KRALLERHOF

Mountain Spirit Yoga Retreat

Vinyasa YOGA ALL LEVEL, mit Atemtechniken, Meditation & Mindset & Journaling und Restorative Entspannungs-Yoga.

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

10.– 14. 1. 2027

Dr. Nicole Rettenwender

Mountain Spirit Yoga Retreat

MIT NEUER ENERGIE INS NEUE JAHR 2027
MINDSET-YOGA INSPIRIERT DURCH DIE KRAFT DER WINTERBERGE
@KRALLERHOF BY DR.NICOLE RETTENWENDER

Vinyasa YOGA ALL LEVEL, mit Atemtechniken, Meditation & Mindset & Journaling und Restorative Entspannungs-Yoga. Die Yoga-Sessions werden von Dr. Nicole Rettenwender geleitet. www.YogabyNicole.de

Longevity mit Vinyasa- & Restorativem Yoga & Mindset & Meditation & 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- / Longevity 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 1.12.2026

SONNTAG **10.01.27**

	INDIVIDUELLE ANREISE (garantierter Zimmerbezug ab 15 Uhr)
16.15–18.00	EINFÜHRUNG UND ENTSPANNENDES CANDLE LIGHT YOGA ZUM ANKOMMEN im ATMOSPHERE Yoga-Raum
19.00	WILLKOMMENSDRINK In der Bar
DANACH	GEMEINSAMES ABENDESSEN

MONTAG **11.01.27**

07.45–09.15	MINDSET-YOGA im Vinyasa Style, Meditation, Journaling im ATMOSPHERE Yoga-Raum
DANACH	GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK
10.45	FÜR SKIFAHRER: 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
16.30–17.45	ENTSPANNENDES YOGA Mindset & Journaling im ATMOSPHERE Yoga-Raum
AB 19.15	GEMEINSAMES ABENDESSEN

DIENSTAG **12.01.27** & MITTWOCH **13.01.27**

07.45–09.15	MINDSET-YOGA im Vinyasa Style, Meditation, Journaling im ATMOSPHERE Yoga-Raum
DANACH	GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK
10.45	FÜR SKIFAHRER: Skifahren mit der Yogi-Ski-Group (nur bei guter Sicht) Treffpunkt: in der Lobby Ansonsten individuelles Skifahren bzw. Zeit zum Entspannen mit Spaziergängen und im Wellnessbereich
16.30–17.45	ENTSPANNENDES YOGA Mindset & Journaling im ATMOSPHERE Yoga-Raum
AB 19.15	GEMEINSAMES ABENDESSEN

DONNERSTAG **14.01.27**

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