

Programm Mountain Spirit Yoga Retreat

9.–13. MÄRZ 2025

DETOX YOGA & SOMATIC YOGA ZUM FRÜHLINGSSTART IN DEN BERGEN. DEN ÜBERGANG VOM WINTER IN DEN FRÜHLING PRO-AKTIV FÜR SICH MITGESTALTEN.

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

Detox Yoga sorgt nicht nur für mehr Kraft und Beweglichkeit, sondern aktiviert auch

Ihre Organe und sorgt dadurch für einen besseren Stoffwechsel, physische und emotionale Stabilität, sowie die Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress. Zusätzliche Meditationen leiten zur Klarheit und Entspannung an. Ein Retreat mit 8 aufeinander aufbauenden Sessions mit nachhaltiger Wirkung.

Morgens Detox YOGA ALL LEVEL, mit Atemtechniken und Meditation um Verspannungen zu lösen, Beschwerden zu lindern, den Stoffwechsel anzuregen.

Nachmittags mit entspannendem SOMATIC YOGA zum Abbau von Stress und Stabilisierung des Nervensystems. Die Yoga-Sessions werden von Dr. Nicole Rettenwender geleitet. www.YogabyNicole.de

Zwischen den Yoga-Sessions besteht die Möglichkeit des gemeinsamen oder individuellen Skifahrens, dem Gondelfahren auf den Berggipfel mit wunderbarem Panoramablick und gemütlichen Hütten oder dem Genießen von Winterspaziergängen im Tal.

Zusätzlich bietet der Krallerhof in seinem 5 Sterne SPA hervorragende Anwendungen zum Entschlacken, zum Aufbau des Immunsystems und zum Entspannen. (Individuell buchbar)

SONNTAG 9.3.

INDIVIDUELLE ANREISE

garantierter Zimmerbezug ab 15.00 Uhr

15.50

TREFFPUNKT YOGA-RAUM ATMOSPHERE

16.00–17.45

ENTSPANNENDES CANDLE LIGHT SOMATIC YOGA

zum Ankommen

19.00

WILLKOMMENS-DRINK

in der Glocke.Die Bar

DANACH

GALA-MENÜ

im Hotelrestaurant

MONTAG 10.3.

07.30–09.00

ATMEN, DETOX YOGA, MEDITATION

09.00

GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK

im Hotelrestaurant mit Bio-Produkten und hausgebackenem Brot

10.30

GEMEINSAMES ODER INDIVIDUELLES SKIFAHREN

Für Anfänger gibt es einen Ski-Schnuppertag im Skicircus Saalbach Hinterglemm Leogang Fieberbrunn, direkt vom Hotel aus. Skischule und Skiverleih im Haus.

Für geübtere Skifahrer Treffen in der Lobby zum Skifahren mit der Yogi-Ski-Group oder individuelles Skifahren.

10.30

ZEIT FÜR DICH

Für alle Nicht-Skifahrer Zeit zum Entspannen mit Spaziergängen und im luxuriösen Hotel-Spa. Hier sind gegen Aufpreis Detox-Anwendungen wie Lymphdrainagen, Massagen, Rotlicht, Kältekammer etc. möglich.

16.30–17.45

NACHHALTIGES, ENTSPANNENDES, SOMATISCHES YOGA

Körper und Geist können sich optimal erholen und zur Ruhe kommen.

AB 19.15

GEMEINSAMES ODER INDIVIDUELLES ABENDESSEN

im Hotelrestaurant

DIENSTAG 11.3.

07.30–09.00

ATMEN, YOGA IM VINYASA STYLE, MEDITATION

09.00

GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK

10.30

GEMEINSAMES ODER INDIVIDUELLES SKIFAHREN

Für alle Skifahrer: Treffen in der Lobby zum Skifahren mit der Yogi-Ski-Group oder individuelles Skifahren.

10.30

ZEIT FÜR DICH

Für alle Nicht-Skifahrer die beste Zeit zum Entspannen mit Spaziergängen und im Wellnessbereich.

- 11.30 **WORKSHOP**
„Selbstführung und Leichtigkeit: Loslassen für Körper und Geist“
mit Michaela Altenberger
- 16.30–17.45 **NACHHALTIGES, ENTSPANNENDES, SOMATISCHES YOGA**
Körper und Geist können sich optimal erholen und zur Ruhe kommen.
- AB 19.15 **GEMEINSAMES ODER INDIVIDUELLES ABENDESSEN**
im Hotelrestaurant

MITTWOCH 12.3.

- 07.30–09.00 **ATMEN, YOGA IM VINYASA STYLE, MEDITATION**
- 09.00 **GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK**
- 10.30 **GEMEINSAMES ODER INDIVIDUELLES SKIFAHREN**
Für alle Skifahrer: Treffen in der Lobby zum Skifahren
mit der Yogi-Ski-Group oder individuelles Skifahren.
- 10.30 **ZEIT FÜR DICH**
Für alle Nicht-Skifahrer die beste Zeit zum Entspannen
mit Spaziergängen und im Wellnessbereich.
- 16.30–17.45 **NACHHALTIGES, ENTSPANNENDES, SOMATISCHES YOGA**
Körper und Geist können sich optimal erholen und zur Ruhe kommen.
- AB 19.15 **GEMEINSAMES ODER INDIVIDUELLES ABENDESSEN**
im Hotelrestaurant

DONNERSTAG 13.3.

- 07.30–09.00 **ABSCHLUSS-YOGA**
- DANACH **GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK**
- BIS 11.00 **CHECK-OUT**
Spa-Besuch ist auch noch im Anschluss möglich