

Programm Mountain Spirit Yoga Retreat

1. – 5. MÄRZ 2026

CREATING HAPPINESS

Inkl. Wohlfühl-Package mit 2 x Rotlicht, 1 x Kälte-Therapie

EIN AUF EINANDER AUFBAUENDES YOGA RETREAT FÜR

- _Mehr Energie
- _Bessere Stimmung
- _Stressabbau

Kommen Sie in ein sich Wohlfühlen im Körper und in Ihrer Seele. Steigern Sie Ihre Happiness. Mit Yoga für mehr Kraft und Beweglichkeit verbessern Sie Ihre physische und emotionale Stabilität, sowie die Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress. Zusätzliche Happiness Meditationen verstärken die nachhaltige Wirkung dieses Retreats.

Morgens Vinyasa YOGA ALL LEVEL, mit Atemtechniken, Happiness Meditation
Nachmittags mit nachhaltigem RESTORATIVE YOGA. 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 und hervorragenden Anwendungen zum Entspannen im weltberühmten Spa des Krallerhofs.

KRALLERHOF

SONNTAG 1.3.

INDIVIDUELLE ANREISE

Garantierter Zimmerbezug ab 15.00 Uhr

15.50

ERSTES KENNENLERNEN

Treffpunkt: Yoga-Raum ATMOSPHERE

16.00–17.45

CANDLE LIGHT YOGA

Entspannte Yoga-Session zum Ankommen.

19.00

WILLKOMMENS-DRINK

in der Glocke. Die Bar mit
anschließendem Abendessen

MONTAG 2.3.

7.30–9.00

YOGA SESSION

Atmen, Yoga im Vinyasa Style,
Smiling Meditation
Treffpunkt: Yoga-Raum ATMOSPHERE

Anschließend

BIO-FRÜHSTÜCK

mit hausgemachtem Brot

Danach

WINTERSPAZIERGANG

ODER SKIFAHREN

Winterspaziergang oder gemeinsames oder individuelles Skifahren im weltbekannten Skigebiet Leogang – Saalbach – Hinterglemm, direkt vom Hotel aus. Skischule und Skiverleih im Haus.

Für geübtere Skifahrer um 10:30 Uhr: Treffen in der Lobby zum Skifahren mit der Yogi-Ski-Group oder individuelles Skifahren bzw. beste Zeit zum Entspannen mit Spaziergängen und im luxuriösen Wellnessbereich

16.30–17.30

NACHHALTIGES, ENTSPANNENDES, RESTORATIVES YOGA

Körper und Geist können sich optimal erholen
und zur Ruhe kommen.
Treffpunkt: Yoga-Raum ATMOSPHERE

Ab 19.15

GEMEINSAMES ODER INDIVIDUELLES ABENDESSEN

DIENSTAG 3.3.

7.30–9.00

YOGA SESSION

Atmen, Yoga im Vinyasa Style, Holistic Meditation mit Affirmation für mentale, spirituelle, physische Gesundheit

Treffpunkt: Yoga-Raum ATMOSPHERE

Anschließend

GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK

10.30

FÜR SKIFAHRER

Treffen in der Lobby zum Skifahren mit der Yogi-Ski-Group oder individuelles Skifahren bzw. beste Zeit zum Entspannen mit Spaziergängen und im Wellnessbereich

16.30–17.30

DIE PERFEKTE AUSRICHTUNG BEIM YOGA

Treffpunkt: Yoga-Raum ATMOSPHERE

Ab 19.15

GEMEINSAMES ODER INDIVIDUELLES ABENDESSEN

MITTWOCH 4.3.

7.30–9.00

YOGA SESSION

Atmen, Yoga im Vinyasa Style,
Dankbarkeits Meditation

Treffpunkt: Yoga-Raum ATMOSPHERE

Anschließend

GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK

10.30

FÜR SKIFAHRER

Treffen in der Lobby zum Skifahren mit der Yogi-Ski-Group oder individuelles Skifahren bzw. beste Zeit zum Entspannen mit Spaziergängen und im Wellnessbereich

16.30–17.30

KLANGSCHALEN YOGA

Treffpunkt: Yoga-Raum ATMOSPHERE

Ab 19.15

GEMEINSAMES ODER INDIVIDUELLES ABENDESSEN

DONNERSTAG 5.3.

