



## YOGA & HYPNOSE RETREAT

### IHR DATE MIT DEM GLÜCK

22. bis 27. September & 08. bis 13. Dezember 2024  
im HOTEL DAS KRONTHALER

Erleben Sie eine Auszeit für einen ganz persönlichen Rückzug und neuen Erfahrungen, frei von gesellschaftlichem Druck und Schnelllebigkeit. Den kritischen Verstand in den Hintergrund rücken und der Herzensstimme mehr Kraft geben. Und endlich mehr Zugang zur eigenen Intuition und Offenheit für innerliche Prozesse gewinnen, verborgene Potentiale entdecken und ein erfüllteres Leben führen. Dabei ist die Hypnose ein kraftvoller Wegbegleiter – vom Ist-Zustand zum Soll-Zustand, ganz ohne Kontrollverlust. Persönlich begleitet von Hypnose- & Yogacoach Nathalie Sorgmann.

5 Nächte ab € 1.471,00 p.P. inklusive

- » **Come-Together** mit Welcomedrink
- » individuellen **Hypnoseseitzungen**
- » **Gruppenhypnose**
- » **Yoga & Meditationseinheiten**
- » **Workshop & Impulsvortrag**
- » 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 & HYPNOSE RETREAT

IHR DATE MIT DEM GLÜCK

## DAS PROGRAMM

### TAG 1 | SONNTAG

17.30 bis 18.30 Uhr

#### **Meet & Greet**

Intuitive Begegnungen – Was erwartet Sie im Retreat?

Impulsvortrag: Der erste Schritt zum neuen Ich

Treffpunkt: Body & Soul | Etage 0

### TAG 2 | MONTAG

08.30 bis 09.30 Uhr

#### **Intuitives Erwachen**

mit Yoga & Meditation

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

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 | Etage 0

### TAG 3 | DIENSTAG

08.30 bis 09.30 Uhr

#### **Guten Morgen**

mit Yoga

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

tagsüber

#### **Persönliche Weiterentwicklung**

Individuelle Hypnosesitzungen | 90 Minuten

Treffpunkt: je nach Vereinbarung

16.30 bis 17.30 Uhr

#### **Hypnose Workshop**

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

### TAG 4 | MITTWOCH

ganztags

#### **Silent Day**

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

## TAG 5 | DONNERSTAG

08.30 bis 09.30 Uhr

### Entspannte Gruppenhypnose

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

tagsüber

### Ein Geschenk für Dein Unterbewusstsein

Individuelle Hypnosesitzungen | 60 Minuten

Treffpunkt: je nach Vereinbarung

16.30 bis 17.30 Uhr

### Atemübungen

Visualisierung und Verankerung mittels Atemübungen

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

## TAG 6 | FREITAG

08.30 bis 09.30 Uhr

### Abschlusszeremonie

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.*

## IHR HYPNOSE-COACH NATHALIE SORGMANN

Nathalie ist ein fantasievoller und wissensdurstiger Geist. Sie ist Yogalehrerin und zertifizierter Hypnosecoach in Österreich, mit Spezialisierung auf die Themen „Gefühle von Angst & Panik, Ernährung, Selbstliebe und Tiefenentspannung“. Es bereitet ihr besondere Freude – mit Hilfe der Hypnose – das Selbstbewusstsein zu stärken, Stress abzubauen, Denkmuster zu erkennen und positive Veränderungen herbeizuführen. Stets mit dem Ziel, Träume zu leben und Ressourcen zu aktivieren.



*Wir freuen uns auf Sie!*