

Balance
SOUL STUDIOS

×

KRALLER
HOF

REFORMER PILATES RETREAT

A Journey into *Regeneration* & Longevity

Fünf Tage Bewegung, Ruhe und bewusste Auszeit
inmitten der Leoganger Bergwelt.

18. – 22. November 2026

HOTEL KRALLERHOF · LEOGANG · ÖSTERREICH

SLOW DAYS EDITION

WILLKOMMEN

Balance für Körper & Seele

BALANCE SOUL STUDIOS
× HOTEL KRALLERHOF

Fünf Tage, die dem *Innehalten* gewidmet sind – Reformer Pilates am Morgen und Nachmittag, dazwischen die stille Weite der Berge, Zeit für Wellness, und Abende, die nachklingen.

Dieses **BALANCE**-Retreat verbindet die präzise, kräftigende Arbeit auf dem Reformer mit der Regenerations- und Longevity-Welt des 5-Sterne-Refugiums **KRALLERHOF**. Jeder Tag folgt einem ruhigen Rhythmus aus Bewegung, Erholung und gemeinsamer Zeit – genug Struktur, um getragen zu sein, genug Raum, um anzukommen.

Unsere Slow Days Edition im Krallerhof, kurz vor dem Advent, rückt Wärme und Achtsamkeit in den Mittelpunkt: dampfende Sauna nach den Morgeneinheiten, ein Hüttenabend unter Sternen, und für jeden Schritt nach draußen eine geborgene Alternative, sollte das Wetter andere Pläne haben.

DAS ERWARTET DICH

Reformer & Mattenpilates

Acht geführte Sessions in der gesamten Zeit: Reformer-Klassen, dazu eine Mattenpilates-Session und eine Stretching-Klasse.

Regeneration

Ein Wellnessbereich, der seinesgleichen sucht, ein beheiztes, 50 m langes Outdoorbecken, wohltuende Massagen und die Longevity-Recovery-Angebote des Krallerhofs.

Natur & Community

Bergwanderungen, Eisbaden, Hüttenabend mit Fondue und Impulse für ein langes, gesundes Leben. Jeden Abend ein Longevity-Menü.

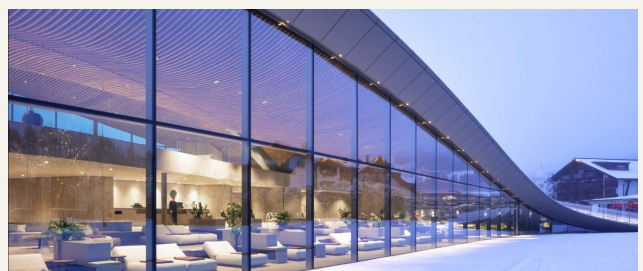
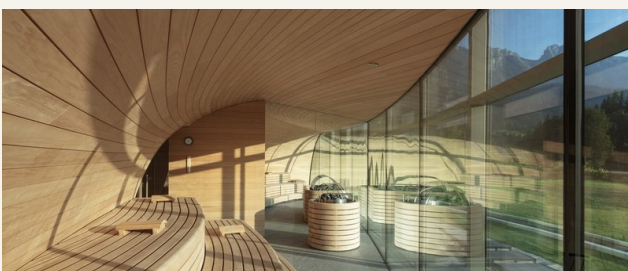
BITTE MITBRINGEN

Sportbekleidung, feste Wanderschuhe, warme Outdoorkleidung und Badesachen. Grippy Socks stellen wir dir.

VOR ORT FÜR DICH DA

Brigitte Adrian-Schroeder
Magdalena Mandl

Wir freuen uns darauf, diese Zeit mit euch zu teilen.



Ankommen & Aufatmen

18. – 19. NOVEMBER

FRÜHE & SPÄTE GRUPPE

Wo zwei Reformer-Sessions direkt aufeinander folgen, teilen wir die Gruppe – du nimmst entweder an der frühen oder an der späten Einheit teil. Matten-Pilates und Stretching erleben wir immer alle gemeinsam.

Mittwoch 18. NOVEMBER

15:00 Anreise & Check-in
Zeit zum Ankommen im Krallerhof

16:00 Get together & Vorstellung des Retreatprogramms
durch Brigitte Adrian-Schroeder, CEO Balance Group · **Raum Fieberbrunn**

Impuls: „Make your stay Longevity“
mit Michaela Altenberger, Head of Regeneration & Longevity

17:00 Reformer Pilates Session (45 Min.) **FRÜHE GRUPPE**
danach kurze Pause

18:00 Reformer Pilates Session (45 Min.) **SPÄTE GRUPPE**

19:30 Gemeinsames Abendessen & Ausklang

Donnerstag 19. NOVEMBER

7:45 Reformer Pilates Session (45 Min.) **FRÜHE GRUPPE**
danach kurze Pause

8:45 Reformer Pilates Session (45 Min.) **SPÄTE GRUPPE**

9:45 Gemeinsames Frühstück

11:00 Wanderung zum Birnbachloch
mit Wanderführerin Sandra · Treffpunkt Rezeption

ab 14:30 Light Lunch im Hotelrestaurant
danach Zeit für Spa & Regeneration in den Krallerhof Spa Welten

