

Programm Mountain Spirit Yoga Retreat

30. AUGUST – 3. SEPTEMBER 2026

VERBINDEN SIE SICH MIT DER NATUR

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

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 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 Yogaplattform 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

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.

KRALLERHOF

SONNTAG 30.8.

INDIVIDUELLE ANREISE

Garantierter Zimmerbezug ab 15.00 Uhr

16.30–18.15

ANKOMMEN & INTRO

Entspannungsyoga, Erden,
die Natur spüren, Blickkontakt

Treffpunkt: Yoga-Raum ATMOSPHERE

MONTAG 31.8.

BEI REGEN

8.00–9.30

MORNING YOGA SESSION

Gehen um den See, Feel the nature,
Atmen & Meditation

Treffpunkt: Yoga-Raum ATMOSPHERE

Anschließend

GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK

BEI SONNE

8.00–9.00

GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK

9.20

GEMEINSAME BERGFAHRT AUF DEN ASITZ

Verteilung der Liftkarten und
Auffahrt mit der Steinbergbahn

Treffpunkt: Hotel Lobby

10.15–12.00

MOUNTAIN SPIRIT YOGA SESSION

auf der Asitz-Terrasse (Sonnenschutz mitbringen)
mit herrlichem Panorama

16.45–17.45

RESTORATIVE YOGA &

BACK BENDING FLEXIBILITY

Treffpunkt: Yoga-Raum ATMOSPHERE

DIENSTAG 1.9.

BEI REGEN

8.00–9.30

MORNING YOGA SESSION

Atmen, Pranayama, Morning Flow Herzöffner Yoga,
Meditation

Treffpunkt: Yoga-Raum ATMOSPHERE

Anschließend

GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK

8.00–9.00	GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK
9.20	WALD YOGA Treffen in der Lobby, Spaziergang in den Wald zum Wald-Yoga

16.45–17.45	RESTORATIVE YOGA & SHOULDER MOBILITY Treffpunkt: Yoga-Raum ATMOSPHERE
-------------	---

MITTWOCH 2.9.

8.00–9.00	GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK
9.20	GEMEINSAME BERGFAHRT AUF DEN ASITZ Verteilung der Liftkarten, Auffahrt mit der Steinbergbahn Treffpunkt: Hotel Lobby
Danach	15 MINÜTIGER SPAZIERGANG ZUM PLATEAU
10.15–12.15	MOUNTAIN SPIRIT YOGA SESSION auf dem Plateau (Sonnenschutz mitbringen) mit herrlichem Panorama
Anschließend	GEMEINSAMES MITTAGESSEN (KAISERSCHMARRN) in der Alten Schmiede
16.45–17.45	RESTORATIVE YOGA & HIP MOBILITY Treffpunkt: Yoga-Raum ATMOSPHERE

DONNERSTAG 3.9.

7.30–9.00	ABSCHLUSS YOGA Atmen, Pranayama, Invite More EASE in Your Life II & Meditation II
-----------	--

SPECIAL MOUNTAINSPIRIT:

Bei gutem Wetter finden 2 dieser Yoga-Sessions vormittags auf dem Berg statt. Wir fahren dazu vom Hotel aus mit der Gondel auf den Berg. Yoga in der Gipfelregion mit traumhaftem Ausblick & Spirit. Eine Session findet bei gutem Wetter im Wald statt.

SPECIAL LAKESPIRIT:

Wann immer von den Temperaturen her möglich, finden die weiteren Sessions draußen, am See statt. Ansonsten steht uns der wunderbare Yoga Raum im High End ATMOSPHERE zur Verfügung.