

KRALLERHOF

Mountain Spirit Yoga Retreat

28.2–4.3.2027

Dr. Nicole Rettenwender

Longevity mit Vinyasa- &
Restorativem Yoga & Breathwork
& Tutorial Session für die perfekte
Ausrichtung.

Ein 5-Tages Programm um Körper, Seele und Geist in
Balance zu bringen.

Mountain Spirit Yoga Retreat

DIE HAPPINESS YOGA CHALLENGE, ALL LEVEL
@KRALLERHOF BY DR.NICOLE RETTENWENDER

Longevity mit Vinyasa- & Restorativem Yoga & Breathwork & Tutorial Session für die perfekte Ausrichtung.

Ein 5-Tages Programm um Körper, Seele und Geist in Balance zu bringen.

Inklusives kostenloses Longevity Wohlfühl-Package: 1 x Rotlicht Anwendung zur Regeneration.

Eisbaden im Natursee oder Schwimmen im warmen 50 m langen Outdoorpool mit Blick in die Berge.

Eine vielfältige Saunalandschaft lässt Sie entspannen.

Und, wenn gewünscht, nährendes Vegan- / Longivity Dining, vom Chefkoch persönlich kuratiert.

Ein aufeinander aufbauendes Yoga Retreat für

- Neue Energie und Ausrichtung für das neue Jahr
- Mehr Flexibilität & innere und äußere Balance
- Stressabbau durch Anspannen & Entspannen
- mit nachhaltiger Wirkung

Kommen Sie in Klarheit und verlangsamen Sie Ihren natürlichen Alterungsprozess.

Steigern Sie Ihre Happiness. Mit Yoga für mehr Kraft und Beweglichkeit verbessern Sie Ihre physische und emotionale Stabilität, sowie die Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress. Zusätzliche Meditationen verstärken die nachhaltige Wirkung dieses Retreats.

Morgens Vinyasa YOGA ALL LEVEL, mit geführten Atemtechniken und Meditation.

Nachmittags mit nachhaltigem RESTORATIVE YOGA.

Zwischen den Yoga-Sessions besteht die Möglichkeit des gemeinsamen oder individuellen Skifahrens, dem Gondelfahren auf den Berggipfel mit Spazierwegen und wunderbarem Panoramablick und gemütlichen Hütten. Oder sie genießen Winterspaziergänge oder Skilanglaufen im Tal. Außerdem erwarten Sie hervorragende Anwendungen zum Entspannen im weltberühmten Spa des Krallerhofs.

Ein exklusives Retreat mit max. 12 Teilnehmern

Mit Frühbucherrabatt von 10 % bis zum 1.1.2026

SONNTAG 28.03.27

	INDIVIDUELLE ANREISE (garantierter Zimmerbezug ab 15 Uhr)
16.00–17.45	EINFÜHRUNG UND ENTSPANNENDES CANDLE LIGHT YOGA ZUM ANKOMMEN im ATMOSPHERE Yoga-Raum
19.00	WILLKOMMENS-LONGEVITY-DRINK an der Bar
DANACH	GEMEINSAMES ABENDESSEN

MONTAG 01.03.27

07.45–09.15	ATMEN & YOGA im Vinyasa Style, Meditation
DANACH	GEMEINSAMES BIO-FRÜHSTÜCK mit hausgebackenem Brot und Produkten aus der Region
10.30	FÜR GEÜBTE SKIFAHNER: Skifahren mit der Yogi-Ski-Group (nur bei guter Sicht und ohne Skilehrer) Treffpunkt: in der Lobby Ansonsten individuelles Skifahren oder mit Skilehrer bzw. Zeit zum Entspannen mit Spaziergängen und im Wellnessbereich
16.30–17.30	NACHHALTIGES, ENTSPANNENDES, RESTORATIVES YOGA bei dem sich Körper und Geist optimal erholen und zur Ruhe kommen können im ATMOSPHERE Yoga-Raum
AB 19.15	GEMEINSAMES ODER INDIVIDUELLES ABENDESSEN vegan und/oder normales 5-Gänge-Abendmenü

DIENSTAG 02.03.27

07.30–09.00	ATMEN, VINYASA YOGA mit Schwerpunkt „die perfekte Ausrichtung beim Yoga“, Meditation im ATMOSPHERE Yoga-Raum
DANACH	GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK
10.30	FÜR SKIFAHNER: Skifahren mit der Yogi-Ski-Group (nur bei guter Sicht und ohne Skilehrer) Treffpunkt: in der Lobby Ansonsten individuelles Skifahren bzw. Zeit zum Entspannen mit Spaziergängen und im Wellnessbereich
16.30–17.30	RESTORATIVES YOGA im ATMOSPHERE Yoga-Raum
AB 19.15	GEMEINSAMES ODER INDIVIDUELLES ABENDESSEN vegan und/oder normales 5-Gänge-Abendmenü

MITTWOCH 03.03.27

07.30–09.00	ATMEN, YOGA im Vinyasa Style, Meditation im ATMOSPHERE Yoga-Raum
DANACH	GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK
10.30	FÜR SKIFAHNER: Skifahren mit der Yogi-Ski-Group (nur bei guter Sicht und ohne Skilehrer) Treffpunkt: in der Lobby Ansonsten individuelles Skifahren bzw. Zeit zum Entspannen mit Spaziergängen und im Wellnessbereich
16.30–17.30	RESTORATIVES YOGA im ATMOSPHERE Yoga-Raum
AB 19.15	GEMEINSAMES ODER INDIVIDUELLES ABENDESSEN vegan und/oder normales 5-Gänge-Abendmenü

DONNERSTAG 14.01.27

07.45–09.15	ABSCHLUSS YOGA SESSION
DANACH	GEMEINSAMER BRUNCH
BIS 11.00	CHECK OUT Gerne könnt Ihr noch den ganzen Tag über den Wellnessbereich nutzen.