7.30–9.00

ABSCHLUSS YOGA

Anschließend

GEMEINSAMER BRUNCH

Bis 11.00

CHECK-OUT

Gerne können Sie noch den ganzen Tag über den Wellnessbereich nutzen

Programm Mountain Spirit Yoga Retreat

1ST – 5TH MARCH 2026

CREATING HAPPINESS

Including well-being package with 2 x red light, 1 x cold therapy

A PROGRESSIVE YOGA RETREAT FOR

- _More energy
- _Improved mood
- _Stress reduction

Arrive in a feeling of well-being in your body and your soul. Increase your happiness. With yoga for more strength and flexibility, you enhance your physical and emotional stability as well as your resilience to stress. Additional happiness meditations intensify the lasting effect of this retreat.

Morning Vinyasa YOGA ALL LEVELS with breathing techniques and happiness meditation. Afternoons with sustainable RESTORATIVE YOGA. The yoga sessions are led by Dr. Nicole Rettenwender. www.YogabyNicole.de

Between the yoga sessions you have the opportunity to ski together or individually, to take the gondola up to the mountain peaks with wonderful panoramic views and cozy huts, or to enjoy winter walks and outstanding treatments for relaxation in the world-famous spa of the Krallerhof.

KRALLERHOF

SUNDAY 1.3.

INDIVIDUAL ARRIVAL

Guaranteed room availability from 3.00 p.m.

3.50 p.m.

FIRST MEET & GREET

Meeting point: Yoga room ATMOSPHERE

4.00–5.45 p.m.

CANDLE LIGHT YOGA

Relaxing yoga session to arrive and unwind.

7.00 p.m.

WELCOME DRINK

in Die Glocke.Die Bar, followed by dinner

MONDAY 2.3.

7.30–9.00 a.m.

YOGA SESSION

Breathing, Vinyasa-style yoga, Smiling Meditation

Meeting point: Yoga room ATMOSPHERE

Afterwards

ORGANIC BREAKFAST

with homemade bread

Then

WINTER WALK OR SKIING

Winter walk or joint or individual skiing in the world-renowned ski area Leogang – Saalbach – Hinterglemm, directly from the hotel. Ski school and rental available on site.

For more advanced skiers at 10.30 a.m.: meet in the lobby for skiing with the Yogi Ski Group or individual skiing, or best time to relax with walks and in the luxurious wellness area.

4.30–5.30 p.m.

SUSTAINABLE, RELAXING, RESTORATIVE YOGA

Body and mind can optimally recover and come to rest. Meeting point: Yoga room ATMOSPHERE

From 7.15 p.m.

GROUP OR INDIVIDUAL DINNER

TUESDAY 3.3.

7.30–9.00 a.m.

YOGA SESSION

Breathing, Vinyasa-style yoga, Holistic Meditation with affirmation for mental, spiritual and physical health. Meeting point: Yoga room ATMOSPHERE

Afterwards

GROUP BREAKFAST

10.30 a.m.

FOR SKIERS

Meet in the lobby for skiing with the Yogi Ski Group or individual skiing, or best time to relax with walks and in the wellness area.

4.30–5.30 p.m.

PERFECT ALIGNMENT IN YOGA

Meeting point: Yoga room ATMOSPHERE

From 7.15 p.m.

GROUP OR INDIVIDUAL DINNER

WEDNESDAY 4.3.

7.30–9.00 a.m.

YOGA SESSION

Breathing, Vinyasa-style yoga, Gratitude Meditation
Meeting point: Yoga room ATMOSPHERE

Afterwards

GROUP BREAKFAST

10.30 a.m.

FOR SKIERS

Meet in the lobby for skiing with the Yogi Ski Group or individual skiing, or best time to relax with walks and in the wellness area.

4.30–5.30 p.m.

SINGING BOWL YOGA

Meeting point: Yoga room ATMOSPHERE

From 7.15 p.m.

GROUP OR INDIVIDUAL DINNER

THURSDAY 5.3.

7.30–9.00 a.m.

FINAL YOGA

Afterwards

GROUP BRUNCH

By 11.00 a.m.

CHECK-OUT

You are welcome to continue using the wellness area for the rest of the day.