



YOGA & BREATHWORK RETREAT

TANZ IN DEN MAI

27. April bis 01. Mai 2025

im HOTEL DAS KRONTHALER

Manchmal ruft das Leben danach, wieder mehr Leichtigkeit zu erfahren. Nicht nur zu funktionieren, sondern zu fühlen. Nicht nur zu existieren, sondern wahrhaft zu sein. Tanzen Sie voller Freude, tiefer Regeneration und Gelassenheit in den Mai. Erleben Sie ein unvergessliches Retreat, eingebettet in die majestätische Natur Tirols. Hier verschmelzen Musik, Bewegung, Atem, Yoga und Rituale zu einer tiefgehenden Reise zurück zu sich selbst. Persönlich begleitet und geführt von Yoga & Meditationslehrerin Florine sowie Atemtrainer & Breathology Entrepreneur Markus.

4 Nächte ab € 1.172,00 p.P. inklusive

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

Dieses Retreat ist keine Auszeit – es ist ein Neustart. Ecstatic Dance, Klangreisen und kraftvolle Rituale brechen alte Muster auf und lassen Ihre Energie frei fließen. Embodiment-Praktiken erwecken die Weisheit Ihres Körpers, während Yoga und Meditation Raum für inneres Wachstum schaffen. Spüren Sie die Musik. Bewegen Sie Ihre Seele. Entfalten Sie Ihre Kraft.

WEITERE INFORMATION & RESERVIERUNG

Hotel DAS KRONTHALER, Am Waldweg 105a, 6215 Achenkirch

+43 5246 6389 | welcome@daskronthaler.com



YOGA & BREATHWORK RETREAT

TANZ IN DEN MAI

TAG 1 | SONNTAG

17.30 bis 19.00 Uhr

Begrüßungskreis | Reflektion, Meditation & Breathwork

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

TAG 2 | MONTAG

08.30 bis 09.30 Uhr

Tantra Kriya, Yoga & Meditation

Einführung ins Tantra Yoga, Kriyas um den Körper und Geist von Blockaden zu reinigen und klar in die Woche zu starten.

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

16.00 bis 17.30 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. Eine geführte Sitzung folgt zum Abschluss mit Musikbegleitung.

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

TAG 3 | DIENSTAG

08.30 bis 09.45 Uhr

Breathwork „Wurzel“

In dieser Einheit liegt der Schwerpunkt auf der Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur. Mithilfe mehrerer Runden werden Kreisatmung und Atempausen abwechselnd kombiniert. Ziel ist es, den Fokus zu schärfen und ein bewussteres Empfinden für tiefe Atmung zu entwickeln.

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

16.30 bis 17.00 Uhr

Root Embodiment

Gruppen & Partnerübungen, Reflektionsfragen und Übungen aus der Gestalttherapie und der Tantra Lehre. Diese Einheit lässt Sie Ihre eigene innere Stabilität stärken und beleuchtet Themen die Sie abhalten in Ihre eigene Kraft zu kommen.

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

21.00 bis 22.00 Uhr

Überraschungs Zeremonie

Ein magisches Ritual, inspiriert vom Schamanismus und begleitet von Instrumenten sowie dem Element Feuer.

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

TAG 4 | MITTWOCH

08.30 bis 09.30 Uhr

Hatha Vinyasa Flow

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

17.00 bis 19.00 Uhr

Estatic Danze „Tanz in den Mai“

Diese Einheit führt durch eine transformierende ekstatische Tanzreise, begleitet von einem Live-DJ-Set mit Live-Instrumenten. In der ersten Hälfte leitet Markus eine geführte Breath Dance Journey an, die nahtlos in freies Tanzen übergeht.

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

TAG 4 | DONNERSTAG

08.30 bis 10.00 Uhr

Yoga & Breathwork

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. Anschließender Abschlusskreis.

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.

