

## Programm Mountain Spirit Yoga Retreat

31. AUGUST – 4. SEPTEMBER 2025

### VERBINDEN SIE SICH MIT DER NATUR

Dieses Retreat ist für Sie, wenn Sie sich Stärken, Stress im Körper und Geist abbauen möchten und Longevity für sich entdecken wollen.

### BENEFITS:

- \_Verbindung mit der Natur und dem eigenen Selbst
- \_Loslassen von physischem und mentalem Stress
- \_Erhöhung der Sauerstoffsättigung im Blut und in den Zellen
- \_Optimierung des Stoffwechsels
- \_Freisetzung von Glückshormonen
- \_Stärkung des Immunsystems, des Körpers und des Geistes
- \_Nachhaltige Wirkung: gesteigerte Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress

Geführte Meditationen und Gehmeditationen fördern Klarheit und tiefe Entspannung. Das Retreat umfasst acht aufeinander aufbauende Einheiten mit nachhaltiger Wirkung.

Am Morgen sorgt eine Vinyasa-Yoga-Praxis für alle Erfahrungslevel – kombiniert mit Atemtechniken und Meditation – für die Lösung von Verspannungen, Linderung von Beschwerden und Anregung des Stoffwechsels. Bei günstigen Wetterbedingungen findet die Praxis am Berg (inkl. Gondelfahrt) oder auf einer Yoga-plattform im Wald (Waldbaden) statt.

Am Nachmittag unterstützt entspannendes Restorative Yoga den Stressabbau und die Stabilisierung des Nervensystems – auf den Terrassen des Hotels im Tal mit Blick auf die umliegende Bergwelt. Die Yoga-Einheiten werden von Dr. Nicole Rettenwender geleitet. Mehr Informationen unter: [www.YogabyNicole.de](http://www.YogabyNicole.de)

Zwischen den Yoga-Einheiten besteht die Möglichkeit zu Wanderungen auf den Berggipfeln mit beeindruckendem Panoramablick sowie zur Einkehr in gemütlichen Berghütten. Ergänzend bietet der Krallerhof im hauseigenen 5-Sterne-SPA exzellente Anwendungen zur Entschlackung, zur Stärkung des Immunsystems und zur tiefen Entspannung – individuell oder im Rahmen eines Packages buchbar.

**SONNTAG 31.8.****INDIVIDUELLE ANREISE**

16.15

**ERSTES KENNENLERNEN**

Treffpunkt: ATMOSPHERE Terrasse (Café am See)

16.30–18.15

**WELCOME-YOGA-SESSION**

Bitte eigene Yogamatte, Decke und Bolster mitbringen.

Bei guter Witterung findet die Yoga-Session auf der Terrasse statt – daher wird empfohlen, eine warme Überziehhjacke mitzubringen.

19.00

**WILLKOMMENS-DRINK**

in der Glocke.Die Bar

19.30

**GEMEINSAMES ABENDESSEN**

im Hotelrestaurant

Sollten Sie individuell abends essen möchten, dann teilen Sie es bitte dem Krallerhof mit.

**MONTAG 1.9.**

8.00–9.00

**FRÜHSTÜCK**

9.20

**TREFFEN IN DER LOBBY**

Verteilung der Liftkarten

9.30

**BERGFAHRT**

mit der Steinbergbahn auf den Asitz

10.15–12.15

**MOUNTAIN SPIRIT YOGA SESSION**auf der Asitz-Terrasse (Sonnenschutz mitbringen)  
mit herrlichem Panorama

DANACH

**ZEIT ZUR FREIEN VERFÜGUNG**

individuelles Zurückkehren zum Hotel

16.45–17.45

**RESTORATIVES YOGA**

zum Entspannen | auf der ATMOSPHERE Terrasse

19.30

**GEMEINSAMES ABENDESSEN**

## **DIENSTAG 2.9.**

8.00–9.00	<b>FRÜHSTÜCK</b>
9.20	<b>TREFFEN IN DER LOBBY</b> Verteilung der Liftkarten
9.30	<b>BERGFAHRT</b> mit der Steinbergbahn auf den Asitz
DANACH	<b>15 MINÜTIGER SPAZIERGANG ZUM PLATEAU</b>
10.15–12.15	<b>MOUNTAIN SPIRIT YOGA SESSION</b> auf dem Yoga Plateau (Sonnenschutz mitbringen) mit herrlichem Panorama
ANSCHLIESSEND	<b>GEMEINSAMER SNACK IN DER ALTENSCHMIEDE</b>
DANACH	<b>ZEIT ZUR FREIEN VERFÜGUNG</b>
16.45–17.45	<b>RESTORATIVES YOGA</b> auf der ATMOSPHERE Terrasse
19.30	<b>GEMEINSAMES ABENDESSEN</b>

## **MITTWOCH 3.9.**

7.30–9.15	<b>YOGA SESSION</b> ATMOSPHERE indoor oder outdoor
9.30	<b>GEMEINSAMER BRUNCH</b>
	<b>TAG ZUM ENTSPANNEN</b> Spa-Benutzung, schwimmen, wandern, golfen, etc.
16.45–17.45	<b>RESTORATIVES YOGA</b> ATMOSPHERE indoor oder outdoor
19.15	<b>GEMEINSAMES ABENDESSEN</b>

## **DONNERSTAG 4.9.**

7.30–9.15	<b>ABSCHLUSS YOGA</b>
9.30	<b>GEMEINSAMER BRUNCH</b>
BIS 11.00	<b>CHECK-OUT</b> Spa-Besuch ist auch noch im Anschluss möglich