



## 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 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 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](mailto: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!*