



YOGA & HYPNOSE RETREAT

IHR DATE MIT DEM GLÜCK

19. bis 24. Jänner 2025 & 14. bis 19. Dezember 2025
im HOTEL DAS KRONTHALER

Erleben Sie eine Auszeit für einen ganz persönlichen Rückzug und neuen Erfahrungen, frei von gesellschaftlichem Druck und Schnelllebigkeit. Den kritischen Verstand in den Hintergrund rücken und der Herzensstimme mehr Kraft geben. Und endlich mehr Zugang zur eigenen Intuition und Offenheit für innerliche Prozesse gewinnen, verborgene Potentiale entdecken und ein erfüllteres Leben führen. Dabei ist die Hypnose ein kraftvoller Wegbegleiter – vom Ist-Zustand zum Soll-Zustand, ganz ohne Kontrollverlust. Persönlich begleitet von Hypnose- & Yogacoach Nathalie Sorgmann.

5 Nächte ab € 1.570,00 p.P. inklusive

- » **Come-Together** mit Welcomedrink
- » individuellen **Hypnoseseitzungen**
- » **Gruppenhypnose**
- » **Yoga & Meditationseinheiten**
- » **Workshop & Impulsvortrag**
- » 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



YOGA & HYPNOSE RETREAT

IHR DATE MIT DEM GLÜCK

TAG 1 | SONNTAG

17.30 bis 18.30 Uhr

Meet & Greet

Intuitive Begegnungen – Was erwartet Sie im Retreat?

Impulsvortrag: Der erste Schritt zum neuen Ich

Treffpunkt: Body & Soul | Etage 0

TAG 2 | MONTAG

08.30 bis 09.30 Uhr

Intuitives Erwachen

mit Yoga & Meditation

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

tagsüber

Transformation im Fokus

Individuelle Hypnosesitzungen | 90 Minuten

Treffpunkt: je nach Vereinbarung

16.30 bis 17.30 Uhr

Gruppenhypnose der Entspannung

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

TAG 3 | DIENSTAG

08.30 bis 09.30 Uhr

Guten Morgen

mit Yoga

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

tagsüber

Persönliche Weiterentwicklung

Individuelle Hypnosesitzungen | 90 Minuten

Treffpunkt: je nach Vereinbarung

16.30 bis 17.30 Uhr

Hypnose Workshop

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

TAG 4 | MITTWOCH

ganztags

Silent Day

Tag zur freien Verfügung: zur Ruhe kommen, erholen, reflektieren

TAG 5 | DONNERSTAG

08.30 bis 09.30 Uhr

Entspannte Gruppenshypnose

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

tagsüber

Ein Geschenk für Dein Unterbewusstsein

Individuelle Hypnosesitzungen | 60 Minuten

Treffpunkt: je nach Vereinbarung

16.30 bis 17.30 Uhr

Atemübungen

Visualisierung und Verankerung mittels Atemübungen

Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

TAG 6 | FREITAG

08.30 bis 09.30 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 & HYPNOSE COACH NATHALIE SORGMANN

Nathalie ist ein fantasievoller und wissensdurstiger Geist. Sie ist Yogalehrerin und zertifizierter Hypnosecoach in Österreich, mit Spezialisierung auf die Themen „Gefühle von Angst & Panik, Ernährung, Selbstliebe und Tiefenentspannung“. Es bereitet ihr besondere Freude – mit Hilfe der Hypnose – das Selbstbewusstsein zu stärken, Stress abzubauen, Denkmuster zu erkennen und positive Veränderungen herbeizuführen. Stets mit dem Ziel, Träume zu leben und Ressourcen zu aktivieren.



Wir freuen uns auf Sie!