



YOGA.RETREAT

NATURGENUSS

01. bis 06. Juni 2025
im HOTEL DAS KRONTHALER

Tauchen Sie ein in eine inspirierende Reise voller Achtsamkeit, Naturverbundenheit und innerer Balance. In unserem Retreat verbinden wir die wohltuende Praxis von Yoga, Klangschalenmeditation und Atemübungen mit der faszinierenden Welt der Heilkräuter. Eine harmonische Mischung aus Bewegung, Entspannung und wertvollem Wissen über die Kraft der Natur erwartet Sie. Erleben Sie ein in diese Auszeit, die Ihnen nicht nur Ruhe und Entspannung bietet, sondern auch eine tiefere Verbindung zu sich selbst und der Natur ermöglicht. Persönlich begleitet von Yogalehrerin und Hypnose-Coach Nathalie Sorgmann & Heilpflanzen-Expertin Edith.

5 Nächte ab € 1.346,00 p.P. inklusive

- » **Come-Together** mit Welcomedrink
- » täglich Einheiten mit **Yoga, Meditation, Atemübungen, uvm.**
- » Wissenswertes über die **Kraft der Natur**
- » 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 widmet sich ganz der Herzöffnung und inneren Stärkung. Durch gezielte Yoga-Sequenzen für das Herzchakra und die kraftvolle Unterstützung aus der Natur fördern Sie Selbstakzeptanz, emotionale Balance und liebevolle Verbundenheit – mit sich selbst und Ihrer Umgebung. Gönnen Sie sich diese Auszeit, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

WEITERE INFORMATION & RESERVIERUNG

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



YOGA.RETREAT

NATURGENUSS

TAG 1 | SONNTAG

16.00 bis 17.30 Uhr

Begrüßung & sanftes Ankommen

Ein entspanntes Ankommen mit einer Einführung in das Retreat und eine einstimmende Yogaeinheit mit achtsamen Bewegungen.

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

TAG 2 | MONTAG

08.00 bis 09.00 Uhr

Morgenyoga

Sanfte Yogaeinheit zur Herzöffnung mit Atemtechniken und Meditation.

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

11.00 bis 12.30 Uhr

Kräuterkunde

Einblick in die Welt der Pflanzen, die unser Herz schützen und in seiner Funktion unterstützen – ihre Wirkung und Anwendung.

Treffpunkt: Reception

TAG 3 | DIENSTAG

08.00 bis 09.00 Uhr

Morgenyoga

Belebendes Yoga zur Aktivierung von Körper und Geist.

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

16.00 bis 17.00 Uhr

Yogaerlebnis Spezial

Vertrauen stärken, den Körper vorbereiten und neue Haltungen wagen.

Treffpunkt: Reception

17.00 bis 18.00 Uhr

Meditation

Fokus auf die Stärkung des Herzchakras durch Achtsamkeit und Stille.

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

TAG 4 | MITTWOCH

07.30 bis 09.00 Uhr

Morgenyoga

Sanfte Bewegung für einen bewussten Start in den Tag.

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

16.00 bis 17.00 Uhr

Impulsvortrag & Workshop

Edith gibt inspirierende Einblicke in die Heilkraft und die Wirkung ätherischer Öle auf Herz und Seele. Erfahren Sie, wie Düfte wie Rose, Rosengeranie, Lavendel, Litsea und Zedernholz Ihr Herz öffnen, beruhigen und stärken können. Gefolgt von einem kreativen DIY-Workshop.

Treffpunkt: Private Meeting Room | Etage 0

17.00 bis 18.00 Uhr

Yoga

Harmonische Yoga-Praxis zur Integration des Tages.

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

21.00 bis 22.00 Uhr

Klangschalenmeditation

Abendliche Tiefenentspannung zur Stärkung des Herzchakras.

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

TAG 5 | DONNERSTAG

08.00 bis 09.00 Uhr

Morgenyoga

Sanfte Bewegungen für mehr Energie und Leichtigkeit.

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

10.30 bis 12.00 Uhr

Waldspaziergang & Meditation

Achtsames Erleben der Natur kombiniert mit meditativer Stille.

Treffpunkt: Reception

17.00 bis 18.00 Uhr

Yoga & Atemübungen

Kräftigende Yoga-Praxis und Atemtechniken zur Stärkung des Herzchakras.

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

TAG 6 | FREITAG

09.30 bis 11.00 Uhr

Abschlusszeremonie

Zeit zur persönlichen Reflexion, um das Retreat achtsam ausklingen zu lassen.

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.

IHRE COACHES

YOGA & KRÄUTER

NATHALIE

Ein kreativer Geist mit unermüdlichem Wissensdurst – das ist Nathalie. Als Yogalehrerin und zertifizierter Hypnosecoach in Österreich begleitet sie Menschen auf ihrem Weg zu mehr Selbstliebe, innerer Stärke und Entspannung. Ihre Spezialgebiete umfassen die Themen Angst- und Panikbewältigung, Ernährung, Tiefenentspannung und Selbstbewusstsein.

Mit ihrer einfühlsamen Art und gezielten Hypnosetechniken hilft sie dabei, Stress abzubauen, Denkmuster zu erkennen und positive Veränderungen zu initiieren – stets mit dem Ziel, das volle Potenzial zu entfalten und Träume zu verwirklichen.



EDITH

Schon als Kind lernte Edith durch ihre Großmutter, dass die Natur alles bereithält, was der Mensch zum Leben braucht – und noch so viel mehr. In einer herausfordernden Zeit ihres Lebens besann sie sich auf dieses Wissen und ließ sich von der Kraft der Natur leiten.

Seit über 30 Jahren ist es Ediths Herzensangelegenheit, die heilenden Kräfte der Natur in all ihren Facetten zu erforschen, zu leben und weiterzugeben. Mit ihrer tiefen Erfahrung nutzt sie dieses Wissen nicht nur beruflich, sondern auch privat – immer mit dem Wunsch, andere Menschen für die Schätze der Natur zu begeistern.



Wir freuen uns auf Sie!