte Atemarbeit zur Vorbereitung und anschließendes Eisbaden im Achensee. Aufwärmen im hauseigenen Wellness & SPA.

Treffpunkt: Reception | Etage -1

## TAG 4 | SONNTAG

08.30 bis 10.00 Uhr

### Yoga, Breathwork & Visualisierungsreise

Wir lassen das Retreat mit einer Kombination aus Yoga, Breathwork & einer Visualisierungsreise ausklingen. Lassen Sie sich während der Meditation von Klangschalen in eine tiefe Entspannung bringen.

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

11.30 bis 11.45 Uhr

### Closing Circle

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

## TÄGLICH

Zusätzliche Yogaeinheiten im Rahmen unseres Aktivprogramms möglich. Anmeldung erforderlich. Einfach QR-Code scannen und Aktivprogramm abrufen.



*Programmänderungen vorbehalten.*

## ZUSÄTZLICH BUCHBAR

€ 85,00 | 60 MIN

### ATEMANALYSE UND ATEMENTORING

1:1 Coaching zur Feststellung von Atemmuster. Mit Sauerstoffgehaltsmessung, Zwerchfellübungen, Boltscoremessung sowie ein Mentoringgespräch mit Tipps und Tricks rund um Breathwork.

€ 85,00 | 60 MIN

### BEWEGUNG, MEDITATION UND MANIFESTATION

1:1 Betreuung für individuelle Analyse und Praktiken rund um Bewegung, Meditation und Manifestation sowie einem Mentoringgespräch um nachhaltig Alltags Stress zu reduzieren und die gewünschten Ziele zu erreichen.

## IHRE COACHES

### YOGA & BREATHWORK

#### Florine

Florine liebt es das Leben voll auszukosten. Ihre Muse ist es genau diese Lebensfreude in die Retreats zu integrieren und durch ein holistischen Ansatz möchte sie Menschen inspirieren in ihr volles Potential zu kommen. Sie ist internationale ausgebildete Yoga & Meditationslehrerin, organisiert das erste Ecstatic Dance und Workshop Festival in Tirol und begleitet seit über 13 Jahren Menschen zu einem Leben voller Leichtigkeit und Klarheit.



#### Markus

Markus ist am Achensee aufgewachsen und liebt Sport und Natur. Nach jahrelanger Tätigkeit in der Gastronomie kam er in Kontakt mit Breathwork sowie der Wim Hof Methode und war auf Anhieb von dessen Kraft überzeugt. Nach seiner Ausbildung zum zertifizierten Atemlehrer und Mentaltrainer folgt er seiner Mission, den Menschen aus dem Kopf zurück in den Körper zu bringen.

