



MEDITATION RETREAT

LIGHT WITHIN

25. bis 28. Mai 2026
im HOTEL DAS KRONTHALER

Manchmal kreisen die Gedanken unaufhörlich, und es fällt schwer, wirklich im Moment anzukommen. Dieses Retreat lädt Sie ein, einen geschützten Raum für sich selbst zu schaffen – frei von Druck, Erwartungen oder Leistung. Yoga-Einheiten, geführte Meditationen und achtsame Übungen begleiten Sie dabei, Atem und Körper bewusst wahrzunehmen und innere Ruhe zu finden. Zwischen den Sessions bleibt Raum für Stille, für Spaziergänge in der Natur und für wohltuenden Rückzug.

Spüren Sie die frische Frühlingsluft, genießen Sie die Sonne auf Ihrer Haut und lassen Sie alles, was Sie beschäftigt, für eine Weile los. **Persönlich begleitet von Yoga- & Meditationscoach Katharina.**

- » **Come-Together** mit Welcomedrink
- » **Meditationen, Atemübungen & sanfte Yogapraxis**
- » Achtsame Bewegung & bewusste Stille
- » Raum für Reflexion, Inspiration & Begegnung
- » 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



MEDITATION RETREAT

LIGHT WITHIN

TAG 1 | MONTAG

Ankommen & Loslassen · „Rooting“

17.30 bis 18.30 Uhr

Begrüßung, bewusste Atemführung und Meditation

Im Moment ankommen

Treffpunkt: Raum Body & Soul

TAG 2 | DIENSTAG

Energie & Leichtigkeit · „Flow“

08.30 bis 09.30 Uhr

Yoga Flow & Atembewusstsein

fließende Bewegung mit Pranayama-Elementen

Treffpunkt: Raum Body & Soul

11.30 bis 12.30 Uhr

Geführte Meditation

getragen vom Rhythmus des Atems

Treffpunkt: Raum Body & Soul

16.30 bis 18.00 Uhr

Reflexion & Traumreise „Leichtigkeit“

Wo darf mehr Leichtigkeit ins Leben fließen?

Treffpunkt: Raum Body & Soul

TAG 3 | MITTWOCH

Klarheit & Innere Stille · „Stillness“

08.30 bis 09.30 Uhr

Meditation der Stille & Atemlenkung

Treffpunkt: Raum Body & Soul

11.30 bis 12.30 Uhr

Sanftes Yoga

Atemwahrnehmung & Reflexionsfragen

Treffpunkt: Raum Body & Soul

16.30 bis 18.30 Uhr

Traumreise

„In der Stille sein“ mit optionalem Austausch & Impulsen
Treffpunkt: Raum Body & Soul

TAG 4 | DONNERSTAG

Dankbarkeit & Integration · „Essence“

08.30 bis 09.30 Uhr

Atem- und Meditationspraxis

Wie nehme ich mein Licht mit in den Alltag?
Reflexion, Atemübungen & Integration neuer Routinen.
Verbindung mit der inneren Wahrheit.
Treffpunkt: Raum Body & Soul

TÄGLICH

Aktivprogramm In- & Outdoor

Einfach QR-Code scannen und Aktivprogramm abrufen.
Anmeldung erforderlich.



Programmänderungen vorbehalten.

ZUSÄTZLICH BUCHBAR

€ 60,00 | 45 MIN

1:1 HUMAN DESIGN COACHING

Erfahren Sie, wie Ihre individuelle Energie funktioniert – wer Sie sind, wie Sie Entscheidungen treffen und Sie ihr Leben im Einklang mit Ihrer inneren Natur gestalten können.

€ 95,00 | 45 MIN

HUMAN DESIGN CHART - BERECHNUNG & AUSWERTUNG

Persönliche Besprechung und detaillierte Erklärung Ihres Charts, um Ihr Design besser zu verstehen und praktisch in Ihren Alltag zu integrieren.

€ 70,00 | 50 MIN

EINZELMEDITATION

Individuelle Vertiefung Ihrer Meditationspraxis in einem geschützten Rahmen – abgestimmt auf persönliche Energien und Ihre aktuelle Lebenssituation.

KATHARINA LEITINGER **YOGA- & MEDIATIONSCOACH**

Katharina ist Meditationscoach und begleitet Menschen mit viel Achtsamkeit und Herz auf ihrem Weg zu innerer Ruhe und Bewusstheit. Seit über fünf Jahren praktiziert sie selbst intensiv Meditation und durfte auf ihren Reisen in ferne Länder wertvolle spirituelle Erfahrungen sammeln, die ihre heutige Arbeit tief prägen.

Ihre Verbindung zur Natur spiegelt sich in ihrem ganzen Sein wider – ob beim Wandern in den Bergen, auf Skitouren im Winter oder beim Radfahren im Sommer. Diese Nähe zur Erde, zu Bewegung und Stille fließt in ihre Retreats ein und schafft einen Raum, in dem die Teilnehmer:innen sich selbst wieder spüren dürfen.

Mit ihrer ruhigen, klaren und zugleich herzlichen Art lädt Katharina dazu ein, einen bewussten Moment der Einkehr zu erleben – fern vom Alltag, nah bei sich selbst.



Ich freue mich auf Sie!