



KUNDALINI YOGA.RETREAT

STRESS & VITALITÄT

11. bis 14. Mai 2025

im HOTEL DAS KRONTHALER

Kundalini Yoga weckt die Energie und verbindet körpergezielte Asanas mit Entspannung und Meditation. Der Fokus liegt dabei auf einer guten Balance zwischen Anspannung und Bewegung sowie Entspannung und Fokussierung. Das Kundalini Yoga Retreat gibt Ihnen Zeit zum Entspannen, die Seele baumeln zu lassen, die alpine Natur zu genießen und zurück zu Ihnen selbst zu finden. Persönlich begleitet vom zertifizierten Kundalini-Yoga-Lehrer Markus Alexander Reinhold

3 Nächte ab € 1.115,00 p.P. inklusive

- » **Come-Together** mit Welcomedrink
- » täglich **Yogaeinheiten, Meditationen**, 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

WEITERE INFORMATION & RESERVIERUNG

Hotel DAS KRONTHALER, Am Waldweg 105a, 6215 Achenkirch

+43 5246 6389 | welcome@daskronthaler.com



KUNDALINI YOGA.RETREAT

STRESS & VITALITÄT

TAG 1 | SONNTAG, 11. MAI 2025

14.30 Uhr

Come together & Einführung

Treffpunkt: BAR HimmelNAH 999 | Etage 4

17.00 bis 18.15 Uhr

Yogaeinheit

Ausgleich von Spannung und Entspannung

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

21.00 bis 21.30 Uhr

Abendmeditation

Celestial Communication

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

TAG 2 | MONTAG, 12. MAI 2025

08.00 bis 09.15 Uhr

Yogaeinheit

Mit Vitalität und innerem Frieden in den Tag starten

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

10.30 bis 12.15 Uhr

Gesprächsrunde

Das Wechselspiel von Stress und Vitalität

Treffpunkt: Private Meeting Room | Etage 0

17.00 bis 18.15 Uhr

Yogaeinheit

Ruhiges Herz

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

21.00 bis 21.30 Uhr **Abendmeditation**
Befreiung von Elementarstress
Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

TAG 3 | DIENSTAG, 13. MAI 2025

08.00 bis 09.15 Uhr **Yogaeinheit**
Mit Feuer und Energie das Leben feiern
Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

10.30 bis 12.15 Uhr **Gesprächsrunde**
Manifestation - wie gestalte ich meinen Alltag
Treffpunkt: Private Meeting Room | Etage 0

17.00 bis 18.15 Uhr **Yogaeinheit**
Zusammenspiel von Körper, Geist & Seele
Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

21.00 bis 21.30 Uhr **Abendmeditation**
Tratakam-Meditation
Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

TAG 4 | MITTWOCH, 14. MAI 2025

08.00 bis 09.15 Uhr **Yogaeinheit**
Energiereserven freisetzen - leben!
Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

0.30 bis 12.15 Uhr **Feedbackrunde & Abschlussmeditation**
Breath Walk
Treffpunkt: Private Meeting Room | Etage 0

TÄGLICH

Zusätzliche Yogaeinheiten im Rahmen unseres Aktivprogramms möglich. Anmeldung erforderlich. Einfach QR-Code scannen und Aktivprogramm abrufen.



Programmänderungen vorbehalten.

KUNDALINI YOGA COACH MARKUS ALEXANDER REINHOLD

Markus kommt aus dem schönen Hamburg und ist zertifizierter Kundalini-Yoga Lehrer. Als solcher ist er international in verschiedenen Robinson Clubs tätig. Außerdem bietet er in Hamburg Personal-Yoga-Training an und Kundalini-Yoga Wochenenden zu verschiedenen Themen der Persönlichkeitsentwicklung und des yogischen Lifestyles.

Markus legt in seinen Kundalini-Yoga Stunden den Fokus darauf, über energetische Asanas und Übungsreihen in die Entspannung und tiefe Meditation zu kommen – etwas, was gerade in unserer schnelllebigen und hektischen Zeit ein Platz im Alltag finden sollte.



Wir freuen uns auf Sie!