



## YOGA.RETREAT

### NEUBEGINN

06. bis 10. Jänner 2025  
im HOTEL DAS KRONTHALER

Starten Sie das neue Jahr 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, lernen Sie Ihre Ressourcen kennen und finden Sie zu sich selbst. Für einen bewussten Neubeginn 2025 mit nachhaltigem Effekt auf Beruf, Gesundheit und Stressbewältigung. Persönlich begleitet und geführt von Yoga & Meditationslehrerin Florine.

**4 Nächte ab € 1.126,00 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 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

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](mailto: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**

Ranayama & 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 des Jahre**  
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.“*