16:30 Reformer Pilates Session (45 Min.) **FRÜHE GRUPPE**
danach kurze Pause

17:30 Reformer Pilates Session (45 Min.) **SPÄTE GRUPPE**

19:30 Hüttenabend in der Kralleralm
mit Fondue & Hutessen

Vertiefen & Stärken

20. – 21. NOVEMBER

Freitag 20. NOVEMBER

-
- 7:45** Reformer Pilates Session (45 Min.) FRÜHE GRUPPE
danach kurze Pause
-
- 8:45** Reformer Pilates Session (45 Min.) SPÄTE GRUPPE
-
- 9:45** Gemeinsames Frühstück
-
- 11:30** Vortrag: „Make your life lymphatic“
Sigrid Kopp, Founder ILUMAA · Raum Fieberbrunn
danach Zeit für Spa & Regeneration in den Krallerhof Spa Welten
-
- ab 14:30** Light Lunch im Hotelrestaurant
-
- 16:00** Matten-Pilates Session für alle ALLE GEMEINSAM
Nitsch Raum · Refugium Spa
danach Zeit für Spa & Regeneration in den Krallerhof Spa Welten
-
- 19:30** Gemeinsames Abendessen

Samstag 21. NOVEMBER

-
- 7:45** Reformer Pilates Session (45 Min.) FRÜHE GRUPPE
danach kurze Pause
-
- 8:45** Reformer Pilates Session (45 Min.) SPÄTE GRUPPE
-
- 9:45** Gemeinsames Frühstück
-
- 11:00** Eisbaden im Naturbadesee ATMOSPHERE
inkl. Einführung und Meditation · mit Yogalehrerin Sandra
danach Zeit für Spa & Regeneration in den Krallerhof Spa Welten
-
- ab 14:30** Light Lunch im Hotelrestaurant
-
- 16:00** Reformer Pilates Session (45 Min.) FRÜHE GRUPPE
danach kurze Pause
-
- 17:00** Reformer Pilates Session (45 Min.) SPÄTE GRUPPE
danach Zeit für Spa & Regeneration in den Krallerhof Spa Welten
-
- 19:30** Gemeinsames Abendessen

Stretching, Breakfast & Farewell

22. NOVEMBER

Sonntag 22. NOVEMBER

8:00 Mindful Morning · Stretching Session ALLE GEMEINSAM
Balance Group · Nitsch Raum · Refugium Spa

9:45 Gemeinsames Frühstück

11:00 Check-out & Abreise
mit Ruhe und neuer Kraft nach Hause
Der Wellnessbereich kann am Abreisetag noch genutzt werden.

DAMIT DU DICH RUNDUM WOHLFÜHLST

Deine Zeit, dein Rhythmus

Wir freuen uns sehr, wenn du bei allen Programmpunkten dabei bist – und doch hat jeder einen eigenen Rhythmus. Diese Tage gehören ganz dir: Nimm dir, was dir guttut, und gönne dir eine Pause, wann immer du sie brauchst. Mitreisende Partner, die nicht am Retreat-Programm teilnehmen, sind herzlich eingeladen, uns auf die Wanderungen und zum Essen zu begleiten.

*Jeder kann,
keiner muss.*

IM PREIS ENTHALTEN

Freue dich auf ...

- 5 Tage / 4 Übernachtungen
- Mittag- und Abendessen (Mehrgangmenü)
- Täglicher Magnesium-Glycin-Cocktail
- Geführte Reformer- und Mat-Sessions
- Vorträge & Keynotes
- Wanderung und Eisbaden
- Hüttenabend in der Kralleralm
- Gutschein für eine Cryosession (Refugium)
- Gutschein für eine Infrared Session (Refugium)
- Goodie Bag
- Hauseigener Hotelparkplatz

EIN KLEINES DANKESCHÖN

Deine Goodie Bag

Freu dich auf eine hochwertige Goodie Bag – liebevoll gepackt mit:

- Kosmetik
- Supplements
- Grippy Socks
- Pflegeprodukten
- ... und mehr

WICHTIG

Sauna ab 9:00 Uhr

Ab 9:00 Uhr ist die Sauna für dich bereit – ideal für einen ersten Saunagang nach der Pilates-Session und vor dem Frühstück.

FLEXIBEL BEI JEDEM WETTER

Für jeden Outdoor-Punkt eine Alternative

Wanderung, Eisbaden & Co. finden bei gutem Wetter draußen statt – sonst halten wir eine gleichwertige Indoor-Alternative bereit.

WIR FREUEN UNS AUF

eine besondere
gemeinsame Zeit

Balance
SOUL STUDIOS

x

KRALLER
HOF

18. – 22. November 2026 · Leogang, Österreich

BALANCE GROUP · BALANCE YOGA GMBH

www.balance-group.de ·  @balance.soulstudios ·  Balance-Group-UG

HOTEL KRALLERHOF · LEOGANG

www.krallerhof.com ·  @krallerhof ·  Hotel Krallerhof