



YOGA.RETREAT

ACHTSAMER HERBST

19. bis 23. Oktober 2025
im HOTEL DAS KRONTHALER

Starten Sie bewusst und achtsam in den Herbst – mit Klarheit, Leichtigkeit und Balance. Nehmen Sie sich Zeit, um innezuhalten und neue Visionen zu entwickeln. Gemeinsam schaffen wir einen Raum für frische Perspektiven und neue Möglichkeiten. Lassen Sie den Alltag los, entdecken Sie Ihre Ressourcen und finden Sie zurück zu sich selbst. Für einen Herbst voller neuer Energie, nachhaltiger Impulse für Beruf, Gesundheit und Stressbewältigung. Persönlich begleitet und geführt von Yoga & Meditationslehrerin Florine.

4 Nächte ab € 1.157,00 p.P. inklusive

- » **Come-Together** mit Welcomedrink
- » tägliche **Yoga Einheiten, Meditationen, Sound Healing** und verschiedene **Rituale**
- » 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 eine Investition in Ihr Leben. Sie kehren mit einem klaren Geist, einem gestärkten Körper und einem offenen Herzen nach Hause zurück – bereit, das neue Jahr voller Energie und Leichtigkeit zu beginnen. Zudem erhalten Sie eine praktische Toolbox für zuhause, mit Techniken, die Sie auch im Alltag in Entspannung und Leichtigkeit bringen sowie für weniger Stress, mehr Achtsamkeit und innere Ausgeglichenheit sorgen.

WEITERE INFORMATION & RESERVIERUNG

Hotel DAS KRONTHALER, Am Waldweg 105a, 6215 Achenkirch
+43 5246 6389 | welcome@daskronthaler.com



YOGA.RETREAT

NEUBEGINN

TAG 1 | MONTAG „Ankommen & Entspannen“

17.30 bis 18.30 Uhr

Begrüßung & Kennenlernen

Come-Together und erste Intentionen setzen, begleitet von Yoga und einer Visualisierungsreise

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

TAG 2 | DIENSTAG „Verbindung zum Selbst“

08.30 bis 09.45 Uhr

Slow Vinyasa Flow

Erdung und Atembewusstsein

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

16.30 bis 17.45 Uhr

Innere Ruhe finden und Ankommen

Meditation & Journaling Ritual

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

TAG 3 | MITTWOCH „Vision & Klarheit“

08.30 bis 09.45 Uhr

Morgenritual

Pranayama & Hatha Yoga

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

16.00 bis 17.00 Uhr

Verbindung mit dem Unterbewusstsein

Breathwork, Trommelreise & Loslassen von Blockaden

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

17.00 bis 18.00 Uhr
Visualisierung
Vision Board & Collage
Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

TAG 4 | DONNERSTAG „Energie & Lebenskraft“

08.30 bis 09.45 Uhr
Klarheit & Stärke
Kriya Yoga & Pranayama
Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

16.30 bis 17.45 Uhr
Impulsvortrag & Workshop
Der Körper als ganzheitliches Instrument um die eigenen Lebensenergie zu aktivieren
Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

21.00 bis 21.30 Uhr
Sound Healing
Abendritual mit Klangschalen Meditation. Erleben Sie die heilende Wirkung von Klängen, die Körper und Geist in Einklang bringen.
Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

TAG 5 | FREITAG „Integration“

08.30 bis 09.30 Uhr
Gestärkt in den Alltag
Yoga, Meditation & Reflexion
Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

09.30 bis 10.00 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.

YOGA COACH 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.

„Ich kombiniere bewährte Entspannungstechniken mit effektiver Nervensystemregulation, einer Prise Leichtigkeit und tiefgreifenden Methoden der Selbsterfahrung. Gemeinsam lösen wir Blockaden, reduzieren inneren Druck und Stress und schaffen Raum für Klarheit, neue Perspektiven und Leichtigkeit.“

