

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 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. Die Yoga-Sessions werden von Dr. Nicole Rettenwender geleitet. www.YogabyNicole.de

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.

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

GEMEINSAMES ODER INDIVIDUELLES ABENDESSEN

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. UND 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